

STOL TENNIS O'YINI ORQALI JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH VOSITALARI

Bahodirova Mubinaxon Alisher qizi
Qo'qon davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya. Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ayniqsa stol tennis sportchilarni umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini, hamda texnik - taktik tayyorlgarligi va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, yoshlarda o'z irodasi, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, stol tennis, sport, sog'lom turmush tarzi, tezlik, harakat, tayyorgarlik, maxsus taktik, fazilatlar, sportchilar.

Bugungi kunda Respublikamizda Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoev rahbarligida olib borilayotgan siyosiy, ijtimoiy, iqtisodiy, va ma'naviy- ma'rifiy hayotimizdagi tub islohatlar talim-tarbiya va sport-sog'lomlashtirish ishlarini ham mutlaqo yangicha mazmun, shakl va vositalarda tashkil etish, ular uchun yaratilgan mislsiz imkoniyatlardan yanada to'laroq foydalanib, o'sib kelayotgan yoshlarimizni Yatanga munosib farzandlar qilib tarbiyalashdek, o'ta muhim vazifalarni hal qilishga undaydi.

Xalqaro sport maydonlarida o'z o'rini saqlab qolish va yanada yaxshilash uchun murabbiy va sportchi amaliyotda sportchilar tayyorlash tizimiga taalluqli bo'lgan biomexanika, fiziologiya va boshqa fanlarda erishilgan so'nggi ilmiy ishlanmalar natijalaridan foydalanishlari, dunyoning eng kuchli tennischilari tajribasini umumlashtirish asosida mashg'ulotning taraqqiy etgan uslublari tizimini muntazam ravishda o'zlarida takomillashtirib borishlari zarur.

O'zining kelajagini o'ylagan har qanday davlat, avvalo, yoshlar tarbiyasiga katta e'tibor beradi. Jismoniy tayyorgarlik o'quv-mashq jarayonining juda muhim bo'limi bo'lib, u sportchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik-ko'p yillik pedagogik jarayon hisoblanadi. U shug'ullanayotganlarning umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, muhim hayotiy harakatli ko'nikmalarini takomillashtirish, funksional imkoniyatlarini kuchaytirish va salomatligini mustahkamlashga qaratilgan. Jismonan tayyorlanganlik jismoniy tayyorgarlik jarayonining mahsulidir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifasi jismoniy sifatlar rivojlanishining dinamikasini ta'minlovchi funksional imkoniyatlarning doimiy oshib borishi bilan belgilanadi. Shu bilan birga shug'ullanayotganlarni asta-soniyani maxsus ishchanlik

qobiliyatini oshirishni va yuqori sport natijalariga erishishini ta'minlovchi intensiv va keng ko'lamli mashq va musobaqa yuklamalariga olib kelishdan iborat. Jismoniy tayyorgarlik sportchilarni tayyorlashning boshqa tomonlari bilan chambarchas bog'langan. Yuqori darajada rivojlangan tezlik, kuch, chakkonlik, egiluvchanlik va chidamlilik sport texnikasi va taktikasini egallashning asosiy sharti bo'lib qolmoqda. Shu bilan birga jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal etish muhim psixologik va axloqiroda fazilatlarini shakllanishiga olib keladi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikdan iborat. Umumiy jismoniy tayyorgarlik- jismoniy fazilatlarni yuqori darajada rivojlantirishni ta'minlash, to'g'ri jismoniy rivojlanish va har tomonlama jismoniy tayyorgarlanganlik uchun funksional-jismoniy asosni hosil qilishdan iborat.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida quyidagi masalalar hal qilinadi:

- shug'ullanayotganlarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi;
- salomatlikni mustahkamlash;
- funksional imkoniyatlarni oshirish;
- sportga oid ish qobiliyatini oshirish;
- asosiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirish;
- hayot uchun muhim bo'lgan harakatli ko'nikma va malakalarni takomillashtirish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - maxsus jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va organizm funksional tizimlari faoliyatining yuqori darajada takomillashuviga erishishga yo'naltirilgan. Ushbu maqsadlarning hal qilinishi yuqori sport natijalariga erishishning asosiy sharti hisoblanadi. Shu sababli u yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimida asosiy o'rin egallaydi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- Maxsus harakatli fazilatlarni ajratish;
- Sport turiga oid chidamlilikni rivojlantirish;
- Sport turini xususiyatlarini hisobga olgan holda tekzlik-kuch chidamliligini takomillashtirish;
- Aerob-anaerob ishchanlik qobiliyatini takomillashtirish. Maxsus jismoniy tayyorgarlik amalda yuqori sport natijalariga erishishning fiziologik asosi bo'lib xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa bolalar va o'smirlar bilan ishlash davrida muhim ahamiyat kasb etadi. Bu vaqtda keyingi ixtisoslashtirilgan ishlar uchun zamin yaratish lozim bo'ladi. Bu vazifani bajarilishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik o'zining ustunlik o'rnini maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'shatib beradi.

