

**STOL TENNIS BILAN SHUG'ULLANUVCHI 11-12 YOSHLI SPORTCHILARINING
JISMONIY RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI****Bekimuratov Manas Jamalatdinovich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali "Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar" kafedrası stajyor o'qituvchisi.

manasbekimuratov@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15762113>

Annotatsiya. Maqolada stol tennisiga qiziquvchi 11-12 yoshli sportchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari, shu yosh guruhida stol tennisining o'ynash jarayonida paydo bo'ladigan jismoniy talablar va ularning sportchining umumiy jismoniy salohiyatiga ta'siri muhokama qilinadi. Ushbu yoshda stol tennis bilan shug'ullanish bolaning chaqqonlik, tezlik, muvozanat va kuch kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishga katta yordam beradi. Maqola shu yoshdagi sportchilarning stol tennisini o'ynashdagi jismoniy ehtiyojlari va mashqlarni qanday qilib to'g'ri ishlab chiqish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: Stol tennis, 11-12 yosh, jismoniy rivojlanish, chaqqonlik, tezlik, kuch, chidamlilik, sportchilar, mashqlar.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности физического развития спортсменов 11–12 лет, интересующихся настольным теннисом, физические требования, возникающие в процессе занятий настольным теннисом в этой возрастной группе, и их влияние на общий физический потенциал спортсмена. Занятия настольным теннисом в этом возрасте значительно способствуют развитию физических качеств ребенка, таких как ловкость, скорость, равновесие и сила. В статье даны рекомендации по физическим потребностям спортсменов этого возраста при занятиях настольным теннисом и по правильной разработке упражнений.

Ключевые слова: Настольный теннис, 11-12 лет, физическое развитие, ловкость, скорость, сила, выносливость, спортсмены, упражнения.

Annotation. The article discusses the physical development characteristics of 11-12-year-old athletes interested in table tennis, the physical demands that arise during the game of table tennis in this age group, and their impact on the athlete's overall physical potential. Playing table tennis at this age greatly contributes to the development of such physical qualities as agility, speed, balance, and strength. The article includes recommendations on the physical needs of athletes of this age in playing table tennis and how to properly develop exercises.

Keywords: Table tennis, 11-12 years old, physical development, agility, speed, strength, endurance, athletes, exercises.

Tadqiqot dolzarbligi: Stol tennis sporti nafaqat texnik ko'nikmalarni, balki jismoniy sifatlarni ham rivojlantirishni talab qiladi. 11-12 yoshdagi bolalar uchun bu yoshda sportga jalb qilish juda muhim, chunki jismoniy rivojlanishning ushbu davri sportchining umumiy salohiyatini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Bu yoshda bolaning chaqqonlik, tezlik, kuch, chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlari rivojlanadi. Stol tennisida aynan bu sifatlarni talab qilinadi, chunki o'yin tezkorlik va yuqori jismoniy faollikni taqozo qiladi. Shu sababli stol tennisiga qiziqqan bolalarda jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun maxsus mashqlarni o'z ichiga olgan dastur ishlab chiqish zarur.

Stol tennis sportining jismoniy tayyorgarlikka bo'lgan ta'siri butunlay murakkab bo'lib, nafaqat fiziki kuchni, balki jismoniy salomatlikni ham mustahkamlashga xizmat qiladi.

Stol tennisini o'ynash, ayniqsa, 11-12 yoshda, bolaning barcha jismoniy tizimlarini birgalikda rivojlantirishga yordam beradi. Bu yoshda bolaning mushak tizimi, nerv tizimi, yurak-qon tomir tizimi hamda ruhiy holati rivojlanadi.

Tadqiqot maqsadi: Maqolaning maqsadi stol tennisini bilan shug'ullanadigan 11-12 yoshli sportchilarning jismoniy tayyorgarlik xususiyatlarini o'rganish, ularning jismoniy rivojlanishining ahamiyatini tushuntirish va ularni sportga tayyorlash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifasi:

✓ Stol tennisini sportchilari uchun jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlarini aniqlash.

✓ 11-12 yoshli sportchilarning stol tennisiga mos jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo'yicha mashq tizimini ishlab chiqish.

✓ Jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun optimal mashqlarni tavsiya etish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi:

Stol tennisida muvaffaqiyatli o'ynash uchun tezlik, chaqqonlik, kuch, va muvozanat kabi jismoniy sifatlar muhim ahamiyatga ega. Shu yoshdagi sportchilar uchun asosiy e'tibor shu sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Tezlik va chaqqonlik: Stol tennisini o'yinida tezlik juda muhim, chunki to'pni qaytarish va raqibning harakatlarini tezda prognoz qilish talab etiladi. Bu yoshdagi sportchilar uchun tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlar, masalan, poyga, tezkor harakatlar o'yinlari va shunchaki tez oraliqda to'pni olishni o'rgatadigan mashqlar foydalidir. Shuningdek, chaqqonlikni oshirishga qaratilgan mashqlar muhim bo'lib, ular tez va aniq harakat qilishni talab qiladi. Bu mashqlar sportchining to'pni to'g'ri joyga qaytarish va raqibning zarbalariga tezkor javob berish imkoniyatini oshiradi.

