Abdullayeva Muattar
Namangan davlat universiteti tayanch doktoranti

STOL TENNISI MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI REJALASHTIRISH XUSUSIYATLARI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17901398

Annotatsiya. Ushbu maqolada stol tennisi mashg‘ulotlari jarayonida jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirishning nazariy va amaliy xususiyatlari yoritilgan. Yosh stol tennischilarning jismoniy, texnik, taktik va psixofiziologik rivojlanishini ta’minlashda bosqichma-bosqich yondashuv, sezgir yosh davrlarini inobatga olgan holda yuklama rejalashtirish, shuningdek, mashg‘ulot mazmunini sportchining individual imkoniyatlari bilan uyg‘unlashtirishning ahamiyati asoslab berilgan. Maqolada klassik va zamonaviy ilmiy manbalar tahlili asosida jismoniy sifatlar — tezlik, kuch, chidamlilik, epchillik va muvozanat —ni samarali rivojlantirish tamoyillari bayon etiladi. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida koordinatsion mashqlar, texnik -taktik topshiriqlar, zamonaviy monitoring texnologiyalari va restavratsion yondashuvlarning integratsiyasi yosh sportchilarning uzoq muddatli sport natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: stol tennisi, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulotni rejalashtirish, sezgir yosh davrlari, koordinatsion qobiliyatlar, sport mashg‘ulotlari texnologiyasi.

Bugungi kunda jahon sportida jismoniy, texnik va taktik jihatdan murakkab sport turlari orasida stol tennisi o‘zining yuqori dinamikasi, aniqlik va tezkor qaror qabul qilishni talab etuvchi xususiyatlari bilan ajralib turadi. Ayniqsa, yosh sportchilarni tayyorlash bosqichida to‘g‘ri yondashuvlar, ilmiy asoslangan metodikalar va individual imkoniyatlarni inobatga olgan o‘quv mashg‘ulot tizimlarini shakllantirish dolzarb masalaga aylanmoqda. Stol tennischining jismoniy tayyorgarligi, harakat ko‘nikmalarining rivojlanishi va psixofiziologik holatiga mos individual yondashuvlar, sport natijalari va uzoq muddatli rivojlanish strategiyalarining ajralmas qismi hisoblanadi.

Ushbu jarayonda erta seleksiya, sezgir (sensitiv) yosh davrlarida harakat sifatlarni shakllantirish, mashg‘ulot mazmunini biologik rivojlanish davri bilan uyg‘unlashtirish, shuningdek, yangi pedagogik texnologiyalarni integratsiyalash eng muhim ilmiy-amaliy yo‘nalishlardan biri sifatida ko‘rilmoqda. Shu boisdan ham yosh stol tennischilarni tayyorlash tizimida kompleks yondashuv asosida metodik va ilmiy asoslangan ishlanmalarga ehtiyoj ortib bormoqda.

Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish sportchilar tayyorlov tizimining asosiy komponentlaridan biri hisoblanadi. Ko‘plab mualliflar bu jarayonning yoshga, sport turiga, individual xususiyatlarga va mashg‘ulot strukturasi bilan uzviy bog‘liqligini alohida ta’kidlaganlar. Jumladan, V.P. Filin va N.A. Fomin o‘zlarining sport seleksiyasi va tayyorlashga oid asarlarida jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va muvozanat) bosqichma-bosqich rivojlantirish zarurligini asoslab bergan. Ularning fikricha, har bir sifat uchun optimal yosh davri mavjud bo‘lib, bu davrda mashg‘ulot samaradorligi maksimal bo‘ladi [1; 224-b].

M.A. Godik esa umumiy jismoniy tayyorgarlikni ixtisoslashgan sport mashg‘ulotlariga tayyorgarlik bosqichi sifatida ko‘radi. Ular umumiy tayyorgarlikning asosiy vazifasi — sportchining tanasini murakkab texnik harakatlar, intensiv yuklamalar va musobaqa stresslariga tayyorlash deb hisoblaydilar [2; 272-b.].

E.Ya.Gomelskiy (1997) jismoniy tayyorgarlikning pedagogik tamoyillarini ishlab chiqib, yuklamalarni sikli tarzda tashkil etish, ularni individuallashtirish va funksional imkoniyatlarga moslashtirish zarurligini ta’kidlagan. Bu g‘oyalar bilan L.P. Matveyevning (2005) sport mashg‘ulotlarining umumiy naz-

ariyasiga oid ishlari uyg‘unlashadi. U sportchilarni tayyorlashda makro-, mezo- va mikrosikllar asosida yuklamani taqsimlashni asoslaydi [3; 160-b, 4; 320-b].

