
STOL TENNIS MASHG'ULOTLARINI YOSHIGA QARAB TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7868912>

Kendjayev San'atjon Raximbayevich

Urganch Davlat Universiteti

Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi

sanatjon7707@gmail.com

Kirish

Hozirgi kunda yurtimizda barcha soha jadal rivojlanish pallasiga kirgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev tomonidan har bir chiqarayotgan Farmonlar, qarorlar tegishli soha vakillarini chuqur izlanib, samarali mehnat qilishga undamoqda. Ayniqsa, Jismoniy tarbiya va sport sohasiga berilayotgan e'tibor o'zining kutilgan yechimini bermoqda desak xato bo'lmaydi. Ayniqsa o'zbek sportchilarining jahon arenalarida qo'lga kiritayotgan yutuqlari Vatanimizning xalqaro miqyosdagi shon-shuhratini yanada yuksaltirishga xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 9-martdagi "O'zbekiston sportchilarini 2020-yil Tokio shahri (Yaponiya)da bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi PQ-2821-son qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son qarori, 2018-yil 5-mart kuni Prezidentning «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi farmoni qabul qilindi(1,2,3).

Ushbu qarorlarning bajarilishi sifatida 2018-yilning avgust oyida Indoneziyaning Jakarta va Palembang shaharlarida XVIII Osiyo o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etgan hamyurtlarimiz 21ta oltin, 24ta kumush va 25ta bronza jami 70 ta medalni qo'lga kiritib qaytishdi. Xorazm viloyatidan 13 ta sportchi ishtirok etib, 4ta oltin, 2ta kumush va 1ta bronza medallarini egallab qaytishdi. Oktyabr oyida esa Jakarta shahrida o'tkazilgan III Paraosiy o'yinlariga O'zbekiston delegatsiyasi 54 nafar sportchi bilan ishtirok etib, 35ta oltin, 24 ta kumush va 18ta bronza, jami 77ta medalni qo'lga kiritib, yurtimizni xalqaro miqyosdagi qudrati va salohiyatini namoyon etishga munosib hissa ko'shdi.

Hamda tarixdagi eng yaxshi natijaga erishdi. Ushbu musobaqada Xorazm viloyatidan 4ta sportchi ishtirok etib, 1ta oltin, 1ta kumush va 1ta bronza medallariga sazovor bo'lishdi. Bundan tashqari ko'pgina Xalqaro musobaqalarda viloyat sportchilari yuqori o'rinlarni egallab kelishmoqda.

Mavzuning dolzarbligi. Malakatimizda sog'lom va barkamol jismonan hamda ma'naviy kuchli avlodni tarbiyalash, umumta'lim maktablarida o'quvchilarni ma'naviy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarish mamlakatimiz yigit qizlarini XXI asr talablariga to'liq javob beradigan har tamonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga etkazish uchun zarur shart sharoitlar va imkoniyatlar keng ko'lamda olib borilmoqda. Bolalarimiz jismonan sog'lom bo'lsagina sog'lom fikrga sog'lom dunyo qarashga ma'naviy yyetuk bo'la oladi shuning uchun ham mavzu bugungi kunda dolzarbdir.

Muammoning o'rganilganlik darajasi: Hozirgi kunda umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bolalarni qobiliyatini yoshligidan anglab olish va o'z iqtidoriga, imkoniyatiga qarab qiziqishidan kelib chiqib, mashg'ulotlarni tashkil qilish bugungi kun talabidir. Ilmiy tekshirishlarning ko'rsatishicha (Barchuqova G.V., Yermenko K.,Orman L.) bolalar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlarini samaradodrligini oshirishda stol tennis mashqlarining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganganlar va turli xil uslublardan foydalanish orqali o'quvchi yoshlarni chaqqon epchil va barkamol inson qilib tarbiyalashga muhim ahamiyat bergan.

Ishning maqsadi. Yosh tennischilarda mashg'ulotlarini yoshiga qarab to'g'ri tashkil qilish va o'tkazishni o'rganish.

Tadqiqot ob'ekti. Qo'yilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirish uchun kuydagicha tadqiqot ob'ekti belgilab olindi. Urganch ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab internatining 7-sinflarida olib borildi. Ishni o'rganishda jismoniy tarbiya darslari xamda trenirovka mashg'ulotlari jarayoni ko'zatildi va tahlil qilindi.

Tadqiqot predmeti: jismoniy tarbiya darslari va mashg'ulotlarida ishtiroq etuvchi o'quvchilarda qollanilgan metodlar va vositalar.