Kuch va chidamlilik: Kuch va chidamlilikni oshirish sportchining o'yinni davom ettirishga qodirligini ta'minlaydi. Stol tennisini o'yinida musobaqalar uzoq vaqt davom etishi mumkin, bu esa sportchining jismoniy chidamliligini talab qiladi. Buning uchun kuchni rivojlantiradigan mashqlar, masalan, qo'l va oyoq mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan snaryadlar bilan ishlash zarur. Shu bilan birga, chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni kiritish, sportchining o'yinni oxirigacha sifatli o'ynash imkoniyatini oshiradi. Bunda, sportchining umumiy jismoniy salohiyatini oshirish uchun ko'plab uzoq masofalarga yugurish va yuqori intensivlikdagi mashqlarni qo'llash zarur.

Muvozanat va koordinatsiya: Stol tennisini o'ynashda muvozanatni saqlash va qo'l-oyoqlarni muvofiq koordinatsiya qilish juda muhim. Bu yoshdagi sportchilar uchun muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan gimnastika mashqlari va to'pni turli holatlarda qaytarish mashqlari foydalidir. To'pni har xil holatlarda qaytarish, masalan, yuqoridan yoki pastdan urish zarurati bolalarda muvozanatni saqlash qobiliyatini oshiradi. Bu esa o'yindagi tezkorlik va samaradorlikni oshiradi.

2-jadval: 11-12 yoshli stol tennisida jismoniy tayyorlikni rivojlantirish mashqlari

Jismoniy sifat	Rivojlantiruvchi mashqlar
Tezlik	Poyga, tezkor harakatlar, "kim tezroq" o'yini, tez oraliqda to'pni qaytarish
Chidamlilik	Estafeta yugurish, marathon, uzoq masofalarga yugurish, intervallarga yugurish

Kuch	Og'irlik ko'tarish mashqlari, snaryadlar bilan ishlash, oyoq va qo'l mushaklarini mustahkamlash
Epchillik	"To'pni ushlab qolish", "Labirintni o'tish", "Kenglikni qamrab olish" mashqlari
Muvozanat	Gimnastika mashqlari, to'pni muvozanatni saqlab qaytarish, o'zgaruvchan maydonlarda o'ynash

Xulosa: 11-12 yoshdagi stol tennisi sportchilari uchun jismoniy tayyorgarlik nafaqat o'yinni yaxshilash, balki ular salomatligini mustahkamlashga ham yordam beradi. Shu yoshda bolalar jismoniy rivojlanishning bir qator muhim bosqichlarini bosib o'tadilar, shuning uchun stol tennisi kabi sport turlari orqali jismoniy tayyorgarlikni oshirish zarur. Yuqori tezlikda ishlash, kuchli chaqqonlik va kuchni rivojlantirish o'yin samaradorligini oshirishga yordam beradi. Bundan tashqari, ushbu yoshdagi sportchilarga maxsus mashqlar orqali jismoniy sifatlarni oshirish, ularning o'yindagi muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Birinchi navbatda, sportchilarni mushaklar kuchini oshirish va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni amalga oshirish zarur. Keyinchalik, ularni stol tennisida ko'proq o'ynashga, to'pni tez va aniq qaytarishga o'rgatish maqsadga muvofiqdir. Shu tarzda, sportchilar jismoniy va texnik tayyorgarlikni to'g'ri shakllantirgan holda yuqori darajada o'ynashga muvaffaq bo'ladilar.

Fo'ydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 2020 yil 24-yanvar, PF-5924-son. "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida".
2. Norkulov, S. (2021). *Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlashning pedagogik asoslari*. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti.
3. Xolmatov, I. (2019). *Stol tennisining nazariy va amaliy asoslari*. Toshkent: "Fan va sport" nashriyoti.
4. Rustamov, D. (2020). "Yosh tennischilarni tayyorlashda jismoniy mashqlar tizimi". *Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-amaliy jurnali*, №3, 25–29.
5. Karimova, G., & Ergashev, A. (2022). "O'rta maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini shakllantirishda sport o'yinlarining ahamiyati". *Pedagogika va psixologiya muammolari*, №5, 41–45.
6. Safarova, N. (2018). *Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi*. Samarqand: SamDU nashriyoti.
7. Bomp, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
8. Platonov, V. N. (2017). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. Kiev: Olimp.