So‘nggi yillarda jismoniy tayyorgarlikni baholash va rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalar (Polar, GPS, HRV, EMG) ham keng qo‘llanila boshladi. Masalan, A. Scanlan va P. Reaburn o‘z tadqiqotlarida jismoniy yuklamaning tashqi va ichki komponentlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni tahlil qilgan. Ular jismoniy tayyorgarlikni aniqlashda yurak urish tezligi (HR), kuch sarfi (PlayerLoad) va subyektiv baholash (RPE) ko‘rsatkichlariga tayanganlar [5; 341-347-b].

T.S.Usmanxo‘jayev o‘zining sport o‘yinlari nazariyasiga oid ishlanmasida jismoniy tayyorgarlikni texnik va taktik tayyorgarlik bilan integratsiyada olib borish g‘oyasini ilgari surgan. Uning fikriga ko‘ra, aynan kompleks yondashuv sportchining universal rivojlanishini ta’minlaydi [6; 152-b].

V.G. Nikitushkin esa sportchilarning jismoniy sifatlarini individual yondashuv asosida rivojlantirishda moslashtirilgan yuklama modellari va differensial uslublardan foydalanishni taklif qilgan. Bu yondashuv yosh sportchilar bilan ishlashda ayniqsa samarali hisoblanadi [7; 208-b].

Shu o‘rinda, L.Z. Xolmurodov va Sh.X. Xankeldiyev (2022-2023) tomonidan boshlang‘ich sinf o‘quvchilari va yosh sportchilar bilan olib borilgan ilmiy ishlar, jismoniy tayyorgarlikni yosh davriga mos, o‘yin elementlari va koordinatsion mashqlar orqali bosqichli shakllantirish yo‘nalishlarini ochib beradi [8; 150-b].

Stol tennis - jismoniy mashaqqatli sport turi bo‘lib, stol tennischining tayyorgarligining texnik va taktik elementlari bilan birgalikda o‘yin natijasini hal qiladi. Bu holat, fikrimizcha, yosh stol tennischilarni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun stol tennischilar 4 yoshdan boshlab jamoalarga tanlanadi. Potensialga ega stol tennischilar 10 yoshga to‘lganlarida terma jamoalarga tanlab olinadi.

Kuchli texnik zarbalar, stol tennischilarda muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish va to‘g‘ri motor tizimining imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarish bilan ham, tennis kortiga kirish uchun hali ham qo‘shimcha vaqt talab etiladi, deb hisoblayman. Ma’lumki, 18 yoshdan 25 yoshgacha, ular morfologik jihatdan etuklana boshlaganda ma’lum bir o‘lchamga etadi.

Har bir mashg‘ulot davomida turli yo‘nalishdagi mashg‘ulotlarni izchillik va tizimlilik bilan ajratib turish jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yordam beradi. Tanlangan mashqlar har bir stol tennischi mustaqil ravishda bajarishi kerak bo‘lgan o‘quv vazifalariga asoslanadi. Bu maqsadlarni harakat qobiliyatini, shuningdek, tezlik, kuch, chidamlilik va epchillikni ataylab va bosqichma-bosqich yaxshilashga erishish mumkin.

Stol tennischining raqib ustidan g‘alaba qozonish imkoniyatlarini qanday qilib oldingi balog‘at yoshidagi sakrash bilan muvozanatlash muammosi bugungi kunda ham dolzarbdir. Bizning fikrimizcha, o‘qitish usullari muammoni qisman hal qilishga yordam beradi. Ammo shuni ta’kidlash kerakki, chaqqonlikni (tezlikni) oshirish uchun mo‘ljallangan o‘quv vositalari ba’zan past samaradorlikka ega, ayniqsa sezgir davrlar e’tiborga olinmaydi. Sezuvchanlik vaqti pasport yoshiga qarab emas, balki biologik yoshga qarab belgilanishi juda muhim, bu esa mashg‘ulotlar paytida individual sportchilarni hisobga olishni qiyinlashtiradi.

Shubhasiz, bu o‘yin natijasiga ta’sir qiladigan yagona elementlar emas. O‘yin yuzasi xususiyatlari kabi tashqi o‘zgaruvchilarning ta’sirini e’tiborsiz qoldirib bo‘lmaydi.

Bu turli xil elastik xususiyatlar va ishqalanish kuchlarining turli qiymatlari tufayli tayanch bilan o‘zaro ta’sir qilishning o‘ziga xos xususiyatlariga ta’sir qiladi, bu sportchining tezlik potentsialini, shuningdek, psixologik kabi ichki omillarni bevosita aniqlaydi.

