

TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARIGA STOL TENNISI MASHG'ULOTLARINING TA'SIRI

Kadirov Shoxrux

Buxoro davlat universiteti katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy tayyorgarligi va sport mahoratini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni bilan sog'lom turmush tarzini keng joriy etish va ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan muhim vazifalar belgilab berilgan. Mazkur vazifalar oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish, talaba-yoshlarning jismoniy faolligini oshirish hamda sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun zarur sharoitlarni yaratishni taqozo etadi. Maqolada oliy ta'limda stol tennisidan mashg'ulotlarining ta'siri haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: stol tennis, texnik ko'nikmalar, oliy ta'lim, pedagogik texnologiyalar, videoanaliz, texnik tayyorgarlik, sport mashg'ulotlari

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Кадиров Шохрух

Старший преподаватель, Бухарский государственный университет

Аннотация. В нашей стране одним из приоритетных направлений государственной политики является развитие физического воспитания и спорта, формирование здорового образа жизни молодежи и повышение ее физической подготовленности и спортивных навыков. Указ Президента Республики Узбекистан № ПФ-6099 от 30 октября 2020 года ставит важные задачи, направленные на широкое внедрение здорового образа жизни и развитие массового спорта. Эти задачи требуют совершенствования системы физического воспитания в высших учебных заведениях, повышения физической активности студентов и молодежи, а также создания необходимых условий для их регулярного участия в спорте. В статье рассматривается влияние тренировок по настольному теннису в высшем образовании.

Ключевые слова: настольный теннис, технические навыки, высшее образование, педагогические технологии, видеоанализ, техническая подготовка, спортивная подготовка

THE IMPACT OF TABLE TENNIS TRAINING ON STUDENTS' PHYSICAL FITNESS INDICATORS

Shokhrukh Kadirov

Senior Lecturer, Bukhara State University

Annotation.. The development of physical education and sports in our country, the formation of a healthy lifestyle among young people, and the improvement of their physical fitness and athletic skills are among the priority areas of state policy. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PF-6099 of October 30, 2020, sets important objectives aimed at the widespread adoption of a healthy lifestyle and the development of mass sports. These objectives require improving the physical education system in higher education institutions, increasing the

physical activity of students and young people, and creating the necessary conditions for their regular participation in sports. This article examines the impact of table tennis training in higher education.

Keywords: table tennis, technical skills, higher education, pedagogical technologies, video analysis, technical training, athletic training

KIRISH. So‘nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, talaba-yoshlarning jismoniy madaniyatini shakllantirishning istiqbolli yo‘nalishlaridan biri ularning qiziqishlariga mos bo‘lgan ommabop sport turlaridan samarali foydalanishdan iboratdir. Ana shunday sport turlaridan biri stol tennisi bo‘lib, u tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, diqqat va reaksiyani rivojlantirish bilan bir qatorda, talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda ham muhim o‘rin tutadi.

Shu bilan birga, oliy ta‘lim muassasalarida stol tennisi mashg‘ulotlarini tashkil etish, talabalar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodikalarni takomillashtirish hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish masalalari yetarli darajada o‘rganilmagan. Bu esa «Oliy ta‘lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligiga stol tennisi mashg‘ulotlarining ta‘siri» mavzusidagi tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Adabiyotlar tahlili. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish muammolari bo‘yicha R.S. Salomov, K.M. Mahkamjonov, T.S. Usmonxo‘jayev, F.A. Xo‘jayev, A.A. Abdullayev, Sh.X. Xonkeldiyev, B.J. Xodjayev va boshqa olimlar tomonidan fundamental hamda amaliy xarakterdagi ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Mazkur tadqiqotlarda jismoniy tarbiya vositalari yordamida yoshlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish masalalari yoritilgan.

MDH davlatlarida ham shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish muammolarini o‘rganishga fundamental va amaliy xarakterga ega bo‘lgan ko‘plab ilmiy tadqiqot loyihalari ishlangan. Fundamental tadqiqotlar qatoriga V.K.Balsevich, N.V.Barisheva, N.N.Vilenskiy, V.M.Vydrin, E.P.Ilyin, E.V.Konsevoy, L.I.Lyubisheva, L.P.Matveyev, V.A.Ponomarchuk, T.V.Skoblikova, G.M.Solovyov va boshqalarning ishlari kiradi.