Tadqiqot ishining yangiligi. Bolalar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan stol tennis mashg'ulotlarini tashkil qilish, jismoniy tarbiya darslarining samarodrligini oshirish uchun qo'llanilgan stol tennis mashqlarinig qanchalik hayotga yaqinligi va o'quvchilar organizmining to'g'ri o'sishiga va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam bera olishini aniqlay bilish va qo'llanilgan stol

tennis mashqlari mashg'ulotlar samaradorligini oshirganligi yangilik bo'lib xisoblanadi.

Tadqiqot ishining nazariy ahamiyati. Hozirgi kunda stol tennis trenirovka mashg'ulotlarini yoshiga qarab tashkil qilish va mashg'ulotlar samaradorligini oshirishgi erishish uchun olib borilayotgan uslublar stol tennis mashqlarining qulay o'quvchilar uchun mosligini o'rganish jismoniy tarbiya darslariga va trenirovka mashg'ulotlarida yoshiga qarab tanlash ishning asosini tashkil qiladi.

Tadqiqot ishining amaliy ahamiyati. Stol tennis mashqlari har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir. Barcha mutaxassislikdagi stol tennischining ham boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning ham trenirovkalarida yugurishga ko'p etibor berilishi shuningdek fasl dam olish, sog'lomlashtirish va ish qobiliyatini saqlash vositasi sifatida yugurishning ulushi katta ekani ana shundan.

Tadqiqotning farazi: Sog'lom avlodni tarbiyalashda umumiy o'rta ta'lim maktablarida tarbiyalanayotgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ularning jismoniy rivojlanishiga qarab olib borish nihoyatda muhim o'rin tutadi. Jismoniy tarbiya mashqlarining provard maqsadi sog'lomlashtirish va Vatanga munosib barkamol insonni voyaga yetkazishdir. Ko'pgina tadqiqot ishlari yo'nalishi va o'tkazish usuliyati jismoniy sifatlarni tarbiyalash, o'rgatish usullarini takomillashtirish, harakat texnikasini yaxshilash va shu kabilarga qaratilgandir.

Stol tennis mashg'ulotlarini yoshiga qarab tashkil qilish va o'tkazish O'quvchilar salomatligini mustahkamlash, organizmni chiniqtirish, jismoniy rivojlanishini ta'minlash, jismonan yetuk, irodali, jasur, intizomli, mehnatga va Vatan himoyasiga tayyor yosh sportchilarni tarbiyalashdir.

Stol tennisi to'garagida shug'ullanuvchilarning barchasi yoshini hisobga olish bilan uchta yosh guruhga bo'linadi: dastlabki tayyorlov guruhi (11-12 yosh), kichik o'smirlar guruhi (13-14 yosh), o'smirlar guruhi (15-16 yosh).

Mashg'ulotning davom etishi har bir guruhda haftasiga ikki marta 2 soatdan o'tkaziladi, unda shug'ullanuvchilarning soni 15 kishini tashkil etadi.

O'quv materialini ketma-ketlikda asta-sekin nazariy bilimlarni va amaliy bilim va malakalarni kengaytirishga mo'ljallangan.

Stol tennisi o'yinchilarini tayyorlashda ko'proq e'tiborni muvaffaqiyatli o'ynashi uchun zarur bo'lgan psixik ko'rsatkichlarni takomillashtirishga va uning irodaviy sifatini tarbiyalashga qaratish kerak.

Stol tennis mashg'ulotlari bolalar, o'smirlar jismoniy tarbiyasi sistemasiga kiradi. Ular umumta'lim kollej va litsey va boshqa sport maktablar uchun ko'zda

tutilgan. Stol tennis mashg'ulotlarida qo'llaniladigan turli maxsus mashqlar xilma-xil, do'zalashtiriladi va bolalar uchun qulaydir.

Bolalar maktab yoshiga yetmasdan, har xil o'yinlar, yugurish, sakrash va uloqtirishlarning sodda shaklda bajarilishini o'rganadilar. Maktab o'quvchilarining stol tennis mashqlari texnikasini bajarishni o'rganishi, harakat imkoniyatlarini kengaytirib, ularning boshqara olish qobiliyatlarini yaxshilabgina qolmay, keyinchalik sport-texnik mahoratiga erishish uchun zamin xam yaratadi. Stol tennis mashqlari, bilan shug'ullanish yosh organizmning o'sishi va shakllanishiga, har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, sog'liqning mustahkamlanishiga yordam beradi.

