

STOL TENNISCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONINI TASHKIL ETISHDA JISMONIY QOBILIYATLARINING RIVOJLANTIRISHGA QO‘YILGAN TALABLAR

Kenjayev Sanat Raximbaevich

Urganch davlat universiteti “Sport o‘yinlari” kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Mazkur maqolada stol tennischilar jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishning umumiy qonuniyatlari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil qilinishi, sport formasini egallash bosqichida va musobqadan keying davrlarda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qo‘yilgan talablar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: sport mashg‘uloti, jismoniy qobiliyatlar, jismoniy rivojlanish, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport formasi.

Аннотация. В данной статье описаны общие закономерности развития физических способностей игроков в настольный теннис, организация тренировок по развитию физических способностей в ходе общей и специальной физической подготовки, требования к развитию физических способностей на этапе приобретения спортивной формы и после соревнований.

Ключевые слова: спортивная подготовка, физические способности, физическое развитие, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная форма.

Annotation. This article discusses the general principles of developing the physical abilities of table tennis players, the organization of physical training sessions in the process of general and special physical training, the requirements for the development of physical abilities at the stage of acquiring sports form and in the post-competition period.

Keywords: sports training, physical abilities, physical development, general physical training, special physical training, sports form.

Yuqori sport natijalariga erishish uchun jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish kerak. Jismoniy qobiliyatlari rivojlantirish sport mahoratini rivojlantirish va takomillashtirishning barcha bosqichlarida stol tennischilarni tayyorlashning ajralmas qismidir, bu orqali stol tennischi sportchilarning har tomonlama rivojlanishtirish va sog‘ligini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlari va harakat xususiyatlarini oshirishda qaratiladi [3]. Jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish vazifalari jismoniy tarbiya tizimining umumiy vazifalaridan kelib chiqadi va ushbu sport turining o‘ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi.

Tennischilarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi muammolarni hal qilishga

qaratilgan:

1. Ko'p qirrali jismoniy rivojlanish darajasini oshirish va organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish (funksional tayyorgarlik).

2. Tayanch-harakat tizimini mustahkamlash.

3. Asosiy jismoniy sifatlar (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik)ni tarbiyalash, shuningdek, tennischilarning o'yin faoliyati samaradorligini ta'minlaydigan jismoniy qobiliyatlarning bir-biriga bog'liq to'plamlarini rivojlantirish, masalan, tezlik qobiliyati, o'yin chaqqonligi, kuch, zarbali harakatlar, chidamlilik, sakrash qobiliyatlarini o'yin davomida qo'llay olishi.

4. Psixologik tayyorgarlikni oshirish.

5. O'quv yuklamalarini kamaytirish davrida faol dam olish va organizmni tiklash uchun sharoit yaratish [1].

Bu muammolarni hal qilish umumiy va maxsus jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) tennischining har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi va tanlangan sport turida maxsus jismoniy fazilatlarning eng samarali namoyon bo'lishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Bu tananing funksional imkoniyatlarini oshirishga, uni har tomonlama rivojlantirishga va turli harakat ko'nikmalarni egallashga qaratilgan. Ushbu muammolarni hal qilish uchun jismoniy tarbiya vositalarining barcha turlari qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlik sport texnikasini takomillashtirish uchun asos yaratadi, bu tennischining harakat qobiliyatining namoyon bo'lishining bir shakli sifatida qaralishi kerak, shuningdek, irodaviy fazilatlarning namoyon bo'lishida aqliy barqarorlikning sharti hisoblanadi.

Umumiy jismoniy tarbiyaning vazifalari [2]:

- sportchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi;
- salomatlikni mustahkamlash;
- tananing funksional imkoniyatlarini oshirish;
- harakat qobiliyatlari doirasini kengaytirish;
- jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- sport samaradorligini oshirish;
- organizmda yuzaga keladigan tiklanish jarayonlarini rag'batlantirish.

Shuning uchun umumiy jismoniy tarbiya vositalariga har tomonlama jismoniy rivojlanish va salomatlikni mustahkamlash muammolarini eng to'liq hal qilishga imkon beradigan mashqlar orqali:

- tennischi uchun zarur bo'lgan asosiy harakat fazilatlarini yanada to'liq rivojlantirishga erishish;
- harakatlarni umumiy muvofiqlashtirishni yaxshilash;
- mashaqqatli mashg'ulotlardan so'ng to'liqroq va tezroq tiklanishga olib keladi.

Umumiy rivojlanish mashqlari har bir mashg'ulotda bajarilishi kerak. Ularning mazmuni, hajmi va me'yorlari sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga, o'quv ishlari davriga, bo'lajak musobaqalarga bog'liq bo'ladi.

Har bir mashq bir vaqtning o'zida bir yoki bir nechta sifatni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi mumkin [5]. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar odatda mashg'ulotning tayyorgarlik qismiga kiritiladi. Birinchidan, mashqlar kichik yuk bilan kichik mushak guruhlari uchun, keyin esa katta mushaklar va mushak guruhlari uchun amalga oshiriladi.