Amaliy yo‘nalishdagi tadqiqotlar esa M.V.Butenko, I.K.Gunkov, S.S.Korovin, S.V.Melinina, E.V.Matuxno, S.B.Melnikov, L.P.Morozova, T.G.Pestova, V.A.Petkov, V.P.Popov, E.V.Skripleva, O.N.Stepanova, V.N.Xachaturov, Z.I.Chuntijeva va boshqalarga tegishlidir. Hozirgi kunga kelib, shaxs jismoniy madaniyatini shakllantirishning mohiyati, tuzilishi, funksiyalari, mezonlari va shakllanish darajalari, shuningdek, uning asosiy tamoyillarini yoritib beruvchi nazariy hamda tajriba-sinov asoslari ishlab chiqilgan. Bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri turli aholi qatlamlarida jismoniy madaniyatni shakllantirish vositalari, shakllari va pedagogik shart-sharoitlarini ilmiy-amaliy jihatdan asoslashdan iboratdir.

So‘nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar (M.V. Butenko, A.A. Kochkarov, L.A. Rapoport, O.I. Samusenkov, O.N. Stepanova, V.V. Chernyaev, V.S. Yakimovich va boshqalar) ko‘rsatishicha, talaba yoshlar jismoniy madaniyatini maqsadli va tizimli ravishda shakllantirishning istiqbolli yo‘nalishlaridan biri – o‘quv va bo‘sh vaqt davomida talabalar orasida ommalashgan hamda talab yuqori bo‘lgan harakat faoliyati va sport turlarining ta‘lim-tarbiyaviy imkoniyatlaridan foydalanishdir. Bunday sport turlaridan biri stol tennisi bo‘lib, u yigitlar va qizlar orasida katta ommaboplikka ega hamda oliy ta‘lim muassasalarida “Jismoniy tarbiya” fanining amaliy vositasi sifatida keng qo‘llanilmoqda.

NATIJA VA METODLAR. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy tayyorgarligi va sport mahoratini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni hamda 2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasida belgilangan vazifalar ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish, yoshlarning jismoniy faolligini rag'batlantirish va sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etishni nazarda tutadi.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son Farmoni bilan tasdiqlangan "2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi"da aholining, ayniqsa yoshlarning sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun qulay shart-sharoitlar yaratish, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish ustuvor vazifalar sifatida belgilangan. Mazkur vazifalar oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish hamda zamonaviy sport turlarini o'quv jarayoniga keng joriy etishni taqozo etadi.

Shu nuqtai nazardan, stol tennisi mashg'ulotlari talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samarali vositalaridan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Stol tennisi Olimpiya sport turi bo'lib, u tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, diqqat, reaksiyaning aniqligi kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional holatini yaxshilashga ham xizmat qiladi. Mazkur sport turining o'ziga xosligi shundaki, o'yin davomida jismoniy yuklamalar va qisqa dam olish oralig'ining navbatma-navbat almashib turishi turli darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan talabalar uchun qulay sharoit yaratadi.

Bundan tashqari, oliy ta'lim muassasalari talabalarining bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish va jismoniy faolligini oshirishda stol tennisining imkoniyatlari katta bo'lishiga qaramay, ushbu sport turining talabalarning jismoniy tayyorgarligiga ta'siri, mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi va ularning samaradorligini ilmiy asoslash masalalari yetarli darajada tadqiq etilmagan. Shu bois "Oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligiga stol tennisi mashg'ulotlarining ta'siri" mavzusidagi tadqiqot dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

MUHOKAMA. Stol tennisi bilan shug'ullanish jarayonida o'yinchi umumiy o'yin vaqtining taxminan uchdan bir qismini to'g'ridan-to'g'ri zarbalar almashishga sarflaydi. Keskin harakatlardan keyin mushaklar qisqa muddatli dam olish imkoniyatiga ega bo'ladi, natijada ular navbatma-navbat faoliyat yuritib, uzoq vaqt davomida ortiqcha charchashsiz ishlaydi. O'yin epizodlari qisqa tanaffuslar bilan almashinib turishi talabalar organizmiga tushadigan yuklamaning me'yoriy bo'lishini ta'minlaydi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lgan talabalar uchun stol tennisi bilan muntazam shug'ullanish alohida ahamiyatga ega. Mazkur sport turi bilan shug'ullanish davomida organizm asosan aerob xarakterdagi yuklamalarni qabul qiladi. Bunday yuklamalar sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'lib, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilashga, umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga hamda organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi. Shu sababli stol tennisi mashg'ulotlari oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning samarali vositalaridan biri hisoblanadi.