A.P.Skorodumova quyidagi trening tavsiyalaridan foydalanishni maslahat beradi. Murakkab va tematik sinflarda isinishdan keyin keng rivojlanish xarakteriga ega mashqlarni bajarish kerak. Keyin ular

tezlik mashqlarini bajaradilar (boshlash, takrorlash, estafeta va boshqalar). Ulardan so‘ng o‘ta muvofiqlashtirilgan harakatlarni talab qiladigan mashg‘ulotlar, birinchi navbatda, raketka va to‘pni boshqarish qobiliyatiga oid mashqlar boshlanadi. Bundan tashqari, agar vazifa katta hajmdagi materialni o‘rgatish bo‘lsa, raketka va to‘p bilan to‘g‘ri ishlash texnikasi bo‘yicha mashqlar tezda bajariladi. Mashqlar har bir stol tennischi uchun maqbul bo‘lgan tezlikda amalga oshiriladi, agar maqsad vosita qobiliyatlarini kuchaytirish bo‘lsa [9; 35-39-b].

Shuningdek, yosh stol tennischining juftlik va aralash juftlik bahslariga tayyorgarlik ko‘rish imkoniyatini ham hisobga olish kerak. Tezlik va harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantirish mashqlaridan keyin chidamlilikni rivojlantirish mashqlari (o‘zgaruvchan tezlikda muntazam yugurish, orqaga va yon tomonga yugurish, lateral qadamlar bilan yugurish, turli silkinishlar, shuningdek, har xil sakrashlar) amalga oshiriladi. Mustahkamlash mashg‘ulotlari asosiy darsning boshida amalga oshiriladi yoki darsga tayyorgarlik ko‘rishga kiritiladi.

Raketka va to‘p bilan ishlash mashqlarining murakkabligi texnika va strategiya darslarida tobora ortib bormoqda. Darsning asosiy qismida, o‘rtada yoki oxirida raketka va to‘p bilan ishlash texnikasi bo‘yicha mashqlar tandemda qo‘llaniladi. Asosiy qismning oxirida - yorqin hissiy rangga ega va yuqori mahsuldorlikka ega o‘yinlar va o‘yin mashqlari (motor ko‘nikmalarini mustahkamlash va takomillashtirish). Mashg‘ulotlarning yakuniy qismida qo‘zg‘aluvchanlikni kamaytirish uchun mashqlar bajariladi (dam olish mashqlari, asta-sekin yugurish yoki yurish).

Tezlikni rivojlantirish ustunligi bo‘lgan sinflar mashg‘ulotlarning birinchi va ikkinchi kunlarida yoki o‘yinlararo tsiklning ikkinchi va uchinchi kunlarida ajratiladi. Kuniga ikki marta mashq qilishda tezlikni oshirish uchun mashqlar birinchi darsga kiritilgan. Raketka va to‘p bilan muomala qilish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulotlar mashg‘ulotlarning birinchi va ikkinchi kunlarida va o‘yinlararo tsikllarning ikkinchi va uchinchi kunlarida o‘tkaziladi.

Texnika bo‘yicha mashqlar ikkinchi darajaga tushiriladi va darsda jismoniy yoki taktik tayyorgarlik bilan bog‘liq masalalarni hal qilishda darsning istalgan qismiga kiritilishi mumkin. Texnik mashqlar yuqori stressli mashg‘ulotlarda mashaqqatli mehnatni qo‘llab-quvvatlovchi hissiy fon sifatida, shuningdek, ularni o‘yin muhitiga yaqinlashtirish uchun ishlatiladi. Ular ko‘pincha turnirdan bir kun oldin kam ta’sirli sessiya o‘tkazadilar.

Uning vazifasi stol tennischining sport ko‘rsatkichlarini kerakli darajada ushlab turishdir. Bunday tadbirlarning mazmuni turli xil o‘yinlar, sud mashqlari, ekskursiyalar va boshqa tadbirlarni o‘z ichiga olgan keng doiradagi narsalarni o‘z ichiga olishi mumkin. Shu kuni darslarni talabalar jadvaliga muvofiq o‘tkazish tavsiya etiladi. Muhim charchoqni keltirib chiqaradigan chidamlilik mashqlari kursning asosiy qismi oxirida kiritiladi yoki alohida sinflar sifatida o‘qitiladi (kross, navbatma-navbat yugurish va boshqalar).