Jismoniy tayyorgarlikning birin - ketin amalga oshirilishi yosh sportchining shakllanish davrlari bilan chambarchas bog'langan bir nechta bosqichga bo'linishi

bilan izohlanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikdan asta-soniyain sportchining yo‘nalish shakllanishi bosqichiga, undan esa maxsus harakat fazilatlarining eng yuqori darajada rivojlanish bosqichlariga o‘tiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi mashg‘ulotlar boshlanishidan boshlab 12 yoshgacha davom etadi, ikkinchi bosqich o‘smirlik, uchinchi bosqich esa yoshlik davriga to‘g‘ri keladi.

Birinchi bosqich sportchining asosiy xususiyatlari bo‘lgan tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga juda qulay davr hisoblanadi.

Ikkinchi bosqichda etarli darajada intensiv mashqlardan foydalanishga qulay imkoniyatlar paydo bo‘ladi. Bu esa jismoniy fazilatlar rivojlanishiga ixtisoslashtirilgan ta‘sir etishni ta‘minlaydi. Uchinchi bosqichda jismoniy tayyorgarlik yuqori darajada ixtisoslashgan bo‘lib qoladi.

Yoshlar organizmining funksional imkoniyatiari hajmi va intensivligi bo‘yicha katta yuklamalardan foydalanishga imkon beradi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligi uning sport turi ixtisosi bilan aloqador bo‘lib, takomillashuvining shakllanishi ko‘pincha mashg‘ulotlarni maxsus uslubiga va sport taqvim rejasi bilan bog‘liq bo‘ladi. Kun davomida tennischilarda yoki sportning boshqa turlari bilan shug‘ullanadigan sportchilarda ham bir nechta mashg‘ulotlar o‘tkazilishi mumkin. Ular asosiy va qo‘shimcha mashg‘ulotlarga bo‘linadi. Asosiy mashg‘ulotlarda kunning asosiy vazifalari, odatda, texnik va taktik tayyorgarlik bilan bog‘liq muammolar echiladi va qo‘shimchaga nisbatan, bunda yuklamalar butun borlig‘i bilan kengroq rejalashtiriladi. Qo‘shimcha mashg‘ulotlarda quyidagi vazifalarni echish mumkin:

- sportchi organizmini asosiy vazifalarni yechishga tayyorlab borish;
- asosiy mashg‘ulotlardan keyingi tiklanish tadbirlari;
- mashg‘ulot samaradorligini oshirish maqsadida asosiy mashg‘ulotlardagi vazifalarni qaytarib takomillashtirish;
- mustaqil, asosiy mashg‘ulotlardagi vazifalardan farqli vazifalarni echish.

Odatda, yuqori malakali tennischilar kun davomida ikki-uchta mashg‘ulot o‘tkazadi.

Birinichisi, nonushtagacha, ikkinchisi, nonushta bilan tushlik orasida va uchinchisini, tushlik bilan kechki ovkat orasida shug‘ullanadi. Birinchi mashg‘ulot professional sportchilarda vaqti bo‘yicha oddiy odamlarning “ertalabki badantarbiya” davriga to‘g‘ri keladi. “Badantarbiya”ga yuklatilgan oddiy-uyqudan uyg‘otish va muskullar tonus ini ko‘tarish vazifalaridan tashqari sportchilar bir kun oldingi mushaklarni faol harakat yuklamalaridan va tungi uyqudan keyingi turg‘un, qotib qolgan organizmni muammolarini echishi kerak.