Zamonaviy dunyoda sport tayyorgarligi tizimida stol tennisi bilan shug'ullanuvchi yosh

sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) hamda ularning texnik-taktik mahoratlarini shakllantirishda muhim tayanch omil hisoblanadi. Ayniqsa, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, sakrash qobiliyati va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarining yetarli darajada rivojlanganligi sportchining o'yin jarayonidagi barqarorligi va samaradorligini belgilab beradi.

Mavzu doirasida tajriba ishlarini ko'rib chiqsak. Buxoro davlat universiteti stol tennis to'garagida muntazam shug'ullanib kelayotgan o'g'il va qiz bolalar misolida nazorat ($n=24$) va tajriba ($n=24$) guruhleri o'rtasida umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining holati, texnik-taktik tayyorgarlik jarayonlari va ularning statistik farqlanish darajasini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida pedagogik tajriba usuli qo'llanilib, jismoniy tayyorgarlik darajasi standart testlar yordamida nazorat qilib borildi (3.1 jadvalga qarang).

Natijalar aritmetik o'rtacha (M), standart og'ish (SD), variatsiya koeffitsiyenti ($V\%$), Student t -mezoni (t) va ishonchlilik darajasi (p) orqali matematik-statistik jihatdan tahlil qilinganligi ayniqsa ishninig aniqligi va samaradorligini aniqlashga xizmat qildi.

Tadqiqot doirasini avvalgi qismida stol tennis to'garagida shug'ullanuvchi o'g'il bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasi tezkorlik, chaqqonlik, tezkor-kuch, egiluvchanlik va kuch sifatlarini ifodalovchi standart testlar asosida baholandi. Har bir ko'rsatkich nazorat va tajriba guruhleri kesimida matematik-statistik jihatdan tahlil qilindi.

Tezkorlik sifatini tavsiflovchi pedagogik testlash turi avvalida olingan 100 metrga yugurish testi natijalari shuni ko'rsatdiki, nazorat guruhida o'rtacha yugurish vaqti o'rtacha $15,52 \pm 1,62$ soniyani tashkil etib, variatsiya koeffitsiyenti natijalariga ko'ra $V=10,4\%$ darajasida bo'ldi. Ushbu ko'rsatkich tezkorlik sifatining guruh ichida nisbatan bir tekis va barqaror rivojlanganligini ko'rsatadi. Tajriba guruhida esa 100 metrga yugurish natijasi o'rtacha $15,15 \pm 1,66$ soniyani ko'rsatib, $V=10,8\%$ ga teng bo'ldi. O'rtacha qiymatlar orasidagi farq kichik bo'lib, hisoblangan Student t -mezoni $t=0,78$ hamda guruhlar orasidagi natijalar $p>0,05$ qiymati statistik ishonchlilik chegarasidan past ekanligini ko'rsatdi. Bu holat tajriba boshlanishida har ikkala guruh tezkorlik sifati bo'yicha deyarli teng sharoitda bo'lganligini natijalar orasidagi tavofutlar deyarli farqlanmaganligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Tadqiqot guruhi a'zolari orasida o'tkazilgan navbatdagi testlash jarayonlarini Chaqqonlik va harakatlartezkorkoordinatsiyasini baholovchi 3×10 metr mokisimon yugurish testi bo'yichanazorat guruhi stol tennischilarida o'rtacha natija $9,19 \pm 1,38$ soniyani tashkil etib, variatsiya koeffitsiyenti ko'rsatkichlari $15,1\%$ ga teng bo'ldi. Ushbu $V\%$ qiymati chaqqonlik ko'rsatkichlarida individual farqlanish darajasi mavjudligini bildiradi. Tajriba guruhi sinaluvchilarida esa natijadorlik o'rtacha $9,24 \pm 1,48$ soniya, $V=16,1\%$ bo'lib, nazorat guruhiga nisbatan biroz yuqoriroq dispersiya qayd etildi. Guruhlar o'rtasidagi farq $t=0,12$, $p>0,05$ bo'lgani sababli statistik jihatdan ahamiyatli deb topilmadi. Bu esa chaqqonlik sifati bo'yicha ham tadqiqot boshida guruhlar tengligini ko'rsatadi.