Tennischining ko'p qirrali jismoniy rivojlanishi o'yin uchun zarur bo'lgan barcha jismoniy fazilatlarning mutanosib rivojlanishida yotadi. Umumiy jismoniy tarbiya jarayonida qo'llaniladigan mashqlarning aksariyati organizmga turli xil ta'sir ko'rsatadi va shu bilan birga, ularning har biri birinchi navbatda u yoki bu sifatni rivojlantirishga qaratilgan. Asosiy e'tiborga qarab, ular kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mo'ljallanadi.

Sanab o'tilgan barcha jismoniy fazilatlar bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Maqsadli mashqlardan foydalanish shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishidagi muayyan kamchiliklarni bartaraf etishga imkon beradi.

Sport mashg'ulotlari jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha bo'limlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ko'p hollarda mashqlarni, masalan, kuchni rivojlantiruvchi va tezlikni rivojlantiruvchi mashqlarni aniq farqlash deyarli mumkin emas.

Jismoniy tarbiya vositalarini tanlash stol tennisining o'ziga xos xususiyatlari, mashg'ulot davri va tennischining individual xususiyatlari bilan belgilanadi. Umumiy vositalar (kross, sport o'yinlari va boshqalar) bilan bir qatorda selektiv, mahalliy ta'sir qilish mashqlaridan ham foydalanish kerak. Albatta, mashqlarning stol tennisining o'ziga xos xususiyatlariga mos kelishini hisobga olish lozim.

Katta yoshli sportchilarni tayyorlashda jismoniy tarbiya resurslarining asosiy hajmlarini stol tennisiga eng xos bo'lgan sifatlar - tezlik, chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirish maqsadga muvofiqdir. Biroq, yosh tennischilar bilan ishlashda ularning texnik o'sishini tezlashtirish uchun egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan vositalar tezlik, kuch va chidamlilikni rivojlantiruvchi vositalardan ustun bo'lishi kerak [4].

Mashg'ulot jarayonining yillik siklida jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishning pedagogik vazifalari ko'p jihatdan jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish va uni saqlash muammolarini hal qilishga bo'ysunadi.

Shuning uchun tayyorgarlik davrida umumiy chidamlilik darajasi dastlab ko'tariladi. Tayyorgarlik davrining ikkinchi qismida tezlik va epchillikni rivojlantirishga e'tibor qaratiladi va ixtisoslashtirilgan vositalarning ulushi keskin oshadi.

Tayyorgarlikning asosiy davrida jismoniy tayyorgarlikning erishilgan darajasini saqlab qolish uchun ixtisoslashtirilgan vositalardan tashqari, stol tennischilarining fazilatlarini va mahoratiga turli xil talablar qo'yadigan sport o'yinlari eng mos keladi.

O'tish davrida individual fazilatlarni rivojlantirishda mavjud kamchiliklarni bartaraf etish vazifalari hal qilinadi, ular jismoniy rivojlanishni oshirishga qaratilgan, ayniqsa, kuch, egiluvchanlik va chaqqonlik mashqlari orqali birlashtiriladi. Tennischilarning jismoniy rivojlanishining ko'p qirraliligi yuqori va barqaror sport natijalariga erishishning zaruriy shartidir.

Murabbiy va sportchi mashg'ulot jarayonining barcha davr va bosqichlarida yuqori jismoniy tayyorgarlikka erishish haqida e'tibor qilishi kerak.

Shu bilan birga, tennischining jismoniy tayyorgarligi, uning malakasi va tayyorgarligi o'sib borishi bilan, bir tomondan, maxsus jismoniy fazilatlar va ko'nikmalarning eng to'liq rivojlanishiga hissa qo'shishi uchun tobora ko'proq ixtisoslashishi kerak. Boshqa tomondan, maxsus tayyorgarlikni to'ldirib, sportchilarni tayyorlash va rivojlantirishning barcha jihatlarini muvofiqlashtirishni ta'minlash lozim.

Tennischining jismoniy tayyorgarligi darajasi uning sport mahorati o'sishi bilan o'zgaradi, shuning uchun sportchining jismoniy fazilatlarini tarbiyalash stol tennisi rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari va zamonaviy tendensiyalari talablariga muvofiq amalga oshirilishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) tennischining harakat qobiliyatini shakllantirishda yetakchi rol o'ynaydi va stol tennisida o'yinchining sport texnikasi va harakatlarini bajarishda harakat fazilatlarini rivojlantirish va maxsus namoyon bo'lishga qaratilgan [1]. Bu tennischining musobaqa sharoitida ushbu ko'nikmalardan foydalanish sharoiti va xususiyatini hisobga olgan holda o'yin mahorati va ko'nikmalarini egallash va takomillashtirish bilan chambarchas bog'liq holda amalga oshiriladi.