Stol tennis mashqlari bilan shug'ullanish yurak-qon tomir va nafas olish sistemasini mustahkamlaydi, mushaklarning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi, bo'g'inlardagi harakatchanlikni yaxshilaydi va asab-mushak koordinatsiyasini takomillashtiradi.

Stol tennis mashg'ulotlari maktabda jismoniy tarbiya darslarida, maktab

Bolalar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan stol tennis mashg'ulotlarining mazmuni ularning yosh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish vaqtida buni e'tiborga olish zarur. Kishi organizmining o'sishi, shakllanishi va rivojlanishi o'rta hisobda 25 yoshgacha davom etadi. Organizmning shakllanishi bilan birga, bolaning suyak sistemasi ham rivojlanadi. To'qimalardagi zich g'ovak moddalar tuzilishi o'zgaradi, suyaklar bo'yiga va eniga o'sadi.

Yoshdagi farq umurtqa ustunining tuzilishida ham o'z ifodasini topgan. Xatto 14 yoshdan keyin ham umurtqaning suyak to'qimalari ko'payib, kattalashib boradi. Umurtqa tanasi epifizlarining suyakka aylanishi 20-25 yoshgacha sodir bo'ladi. Davomli zo'riqishlar, erga sakrab tushishda bo'ladigan kuchli siltovlar, kuchi etmaydigan og'ir predmetlar ko'tarish va tashlash umurtqa pog'onasiniig qiyshayishiga va diepifizor tog'aylarning jarohatlanishiga olib keladi. Bularni mashqlarni tanlashda e'tiborga olish kerak. Shu bilan birga, mashqlarni to'g'ri tanlash va dozalash suyak sistemasining to'g'ri rivojlanishiga yordam beradi.

Bolalarning tog'aylaridag'i yuqori elastiklik va bo'g'inlaridagi harakatchanlik mashqlarni keng doirada bajarishga yordam beradi. Keng doira bilan bog'liq bo'lgan harakatlar bolalarning suyak to'qimalari rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi, xilma-xil stol tennis mashqlari esa bola skeletining o'sishi va shakllanishiga yordam beradi.

Mushaklarning kuchli o'sishi 12 yoshdan boshlanadi. Bu paytda stol tennis bilan shug'ullanish ularning rivojlanishiga yordam beradi. Muskullarning tez o'sishiga qaramay, u skeletning o'sishidan orqada qolib, faqat jinsiy yetilishning oxirida (qiz bolalarda 13-16 yosh, o'g'il bolalarda 14-17 yoshda) tananing umumiy og'irligining qizlarda 36 foizini, o'g'il bolalarda esa 40 foizini tashkil qiladi. Bir xil davomli mashqlarni ehtiyotlik bilan qo'llash kerak. Shuning uchun ayrim mushaklar gruppasining dam-badam ishlashini ta'minlaydigan mashqlarni tanlash tavsiya qilinadi.

Kishi qonining miqdori yoshiga qarab o'zgaradi. Chunonchi, 14 yoshda qon miqdorining nisbati 9 foizni, kattalarda esa 8 foizni tashkil qiladi. Bolalarning kapellyarlari ancha keng bo'lib, ulardagi qon kattalarga nisbatan tezroq oqadi. Bolalarda to'qimalarning ovqatlanishi va parchalanish jarayoni kattalarga nisbatan faolroq o'tadi. Yurak yaxshiroq ovqatlanishi sababli tezroq o'ssa kerak. Lekin jinsiy voyaga etish davrida yurak o'sishi sur'ati qon-tomirlari o'sishi sur'atidan oshib ketadi, natijada ba'zan qon bosimi birmuncha oshishi mumkin. Bu davrda kichik nagruzkali mashqlar bajarib, dam olishni, tanaffusni ko'paytirgan ma'qul.

Shuni ham aytib o'tish kerakki, yurak faoliyatiga psixik holat xam ta'sir ko'rsatadi. Emotsiya va boshqa psixik faktorlarning ta'siri bolalik va o'smirlilik yoshida ko'proq namoyon bo'lishi ma'lum.