ADABIYOTLAR:

1. Po'latov A.A., PoTatov Sh.A. Tennis. Umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T., 2008. - 89 b.
2. Yakubjonov I.A., Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (stol tennis) O'quv qo'llanma 9.25 b/t. 14.08. 2020. 418-080
3. Alikulov A.A., Yakubjonova F. I., Xatamov Z. N. "Technologies for developing of future physical education teachers through media education tools." *Academicia: an international multidisciplinary research journal* 11.2 (2021): 885-890.
4. Xatamov Z. N. "The use of modern educational technologies in the organization of physical education is a guarantee to increase the effectiveness of education." *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal* 11.10 (2021): 477-480.
5. Хатамов З.Н. "Педагогические условия формирования спортивной мотивации." *International scientific and practical conference "the time of scientific progress"* (2022): 32-45.
6. Xatamov Z N., Akhmedova N. A. "Social and pedagogical function of sport in spiritual development of youth." *International journal of social science & interdisciplinary research* 11.11 (2022): 255-260.
7. Bazarbayevich, I. F. (2022). Similarity aspects of english and russian languages. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 481-484.
8. Makhmudovich, G. A., Anvarovich, I. S., & Ormonovich, I. F. (2022). Development of physical activity of students based on physical education and sports classes. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 135-141.
9. Ormonjonovich, I. F. (2022). Methods of determining degrees of scoliosis. *Asia pacific journal of marketing & management review* issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 319-324.
10. Гофуров, А. М. (2022). Jismoniy tarbiya va sportda menejment hamda marketing predmetining maqsad va vazifalari Jismoniy tarbiya va sport tizimining o'ziga xos xususiyatlari. *Инновации в педагогике и психологии*, 5(4).
11. Makhmudovich, G. A., & Makhmudovich, G. A. (2023). The Use Of Physical Exercises In Order To Improve The Healthy Lifestyle Of Students. *Journal of Positive School Psychology*, 545-550.
12. Каримов И. (2021). Развитие творческой деятельности на уроках технологии: использование некоторых новых интерактивных методов. *Американский журнал прикладных наук*, 3 (04), 187–198.

13. Karimov, I. I. (2021). Technology of system-targeted management of pre-competitive training of highly qualified track cyclists. Eurasian Journal of Sport Science, 1(2), 24-28.

14. Каримов, И. И. (2020). Совершенствование предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных велосипедистов-трековиков, специализирующихся в гонке “омниум” в олимпийском цикле. Fan-Sportga, (7), 32-34.

15. Yakubjonov I. A., Bektemirovich, N. B., & Makhmudovich, G. A. (2022). The development of muscle mass as a means of increasing the immune system of a person. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 62-67.

16. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2022). Pedagogical Conditions That Ensure The Successful Development Of Physical Fitness Of Modern Youth. Journal of Positive School Psychology, 6(10), 4495-4499.

17. Yakubjonov, I. A., & Yakubjonova, F. I. (2023). Stol tennis o ‘yini orqali insonning tez anglash qobiliyatini rivojlantirish. Scientific progress, 4(1), 254-259.

18. Якубжонов, И. А., & Шокиров, Ш. Г. (2022). Қувватов У.Т "Развитие воспитательной работы в студенческой футбольной команде.". In International conference: problems and scientific solutions (Vol. 1, pp. 140-147).

19. Yakubjonov, I. A., Yakubjonova, F. I., & Azizov, M. A. (2022). The role of physical education and sports in the development of the human organism. In International conference: problems and scientific solutions (pp. 124-130).

20. Yakubjonov, I., Azizov, M., & Yakubjonova, F. (2022). Development of physical training and sports in the formation of a healthy young generation. Educational Research in Universal Sciences, 1, 170-173.

21. Arabboyev Qakhramon Tohirjonovich. (2022). Adaptation of athlete students to student life. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact Factor: 7.429, 11(11), 272–276.

22. Arabboyev Qahramon Tohirjonovich. (2022). The importance of functional training in the athlete training system. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact Factor: 7.429, 11(11), 261–264.

23. Arabboyev, Q. T. "Sportchilarni tayyorlashda funksional tayyorgarlikning ahamiyati: 10.53885/edinres. 2022.75.29.012 QT Arabboyev." Научно-практическая конференция. 2022.

24. Ismoilovna, Y. F., & Farxodjon o'g'li, Y. A. (2023). Voleybol texnikasiga o'rgatishning umumiy asoslari. Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations, 2, 22-28.