Bunday holda, turli xil harakat fazilatlarini yaxshilashga qaratilgan mashqlarning munosabatlari va o'zaro ta'sirini hisobga olish kerak. Turli mashqlarning kombinatsiyasi bir-birini to'ldirishi yoki aksincha, har qanday sifatning rivojlanishini yomonlashtirishi mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiyada faqat harakat qobiliyatlarining ixtisoslashgan namoyon bo'lishiga mashqlarning salbiy ta'sirini istisno qilish bilan birga, mashqlarning individual sifatlarni rivojlantirishga tanlab ta'sirini ham hisobga olish kerak. Biroq, bitta sifatning eng katta rivojlanishi faqat bir vaqtning o'zida boshqalarning rivojlanish darajasining oshishi bilan mumkin. Ta'lim jarayonida jismoniy sifatlardan biriga ta'sir ko'rsatsa, boshqalarga ta'sir qiladi. Ushbu ta'sirning tabiati va kattaligi ikkita sababga bog'liq: 1) qo'llaniladigan yuklamalar, 2) jismoniy tayyorgarlik darajasi. Jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan talabalar uchun bitta jismoniy sifatning ustun namoyon bo'lishini talab qiladigan mashq boshqalarga

jiddiy talablar qo‘yadi. Masalan, yangi boshlovchilar uchun 100 m masofaga yugurish nafaqat ularning tezligini, balki katta darajada kuchini, chidamliligini va chaqqonligini ham sinab ko‘radi [3].

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport texnikasini takomillashtirish uchun asos yaratadi, bu stol tennischisining harakat qobiliyatining namoyon bo‘lishining bir shakli, shuningdek, aqliy barqarorlik va irodaviy fazilatlarining namoyon bo‘lishi uchun sharoit sifatida qaralishi kerak.

Tennischilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning asosiy maqsadi o‘ziga xos fazilatlarni uyg‘unlashtirish va chuqur rivojlantirishdan iborat bo‘lishi kerak. Sportchining individual qobiliyatlarini maksimal darajada nomoyon qilish va uning eng yaxshi fazilatlarini rivojlantirish sport mahoratiga erishishga olib keladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlari tennischining fazilatlarini rivojlantirishga, individual texnik usullarni yaxshiroq va tezroq o‘zlashtirishga, sport formasini tez egallashga yordam beradi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik yordamida birinchi navbatda tennischi uchun zarur bo‘lgan har qanday o‘ziga xos sifatni rivojlantirish mumkin.

Muayyan fazilatlarni imtiyozli rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida individual texnikani ham yaxshilash mumkin. Shu maqsadda, odatda, bajarilishi va tuzilishi bo‘yicha ma’lum texnik usullarga yoki ularning alohida elementlariga o‘xshash maxsus mashqlar qo‘llaniladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari o‘yin harakatlari va usullariga nisbatan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Tayyorgarlik uchun o‘yinning o‘ziga xos xususiyatlariga yaqin bo‘lgan sifatlarning eng yuqori namoyon bo‘lishini talab qiladigan o‘yin mashqlaridan foydalanish kerak.

Jismoniy tayyorgarlik sport texnikasini takomillashtirish uchun asos yaratadi, bu tennischilarning harakat qobiliyatining namoyon bo‘lishining bir shakli, shuningdek, aqliy barqarorlik va irodaviy fazilatlarining namoyon bo‘lishining ma’lum bir sharti sifatida qaralishi kerak. Bundan tashqari, sportchining sog‘lig‘i qanchalik kuchli bo‘lsa, tananing ko‘rsatkichlari qanchalik yuqori bo‘lsa, u mashg‘ulot yuklarini qanchalik yaxshi idrok etadi va harakat fazilatlarini rivojlantirishning yuqori darajasiga tezroq erishadi.

Xulosa o‘rnida aytishimiz mumkinki tennischilarning yoshi, tayyorgarligi, mashg‘ulotlar bosqichlari va vazifalariga qarab umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning mazmuni o‘zgaradi, lekin har tomonlama sport mahoratini rivojlantirishning barcha bosqichlarida zarurdir. Shu bilan birga, sport malakasining oshishi bilan jismoniy tarbiyaning roli kamaymaydi. Biroq, uning tabiati, qo‘llaniladigan vositalar va usullar o‘zgarishlarga duchor bo‘lib, birinchi navbatda alohida e’tiborda ifodalanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Stol tennisi. Gufranova R. Salimov U.Z. Toshkent 2017. 41-48-betlar.
2. Tennis nazariyasi va uslubiyati. A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov, S.K.Adilov, F.A.Pulatov. Toshkent 2017. 112-114-bet
3. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Tennis). Sh.A.Pulatov, F.A.Pulatov, Sh.SH.Isroilov. Toshkent 2017. 127-bet
4. Методика обучения адаптивным спортивным играм (настольный теннис). Юнусов Санжар Арифжанович. Тошкент 2021 63-б.
5. Настольный теннис. Гуфранова Р. Брюхов.В.А Ташкент 2017 58-б