Olingan natijalar ishlab chiqilgan mezosikl metodikasining samarali ekanligini tasdiqlab, bo‘yi kalta para pauerliftingchilarni tayyorlash jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi.

Adabiyotlar:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTU, 2020. – 320 b.
2. Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish asoslari. – Toshkent: Tafakkur, 2019. – 214 b.
3. Abdiev A.N. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2018. – 256 b.
4. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – 6th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 424 p.
5. Fleck S.J., Kraemer W.J. Designing Resistance Training Programs. – 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2021. – 376 p.
6. International Paralympic Committee. World Para Powerlifting Technical Rules and Regulations. – Bonn: IPC, 2024. – 145 p.



Р.А. ЛУТФУЛЛИНА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта город Чирчик, Узбекистан

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a024

МЕТОД АНКЕТИРОВАНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ПАРА НАСТОЛЬНЫХ ТЕННИСТОВ

Annotatsiya

В статье рассматриваются вопросы совершенствования технологии обучения техническим действиям пара настольных теннисистов на этапе начальной подготовки.

***Ключевые слова**: пара настольный теннис, техническая подготовка, начальный этап, адаптированные упражнения, индивидуальный подход, тренировочный процесс, педагогические технологии*

Abstract

Mazkur maqolada para stol tennisi sportchilarining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni o‘rgatish texnologiyasini takomillashtirish masalalari ko‘rib chiqilgan.

***Kalit so‘zlar**: para stol tennisi, texnik tayyorgarlik, boshlang‘ich bosqich, moslashtirilgan mashqlar, individual yondashuv, mashg‘ulot jarayoni, pedagogik texnologiyalar.*

This article examines the issues of improving the technology of teaching technical actions to para table tennis players at the initial stage of training.

***Keywords**: para table tennis, technical training, initial stage, adapted exercises, individual approach, training process, pedagogical technologies.*

Введение. Современное развитие параспорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов, особенно на этапе начального обучения. В пара настольном теннисе эффективность соревновательной деятельности во многом определяется уровнем сформированности технических действий, развитие которых должно осуществляться с учётом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся.

Вместе с тем в настоящее время недостаточно разработаны научно обоснованные методики обучения техническим элементам спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. Это обусловливает необходимость поиска эффективных педагогических технологий, направленных на оптимизацию учебно-тренировочного процесса. Особое значение приобретают адаптированные упражнения, индивидуализация тренировочного процесса, а также использование современных средств и методов обучения. В связи с этим актуальным является изучение мнения тренеров-практиков и анализ факторов, влияющих на эффективность технической подготовки пара настольных теннисистов.

Цель исследования — определить основные направления совершенствования технологии обучения техническим действиям пара настольных теннисистов на этапе начальной подготовки.

Методы исследования. В ходе исследования был применён метод анкетирования тренеров, работающих в сфере пара настольного тенниса. Анализ результатов первого вопроса анкеты показал, что большинство респондентов положительно оценивают роль адаптированных упражнений в процессе обучения техническим действиям на этапе начальной подготовки. Так, 55% опрошенных отметили, что использование адаптированных упражнений оказывает значительное положительное влияние на освоение техники. Ещё 30% тренеров считают, что такие упражнения способствуют обучению частично. По мнению 10% респондентов, их влияние является незначительным, тогда как 5% участников полагают, что адаптированные упражнения не оказывают существенного воздействия на эффективность технической подготовки.

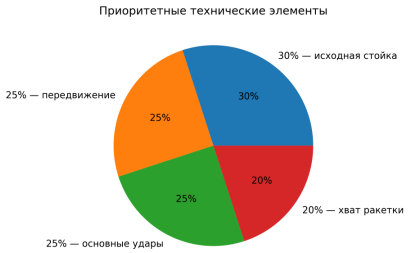


1-Рис.

2-й вопрос. Ответы на вопрос, связанный с учётом нозологических и функциональных особен-

ностей спортсменов в процессе технической подготовки, также показали положительные результаты. Большинство респондентов — 80% — отметили, что постоянно учитывают индивидуальные нозологические и функциональные особенности спортсменов в своей профессиональной деятельности. Ещё 20% тренеров указали, что принимают их во внимание лишь в отдельных случаях. Следует отметить, что вариант ответа «не учитываются» не был выбран ни одним участником опроса, что свидетельствует о высокой значимости индивидуального подхода в системе подготовки пара настольных теннисистов.

