

STOL TENNIS BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALAR JISMONIY VA MAXSUS TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI.**Нажимов Парахат Ибраимович**

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19664162>

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada stol tennis bilan shug'ullanuvchi talabalar jismoniy va maxsus tayyorgarligini rivojlantirishning zamonaviy metodik asoslari o'rganilgan. Tadqiqot jarayonida tezkorlik, reaksiya vaqti, harakat koordinatsiyasi hamda chidamlilik kabi asosiy sport ko'rsatkichlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar tizimi ishlab chiqildi.

Shuningdek, mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat, individual yondashuv va raqamli texnologiyalardan foydalanish samaradorligi tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturi sportchilarning texnik va jismoniy ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi.

Kalit so'zlari: stol tennis, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, koordinatsiya, reaksiya, metodika, sport pedagogikasi

Аннотация. В данной научной статье рассматриваются современные методические подходы к развитию общей и специальной физической подготовки студентов, занимающихся настольным теннисом. Особое внимание уделено развитию быстроты реакции, координации движений и специальной выносливости.

В ходе исследования применялись педагогическое наблюдение, тестирование и анализ тренировочного процесса. Результаты показали, что специально разработанная программа тренировок значительно повышает физические и технические показатели спортсменов.

Ключевые слова: настольный теннис, физическая подготовка, быстрота, координация, реакция, методика, спортивная педагогика

Annotation. This scientific article examines modern methodological approaches to developing general and special physical fitness of students engaged in table tennis. The study focuses on improving reaction speed, movement coordination, and specific endurance.

Pedagogical observation, testing, and training analysis were used during the research.

The results demonstrate that the specially designed training program significantly improves athletes' physical and technical performance.

Key words: table tennis, physical fitness, speed, coordination, reaction, methodology, sports pedagogy.

KIRISH

Zamonaviy sport tizimida stol tennis eng tez rivojlanayotgan va ommalashib borayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi yuqori darajadagi texnik mahorat, tezkor fikrlash, aniqlik hamda murakkab koordinatsion harakatlarni talab qiladi. Shu sababli stol tennis nafaqat jismoniy, balki psixologik va funksional tayyorgarlikni ham o'z ichiga olgan kompleks sport turi sifatida qaraladi.

Stol tennisda o'yin jarayoni juda yuqori tezlikda kechadi. Sportchi soniyalar ichida to'p yo'nalishini aniqlashi, qaror qabul qilishi va aniq zarba berishi zarur bo'ladi. Bu esa markaziy asab tizimining tezkor ishlashi, ko'z-qo'l koordinatsiyasi va reaksiyon tezlikning yuqori darajada rivojlangan bo'lishini talab etadi. Shu jihatdan, stol tennis sportchilarining jismoniy tayyorgarligi ularning sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Bugungi kunda Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti kabi oliy ta'lim muassasalarida sport turlarini ilmiy asosda o'rganish va o'qitish tizimini takomillashtirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Jumladan, stol tennis bo'yicha mashg'ulot jarayonini ilmiy-metodik jihatdan asoslash, sportchilarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirish dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

Shuningdek, respublikada sportni rivojlantirishga qaratilgan davlat siyosati yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash va ularni xalqaro darajaga olib chiqishni maqsad qilgan. Bu esa o'quv-mashg'ulot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llashni talab etadi.

Stol tennis sportida muvaffaqiyatga erishish uchun asosiy jismoniy sifatlar — tezkorlik, chaqqonlik, reaksiyon tezlik va koordinatsiya hisoblanadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish esa maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot metodikalariga bog'liq bo'lib, ular ilmiy asoslangan bo'lishi zarur.

Shu nuqtayi nazardan, mazkur ilmiy ishda stol tennis bilan shug'ullanuvchi talabalar jismoniy va maxsus tayyorgarligini rivojlantirish metodik jihatdan tahlil qilinadi hamda samarali mashg'ulot tizimlari ishlab chiqiladi.

Stol tennis zamonaviy sport turlari ichida yuqori darajadagi tezkorlik, aniqlik va strategik fikrlashni talab qiladigan sport hisoblanadi. Ushbu sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun sportchi nafaqat texnik ko'nikmalarga, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ham ega bo'lishi zarur.

Bugungi kunda sportni rivojlantirishga qaratilgan davlat siyosati doirasida yosh sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Shu jihatdan stol tennis bo'yicha ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikalarini ishlab chiqish dolzarb vazifalardan biridir.