Stol tennisda quyidagi yosh guruhlari belgilangan:

tayyorlov guruhi 11-12 yosh;

kichik o'spirinlik guruhi 13-14 yosh;

o'rta o'spirinlik guruhi 15-16 yosh;

katta o'spirinlik guruhi 17-18 yosh

Tadqiqot natijalari va tavsiyalar

Jismoniy tarbiya darslarida mashqlaridan foydalanganda va qo'llanganidan so'ng, tajriba guruhidagi o'quvchilarning jismoniy sifatlari rivojlanganligi aniqlandi. Masalan 60 metrga yugurish o'rtacha 10,3 dan 9,0 ga o'zgardi ya'ni 1.3% ga yaxshilandi, Turnik (o'g'il bolalar), gavadani bukib yozish (qizlar) 5.7 dan 7.1 ga 1.4% ga, 1500m (O'g'il bolalar) 1000 m (qizlar) daq. soniya yugurish 6:20,0 dan 6:10,5 ga 0,10%, 4x10 m. ga yugurish (soniya) 10,4 dan 9,2 yani 1,2% o'sdi. Skameykada tik turgan holda oldinga engashish, sm 8,5 dan 9,3 ga ya'ni 0,8% ga yaxshilandi. Nazorat guruhida odatdagi tarzda an'anaviy dars o'tkazildi va tadqiqotdan olingan natijalar sezilarli o'zgarmadi. Bundan kelib chiqib shunday xulosaga kelishimiz mumkin. Maktabda jismoniy tarbiya darslari samaradorligini

oshirish qo'llagan stol tennischilarni tayyorlashga qaratilgan mashqlardan foydalanish kutilgan natijalarni ko'rsatdi.

Yangi boshlayotganlar o'zlariga yoqqan stol tennis turi bilan shug'ullana boshlaganlari ma'qul. Ularda birinchi mashg'ulotdan boshlaboq sport mashqlariga qiziqishni hosil qilish qanchalik sport trenirovkalari protsessining muvaffaqiyatli o'tishi garovidir.

Lekin endi boshlovchi stol tennischilarning har darsiga qisqa masofaga yugurish va maksimon yugurish mashqlari kiritiladi. Keyin bularga raketga ustida sharikni urib turush, devorga bir xil yengil urish va padachani turli xil usullarni qo'llash orqali o'yinga kiritish usullari qo'llaniladi. Shunday qilib, shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarda stol tennis texnikasini asta sekin o'rganib boradilar. Asta-sekin, mashg'ulotdan mashg'ulotga o'tgan sari ular stol tennis turli xil elementlarini va texnikasini o'zlashtira boradilar.

Bu xar tomonlama jismoniy rivoj topishga yordam beradi, harakatlarni boshqara olish qobiliyatini oshiradi va sport ixtisosini to'g'ri tanlash uchun imkon beradi.

Xulosa

1. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni yaxshilash. 2. Tanlangan stol tennis turiga moslab, kuchni, tezkorlikni, egiluvchanlikni va chaqqonlikni yanada rivrlantirish. 3. Texnikani takomillashtirish. 4. Irodaviy fazilatlarni tarbiyalash. 5. Jismoniy tayyorgarlikda va maxsus trenirovkalarda erishilgan yutuqlarni tekshirish (musobaqalar).

2. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni, ayniqsa yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimini ish qobiliyatini yanada oshirish. 2. Tanlangan stol tennis turiga moslab jismoniy fazilatlarni rivrlantirish. 3. Axloqiy va irodaviy fazilatlarni yaxshilash.

3. Tanlangan stol tennis turining texnika elementlarini va texnikani yaxlit takomillashtirish. Tanlangan stol tennis turi, gigiyena va o'z-o'zini nazorat nazariyasi va metodikasi sohasidagi bilim darajasini oshirish.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivrlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son qarori. "Xalq so'zi" gazetasining 2017-yil 6-iyundagi 111 (6805)-sonida e'lon qilingan.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentning 2018-yil 5- martdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi farmoni. (Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 06.03.2018-y).

3. M.Mirziyoyev Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston Davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent "O'zbekiston" 2016-yil.

4. Mirziyoyev.Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent. „O'zbekiston“. 2017. 488 b.

5. "Жисмоний тарбия ва спорт: Давлат, Жамият, Шахс". Халқаро илмий анжуман материаллари. 17-20 ноябр 2005 йил, 48 б.

6. Abu Ali Ibn Sino "Tib qonunlari" asari. Toshkent 2003-yil 36 bet

7. Абдуллаев А, Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

9. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. \ Г.В. Барчукова. –М.

10. Вилингсторе.нет/пагес/стол-тенниси-хақида-малумот 2017й 15б.

11. Еременко К. Мастера малой ракетки. / К. Еременко, А. Силюков. – Ташкент Ёш гвардия, 1988. – 128 бет.

12. Керимов Ф.А, М Умаров "Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш". Тошкент-2005йил 118 б.