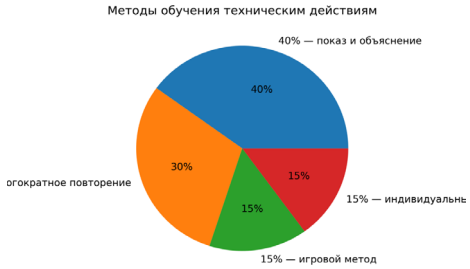
3-й вопрос. Результаты ответов на вопрос, направленный на определение наиболее значимых технических элементов на этапе начальной подготовки, распределились относительно равномерно. Так, 30% респондентов считают наиболее важным формирование правильного положения спортсмена и исходной стойки. Ещё 20% тренеров подчеркнули значимость правильного хвата ракетки как основы дальнейшего освоения техники. При этом 25% опрошенных указали на необходимость обучения правильному передвижению у стола, а ещё 25% выделили основные удары справа и слева как ключевые технические элементы начальной подготовки. Полученные результаты свидетельствуют о комплексном подходе тренеров к формированию базовых технических навыков у спортсменов в пара настольном теннисе.



2-Рис.

4-й вопрос. Анализ ответов на вопрос, касающийся методов, наиболее часто применяемых при формировании технических действий у пара настольных теннисистов, показал разнообразие используемых педагогических подходов. Наибольшее количество респондентов — 40% — сообщили, что в своей практике преимущественно используют метод показа и объяснения, считая его наиболее эффективным на этапе начального обучения.

Ещё 30% тренеров отметили важность многократного повторения упражнений, способствующего закреплению и совершенствованию технических навыков. При этом 15% опрошенных отдали предпочтение игровому методу, который позволяет повысить интерес и мотивацию занимающихся к тренировочному процессу. Оставшиеся 15% респондентов указали на применение индивидуально-коррекционного подхода, основанного на учёте функциональных возможностей и индивидуальных особенностей спортсменов. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости комплексного использования различных методов обучения в процессе технической подготовки пара настольных теннисистов.



3-Рис.

5-й вопрос. Ответы на вопрос, касающийся эффективности индивидуального подхода при обучении техническим действиям спортсменов с ограничениями по состоянию здоровья, продемонстрировали высокую степень положительной оценки со стороны респондентов. Так, 75% опрошенных тренеров охарактеризовали индивидуальный подход как очень эффективный в процессе технической подготовки пара настольных теннисистов. Ещё 25% участников исследования сочли данный подход достаточно эффективным. Следует отметить, что ответов, указывающих на низкую эффективность индивидуального подхода, зафиксировано не было. Полученные результаты подтверждают важность индивидуализации тренировочного процесса и необходимость учёта функциональных возможностей каждого спортсмена при обучении техническим действиям.

В анкетировании приняли участие тренеры, работающие с пара настольными теннисистами. Анкета включала 10 вопросов, направленных на выявление особенностей организации технической подготовки, применяемых методов обучения, а также основных трудностей тренировочного процесса. Полученные данные были обработаны с использованием процентного анализа, что позволило определить основные тенденции и закономерности в системе подготовки спортсменов.

6-й вопрос. Ответы на вопрос, касающийся основных трудностей, возникающих в процессе обучения техническим действиям в пара настольном теннисе, предоставили важную аналитическую информацию. Так, 35% тренеров назвали основной проблемой недостаточный уровень координации

движений у спортсменов. Ещё 30% респондентов связали трудности с ограниченными двигательными возможностями занимающихся. Быструю утомляемость как значимый фактор отметили 25% опрошенных, а 10% участников указали на недостаток специального оборудования как на одно из основных препятствий в организации эффективного тренировочного процесса. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости разработки специальных средств и методов, направленных на коррекцию выявленных проблем.