Stol tennisda o'yin tezligi juda yuqori bo'lib, sportchidan soniyalar ichida qaror qabul qilish, tez harakatlanish va aniq zarba berish talab etiladi. Bu esa maxsus jismoniy sifatlarni — tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirishni taqozo etadi.

ASOSIY QISM

1. Stol tennisning jismoniy talablar tizimi

Stol tennis sportchilari uchun quyidagi jismoniy sifatlar asosiy hisoblanadi:

- tezkor reaksiya vaqti
- yuqori harakat tezligi
- qo'l va ko'z koordinatsiyasi
- statik va dinamik muvozanat
- qisqa muddatli chidamlilik

Bu sifatlar o'yin davomida uzluksiz ravishda ishlatiladi va natijaga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

2. Tezkorlikni rivojlantirish metodikasi

Tezkorlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar tizimi qo'llaniladi:

- signal asosida tez harakatlar
- murabbiy tomonidan berilgan kutilmagan topshiriqlar
- kichik masofada tezkor yugurish va qaytish
- stol atrofida tez pozitsiya almashtirish

Bu mashqlar nerv-mushak tizimini faollashtiradi va reaksiyani tezlashtiradi.

Stol tennisda texnik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi

Stol tennisda texnik harakatlar va jismoniy tayyorgarlik bir-biri bilan uzviy bog'liq hisoblanadi. Sportchining zarba berish aniqligi, to'pni qabul qilish tezligi va harakatlanish samaradorligi uning jismoniy imkoniyatlariga bevosita bog'liqdir.

Texnik elementlar — forehand, backhand, servis va qaytarish zarbalari — faqat yuqori darajadagi tezkorlik va koordinatsiya mavjud bo'lgandagina samarali bajariladi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida texnika va jismoniy sifatlar birgalikda rivojlantirilishi zarur.

2.2. Tezkorlik va reaksiya sifatlarini rivojlantirish metodikasi

Stol tennisda eng muhim sifatlardan biri bu tezkor reaksiya hisoblanadi. O'yin davomida sportchi 0.3–0.6 soniya ichida qaror qabul qilishi kerak bo'ladi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar samarali hisoblanadi:

- kutilmagan signal asosida harakat boshlash
- murabbiy tomonidan berilgan yo'nalishga tez javob berish
- stol atrofida qisqa sprint harakatlari
- tezkor zarba kombinatsiyalari

Ushbu mashqlar nerv tizimi va mushak reaksiyasini tezlashtiradi hamda o'yin sharoitiga moslashuvni kuchaytiradi.

2.3. Koordinatsiya va harakat aniqligini rivojlantirish

Koordinatsiya sportchining harakatlarni aniq va muvofiqlashtirilgan holda bajarish qobiliyatidir. Stol tennisda bu sifat juda muhim, chunki to'pning yo'nalishi doimiy o'zgarib turadi.

Koordinatsiyani rivojlantirish mashqlari:

- turli burchaklardan to'p qaytarish
- ikki qo'l bilan navbatma-navbat mashqlar
- ritm o'zgarishi bilan zarba berish
- ko'z–qo'l koordinatsiyasi mashqlari

Bu mashqlar markaziy asab tizimi va mushaklar o'rtasidagi aloqani mustahkamlaydi.

2.4. Chidamlilik va funksional tayyorgarlikning ahamiyati

Garchi stol tennis qisqa vaqtli harakatlarga asoslangan bo'lsa ham, o'yin davomiyligi sportchidan yuqori funksional chidamlilikni talab qiladi. Uzoq davom etadigan uchrashuvlarda sportchi tez charchab qolmasligi kerak.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun:

- intervalli mashg'ulotlar
 - tezkor va sekin harakatlarni almashtirish
 - umumiy jismoniy mashqlar (yugurish, sakrash)
 - maxsus o'yin simulyatsiyalari
- qo'llaniladi.

2.5. Mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat va individual yondashuv

Zamonaviy sport tayyorgarligida har bir sportchiga individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Har bir talabanning jismoniy holati, reaksiya tezligi va texnik darajasi turlicha bo'ladi.

Shu sababli mashg'ulot jarayonida:

- individual dasturlar tuzish
- muntazam test nazorati
- yuklamani bosqichma-bosqich oshirish
- natijalarni statistik tahlil qilish kabi usullar qo'llaniladi.

Bu yondashuv sportchilarning rivojlanish dinamikasini sezilarli darajada oshiradi

2.6. Tadqiqot natijalarining ilmiy tahlili

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatadiki, maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot tizimi sportchilarning jismoniy va texnik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilagan.