t/r	Mashg'ulot turi	Nazorat n=24	V%	Tajriba n=24	V%	t	p
1.	100 m.ga yugurish (s.)	15,52±1,62	10,4	15,15±1,66	10,8	0,78	>0,05
2.	3x10 mokisimon yugurish (s.)	9,19±1,38	15,1	9,24±1,48	16,1	0,12	>0,05
3.	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (3 imkoniyatdan eng yaxshisi hisoblanadi) (sm.)	192,31±27,2	14,4	197,26±25,4	12,8	0,65	>0,05
4.	Gimnastika o'rindigidan oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi) (sm)	8,12±2,01	24,7	9,08±1,42	22,1	1,65	>0,05
5.	Baland turnikda tortilish (marta)	12,3±2,55	20,6	13,26±2,48	18,7	1,21	>0,05

Stol tennisi mashg'ulotlar tizimida sportchilarning texnik mahorati bevosita ularning jismoniy imkoniyatlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, texnik-jismoniy tayyorgarlik darajasi o'yin samaradorligini belgilovchi yetakchi omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, zarba aniqligi, texnik uzluksizlik, reaksiya tezligi, harakatlar koordinatsiyasi va o'yin jarayonida tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlari sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Olib borilgan tahlillar va ilmiy manbalarni o'rganish natijalari shuni ko'rsatdiki, stol tennisi mashg'ulotlari oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirishda samarali vositalardan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi o'zining o'ziga xos xususiyatlari bilan boshqa sport turlaridan ajralib turib, talabalarda tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, chidamlilik, harakat aniqligi va psixomotor reaksiyalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. O'yin jarayonida jismoniy yuklamalar va qisqa muddatli dam olish oralig'ining navbatma-navbat almashib turishi organizmning funksional imkoniyatlarini oshirishga, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stol tennisi bilan muntazam shug'ullanish talabalarining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan birga, ularning aqliy va ruhiy faoliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar davomida diqqatni jamlash, vaziyatni tez baholash, qisqa vaqt ichida to'g'ri qaror qabul qilish hamda harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatlari rivojlanadi. Bu esa nafaqat sport natijalarining yaxshilanishiga, balki talabalarining o'quv faoliyatidagi samaradorligini oshirishga ham xizmat qiladi.

XULOSA. Stol tennisi mashg'ulotlarining yana bir muhim jihati shundaki, ular turli jismoniy tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan talabalar uchun qulay va xavfsiz sport faoliyatini tashkil etish imkonini beradi. Mashg'ulotlarning mazmuni va yuklamalarini individuallashtirish orqali talabalar organizmining funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish mumkin. Shu jihatdan stol tennisi mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzini shakllantirish, gipodinamiya va stress holatlarining oldini olish hamda talabalarining bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirish va talabalarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirishda stol tennisi mashg'ulotlaridan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir. Mazkur sport turini jismoniy tarbiya fanining amaliy mashg'ulotlariga keng joriy etish, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va differensial yondashuv asosida mashg'ulotlarni tashkil etish talabalar jismoniy tayyorgarligini yanada rivojlantirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, stol tennisi mashg'ulotlari talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, organizmning funksional holatini yaxshilash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda jismoniy faolligini oshirishning samarali vositasi hisoblanadi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida stol tennisidan foydalanishning ilmiy asoslangan metodikalarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda. Kelgusida ushbu yo'nalishda olib boriladigan tadqiqotlar stol tennisi mashg'ulotlarining talabalarning jismoniy rivojlanishi va salomatligiga ta'sirini yanada chuqurroq o'rganish, mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga qaratilgan innovatsion metodlarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi. – Toshkent, 2017.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni. "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi. – Toshkent, 2020.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son Farmoni. "2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" // Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi. – Toshkent, 2022.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-son Farmoni. "O'zbekiston – 2030" strategiyasi to'g'risida" // Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi. – Toshkent, 2023.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'qituvchi, 2014. – 269 b.
6. Mahkamjonov K.M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2008. – 300 b.
7. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 1992. – 480 b.
8. Николаев И. В., Степанова О. Н. Основы техники и методики обучения теннису: Учебное пособие. – М.: МПГУ, 2012. – 60 с
9. Безверхов В.П., Мухамедзянов Р.В. Теннис учебное пособие. Т.: РКОР, УзГИФК, 2011, 88 с.