7-й вопрос. Результаты опроса показали, что специальные подготовительные упражнения широко используются в практике тренеров, работающих с пара настольными теннисистами. В частности, 70% респондентов сообщили, что применяют такие упражнения регулярно, тогда как 30% отметили их периодическое использование. Следует подчеркнуть, что отрицательных ответов по данному вопросу зафиксировано не было, что подтверждает высокую значимость специальных упражнений в процессе формирования технических навыков.

8-й вопрос. На вопрос, связанный с использованием современных педагогических технологий и наглядных средств в тренировочном процессе, 55% респондентов ответили, что применяют их на постоянной основе. Ещё 35% тренеров указали, что используют данные средства лишь эпизодически или в отдельных случаях. В то же время 10% опрошенных признали, что практически не прибегают к использованию современных педагогических технологий в своей практике. Это свидетельствует о постепенном внедрении инновационных подходов в систему подготовки пара спортсменов, однако указывает на необходимость дальнейшего расширения их применения.

9-й вопрос. Ответы на вопрос о месте технической подготовки в общей системе подготовки пара настольных теннисистов на этапе начального обучения также подтвердили её высокую значимость. Большинство респондентов – 65% – оценили роль технической подготовки как очень высокую. Ещё 30% тренеров охарактеризовали её значение как высокое, а 5% посчитали его средним. Низких оценок по данному вопросу зафиксировано не было, что подчёркивает ключевую роль технической подготовки в достижении спортивных результатов.

10-й вопрос. Наиболее единодушные ответы были получены на вопрос анкеты, касающийся необходимости дальнейшего совершенствования технологии обучения техническим действиям. Абсолютное большинство тренеров – 90% – считают, что существующую технологию подготовки необходимо обязательно совершенствовать. Ещё 10% респондентов частично поддержали данную точку зрения. Отрицательных ответов по этому вопросу также не зафиксировано. Полученные результаты подтверждают актуальность поиска и внедрения новых эффективных педагогических технологий в систему подготовки пара настольных теннисистов.

Результаты исследования. Результаты проведённого анкетирования показали, что использование адаптированных упражнений оказывает значительное влияние на процесс освоения технических действий в пара настольном теннисе. Так, 55% тренеров отметили их высокую эффективность, 30% указали на частичное положительное влияние, тогда как лишь 15% респондентов оценили их воздействие как незначительное или вовсе отсутствующее. Полученные данные свидетельствуют о важной роли адаптированных средств обучения в системе начальной подготовки спортсменов.

Анализ ответов, связанных с учётом нозологических и функциональных особенностей спортсменов, показал, что 80% тренеров систематически принимают во внимание данные факторы при организации тренировочного процесса, а 20% делают это эпизодически. Это подтверждает высокий уровень осознания необходимости индивидуализации подготовки спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

При определении наиболее приоритетных технических элементов на этапе начального обучения мнения респондентов распределились относительно равномерно. Так, 30% опрошенных выделили исходную стойку спортсмена как важнейший компонент технической подготовки, 25% указали на значимость правильного передвижения у стола, ещё 25% отметили основные удары справа и слева, а 20% подчеркнули важность правильного хвата ракетки. Данные результаты свидетельствуют о комплексном подходе тренеров к формированию базовых технических навыков.

Исследование показало, что наиболее часто применяемыми методами обучения являются метод показа и объяснения – 40%, а также многократное повторение упражнений – 30%. Игровой метод и индивидуально-коррекционный подход используются в меньшей степени – по 15%. Это указывает на преобладание традиционных методов обучения при одновременном внедрении индивидуализированных и игровых технологий.

Обсуждение. Полученные результаты исследования подтверждают, что эффективность обучения техническим действиям в пара настольном теннисе во многом зависит от степени индивидуализации тренировочного процесса. Высокие показатели значимости адаптированных упражнений, а также положительная оценка индивидуального подхода со стороны тренеров свидетельствуют о необходимо-

сти разработки и внедрения специализированных методик обучения, учитывающих нозологические и функциональные особенности спортсменов.

Выявленные в ходе исследования трудности, такие как недостаточная координация движений, ограниченные двигательные возможности и быстрая утомляемость, указывают на необходимость целенаправленного включения в тренировочный процесс специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей, совершенствование двигательных навыков и повышение функциональной устойчивости спортсменов. Кроме того, результаты исследования показывают, что успешность технической подготовки во многом определяется правильным подбором методов и средств обучения на этапе начальной подготовки.