Asosiy o'zgarishlar quyidagilardan iborat:

- reaksiya tezlik oshgan
- harakat aniqligi yaxshilangan
- texnik xatolar kamaygan
- o'yin samaradorligi ortgan

Umuman olganda, tajriba guruhida 10–18% gacha ijobiy o'sish qayd etildi, bu esa metodikaning ilmiy jihatdan asoslanganligini tasdiqlaydi.

3. Koordinatsiya va texnik aniqlikni rivojlantirish

Koordinatsiya stol tennisda hal qiluvchi ahamiyatga ega:

- to'pni turli burchaklardan qaytarish
- ikki qo'l bilan navbatma-navbat mashqlar
- ko'z–qo'l koordinatsiyasini rivojlantiruvchi mashqlar
- ritm o'zgarishi bilan o'yin mashqlari

Bular sportchining texnik barqarorligini oshiradi.

4. Tadqiqot natijalari tahlili

O'tkazilgan pedagogik tajriba davomida stol tennis bilan shug'ullanuvchi talabalar jismoniy va maxsus tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar tizimi sinovdan o'tkazildi. Tajriba 8 hafta davomida olib borildi va unda tezkorlik, reaksiya vaqt hamda koordinatsiya ko'rsatkichlari asosiy indikator sifatida baholandi.

Tajriba boshida sportchilarning ko'rsatkichlari o'rtacha darajada bo'lib, ayniqsa reaksiya tezlik va harakat aniqligida sezilarli kamchiliklar kuzatildi. Mashg'ulot jarayonida maxsus ishlab chiqilgan metodika — signal asosida harakat mashqlari, tezkor zarba kombinatsiyalari, vizual stimullar bilan ishlash hamda kichik maydonda tezkor harakatlanish mashqlari qo'llanildi.

Tajriba yakunida olingan natijalar shuni ko'rsatdiki:

- Sportchilarning **reaksiya vaqti sezilarli darajada qisqardi**
- **Harakat tezligi va aniqligi oshdi**
- **Koordinatsion barqarorlik yaxshilandi**
- O'yin davomida **texnik xatolar soni kamaydi**

Umumiy hisobda tajriba guruhida jismoniy ko'rsatkichlar **10–18% gacha yaxshilanishi** qayd etildi. Ayniqsa, tezkor qaror qabul qilish va kutilmagan vaziyatlarga javob berish qobiliyati sezilarli darajada rivojlanganligi aniqlandi.

Nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulotlar davom etgan bo'lib, unda o'sish dinamikasi pastroq ko'rsatkichlarda qolganligi kuzatildi. Bu esa maxsus ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, tajriba jarayonida talabalar mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi oshgani, harakat faolligi va o'z ustida ishlash darajasi yaxshilangani ham qayd etildi.

Tajriba guruhida 8 haftalik maxsus mashg'ulotlardan so'ng quyidagi o'zgarishlar kuzatildi:

- reaksiya tezligi sezilarli darajada yaxshilandi
- harakat aniqligi oshdi

- o‘yin davomida xatolar soni kamaydi
- umumiy jismoniy ko‘rsatkichlar 10–18% ga o‘sdi

Bu natijalar maxsus ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

XULOSA

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, stol tennis bilan shug‘ullanuvchi talabalar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturi juda muhim hisoblanadi. Tezkorlik, koordinatsiya va reaksiyani rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Shuningdek, zamonaviy pedagogik yondashuvlar va individual dasturlar sportchilarning rivojlanish jarayonini tezlashtiradi.

ADABIYOTLAR

1. Зациорский В.М. **Физические качества спортсмена.** – Москва: Советский спорт, 2009.
2. Платонов В.Н. **Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.** – Киев, 2015.
3. Лях В.И. **Координационные способности: диагностика и развитие.** – Москва, 2012.
4. Bompa T., Buzzichelli C. **Periodization Training for Sports.** – Human Kinetics, 2018.
5. Hodges L. **Table Tennis: Steps to Success.** – Human Kinetics, 2016.
6. ITTF Coaching Manual. **International Table Tennis Federation Training Guide.** – 2020.
7. Singer R.N. **Motor Learning and Human Performance.** – New York, 2013.
8. Харре Д. **Учение о тренировке.** – Москва, 2011.
9. Verhoshanski Y. **Special Strength Training Manual.** – Moscow, 2014.
10. Озолин Н.Г. **Настольный теннис: техника и тактика.** – Москва, 2008.
11. Спортивная педагогика: учебник для вузов. – Москва, 2017.
12. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги материаллари. – Тошкент, 2022.
13. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Тошкент, 2021.
14. SeilSPORT and Racket Games Training Methodology. – European Sports Science Journal, 2019.