Yu.L.Pustovoytovning fikriga ko‘ra jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga noananaviy mashqlar elementlarini mashg‘ulot jarayoniga kiritilishi o‘quvchilarning kasbiy vazifalarni bajarish uchun jismoniy imkoniyatlarini yaxshilashga yordam beradigan muayyan ko‘nikmalarni egallash imkoniyatini yaratadi. Bundan tashqari, sport gimnastikasi, yakka kurashchilarga oid mashqlar to‘plami umumiy salomatlikni mustahkamlash, kasbiy kasalliklarning oldini olish, yomon odatlardan xalos bo‘lishga ta’sir qiladi, individual jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni kuzatish, rejalashtirish va baholash usullarini shakllantiradi. Biroq, har qanday rivojlanish, ta’lim va o‘z-o‘zini tarbiyalash sohasida bo‘lgani kabi, har xil turdagi individual jismoniy mashqlar tizimini rejalashtirish usullariga rioya qilish kerak [10; 163-168-b.].

R.S Salomov o‘zining “ Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” nomli asarida

sportchilar jismoniy tayyorgarligini umumiy va maxsus bosqichlarda rejalashtirishni taklif qiladi. Unga ko‘ra, dastlabki bosqichda umumiy jismoniy sifatlar - chidamlilik, epchillik, kuch va tezlik - bazaviy darajada shakllantirilib, keyingi bosqichlarda esa ular texnik-taktik tayyorgarlik bilan integratsiyada rivojlantiriladi [11; 147-156-b].

Yuqorida keltirilgan ilmiy-nazariy asoslar va amaliy tajribalar shuni ko‘rsatadiki, yosh stol tennischilarni tayyorlashda texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning integratsiyalashgan tizimini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, o‘quv mashg‘ulotlarining individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tuzilishi, biologik yoshi, harakat salohiyati, koordinatsion qobiliyatlari va psixofiziologik tayyorgarlik darajasi asosida bosqichma-bosqich rejalashtirilishi sportchining uzoq muddatli rivojlanishini ta’minlaydi. Tennis, o‘yin tahlili, maxsus harakatlar monitoringi, tiklanish vositalari va texnik-taktik mashqlar asosida olib borilgan mashg‘ulotlar yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Shuningdek, texnologik yondashuvlar, masalan, biomexanik tahlil, individuallashtirilgan o‘quv modullari va dasturlashtirilgan mashg‘ulot metodikasi yosh sportchilarning tayyorgarlik sifatini oshirishda samarali vosita sifatida xizmat qilmoqda. Stol tennisining murakkab harakat strukturasi, tashqi omillarning o‘yinga ta’siri va har bir sportchining psixofiziologik o‘ziga xosligi bu sohada tizimli va chuqur yondashuvni talab etadi. Shu boisdan, ilmiy asoslangan, diagnostik vositalar bilan boyitilgan, ko‘p bosqichli tayyorgarlik tizimini joriy etish, yosh stol tennischilarning salohiyatini to‘liq ochib berishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Филин, В. П., Фомин, Н. А. Теория и практика спортивного отбора / В. П. Филин, Н. А. Фомин. — М.: Физкультура и спорт, 2000. — 224 с.

2. Годик, М. А. Методика общей и специальной физической подготовки спортсменов / М. А. Годик. — М.: Физкультура и спорт, 1995. — 272 с.

3. Гомельский, Е. Я. Педагогические принципы физической подготовки / Е. Я. Гомельский. — М.: Физкультура и спорт, 1997. — 160 с.

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. — СПб.: Лань, 2005. — 384 с.

5. Scanlan, A. T., Reaburn, P. R. The physiological and activity demands experienced by Australian female basketball players during competition / A. T. Scanlan, P. R. Reaburn // Journal of Science and Medicine in Sport. — 2012. — Т. 15, № 4. — С. 341-347.

6. Usmanxodjayev T.S. Sport va harakatli o‘yinlar. – T.: Cho‘lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2018. – 152 b.

7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта / В. Г. Никитушкин. — М.: Физическая культура, 2010. — 208 с.

8. Холмуродов, Л. З., Ханкелдиев, Ш. Х. Физическая подготовка учащихся начальных классов и юных спортсменов / Л. З. Холмуродов, Ш. Х. Ханкелдиев. — Ташкент: УзДЖТиСУ, 2022. — 150 с.

9. Скородумова, А. П. и др. Проблема модельных характеристик теннисистов 6-14 лет //Вестник спортивной науки. - 2017. - №. 6. - С. 35-39

10. Пустовойтов, Ю. Л. Формирование потребности систематических занятий физической культурой //Образовательные ресурсы и технологии. - 2015. - №. 1 (9). - С. 163-168.

11. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati Darslik: T. «ITA-PRESS», 2014. – 296 b.