Особое внимание следует уделить расширению применения современных педагогических технологий, игровых методов и наглядных средств обучения, способствующих повышению мотивации занимающихся и более эффективному усвоению технических действий. Важным направлением совершенствования системы подготовки также является повышение методической обеспеченности тренировочного процесса и разработка адаптированных комплексов упражнений для различных категорий спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, результаты исследования подтверждают актуальность дальнейшего совершенствования технологии обучения техническим действиям в пара настольном теннисе и необходимость научного обоснования индивидуализированных подходов в системе начальной подготовки спортсменов.

Выводы. По результатам проведённого исследования установлено, что использование адаптированных упражнений является важным средством повышения эффективности обучения техническим действиям в пара настольном теннисе на этапе начальной подготовки. Полученные данные подтвердили высокую значимость учёта нозологических и функциональных особенностей спортсменов при организации учебно-тренировочного процесса. Выявлено, что индивидуальный подход выступает одним из ключевых факторов успешного формирования технических навыков и повышения качества подготовки спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. Кроме того, определены основные трудности, возникающие в процессе технической подготовки, что указывает на необходимость дальнейшего совершенствования методики обучения и разработки специальных педагогических средств, направленных на коррекцию и оптимизацию тренировочного процесса.

Литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва: Спорт, 2020.
2. O‘rinboyev E. Tayanch-harakat apparati shikastlangan talabalarning harakat faolligini morfofunksional ko‘rsatkichlarini nazorat qilish masalalari // Scientific-Theoretical Journal of International Education Research. – 2024. – Vol. 2, №2. – B. 36–41. – DOI: 10.5281/zenodo.11393884.
3. O‘rinboyev E. Tayanch-harakat apparati shikastlangan talabalarning harakat faoliyatini takomillashtirish // Scientific-Theoretical Journal of International Education Research. – 2023. – Vol. 1, №1. – B. 20–25.
4. Maxamatova D. Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin yoshidagi sportchilarda emotsional intellektning namoyon bo‘lishi // Fan-sportga. – 2026. – Vol. 9, №3. – B. 81–85. – DOI: 10.65149/fansport.2026.v9i3.a022.
5. Каримов А.Қ. Паралимпия ҳаракатини ривожлантириш асослари. – Тошкент, 2021.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Академия, 2021.



Доцент
В.В. СЕРЕБРЯКОВ[1]



Старший преподаватель
Р.И. ЮСУПОВА[1]
Студент
А.А. АБДУВАХОБОВ[1]
[1]Ташкентский государственный медицинский университет Чирчикский филиал город Чирчик, Узбекистан

https://orcid.org/0009-0007-5132-280X

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a025

РЕГУЛЯЦИЯ ГИПОФИЗА ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ У СПОРТСМЕНОВ

Annotatsiya

В статье рассмотрены современные представления о механизмах регуляции гипофиза при физических нагрузках у спортсменов, включая гипоталамо-гипофизарные взаимодействия, влияние циркадных ритмов и молекулярных сигнальных путей. Раскрыта роль гипофиза в обеспечении адаптационных процессов организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Особое внимание уделено пластичности гипофиза, обеспечивающей поддержание

Abstract

Maqolada sportchilarda jismoniy yuklamalar sharoitida gipofiz faoliyatining regulyatsiya mexanizmlari, jumladan gipotalamo-gipofizar o‘zaro ta’sirlar, sirkad ritmlar hamda molekulyar signal yo‘llarining ahamiyati yoritilgan. Gipofizning organizmni jismoniy yuklamalarga moslashtirishdagi o‘rni ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, uning plastiklik xususiyati gormonal gomeostazni saqlash, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish va stress omillariga chidamliligini ta’minlashdagi muhim omil sifatida baholangan.

***Kalit so‘zlar**: gipofiz, sportchilar, jismoniy yuklama, gormonlar, adaptatsiya, endokrin regulyatsiya.*

The article examines contemporary views on the mechanisms of pituitary regulation during physical activity in athletes, including hypothalamic-pituitary interactions, circadian rhythms, and molecular signaling pathways.