KALYASKADA HARAKATLANUVCHI PARA STOL TENNISCHILARINING FUNKSIONAL KLASSIFIKATSIYASIGA ASOSLANGAN MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK METODIKASI

Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi o‘qituvchisi
Usmonova Hayotxon Akmaljon qizi
E-mail: hayotxonusmonova62@gmail.com

Anotatsiya. Maqolada kalyaskada harakatlanuvchi para stol tennischilarining (ITTF/IPC bo‘yicha 1–5-klass) maxsus jismoniy tayyorgarligini differensiyalashgan tarzda rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik metodika — “para-nishonli reaksiya metodi” taqdim etiladi. Metod reaksiya tezligi, qo‘l-ko‘z koordinatsiyasi va harakat aniqligini klass xususiyatlariga mos ravishda shakllantirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: para stol tennisi, funksional klassifikatsiya, kalyaska, reaksiya tezligi, differensiyalashgan metodika.

So‘nggi o‘n yillikda Paralimpiya sport harakati jadal rivojlanmoqda, bu esa para stol tennisi bo‘yicha sportchilar tayyorgarligi sifatini ilmiy asoslangan tarzda oshirish masalasini yanada dolzarblashtirmoqda. Xalqaro stol tennisi federatsiyasi (ITTF) doirasida shakllangan, hozirgi kunda Xalqaro Paralimpiya qo‘mitasi (IPC) tarkibidagi World Para Table Tennis tomonidan boshqariluvchi funksional klassifikatsiya tizimi kalyaskada harakatlanuvchi sportchilarni gavda muvozanati, ushlab turish funksiyasi va qo‘l-tana harakat diapazonining saqlanish darajasiga ko‘ra 1-dan 5-gacha bo‘lgan klasslarga ajratadi [1, 2]. Klasslar o‘rtasidagi funksional farq juda katta: 1-klass sportchilarida gavda muvozanati deyarli saqlanmagan bo‘lsa, 5-klassda u amaliy jihatdan to‘liqqa yaqin. Shunga qaramay, amaliyotda qo‘llanilayotgan maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturlarining aksariyati barcha klasslar uchun yagona, differensiyalashtirilmagan tarzda tuzilgan bo‘lib, bu sportchilarning individual funksional imkoniyatlarini to‘liq hisobga olmaydi hamda ortiqcha yoki yetarsiz yuklama xavfini keltirib chiqaradi. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasida individuallashtirish va differensiyalash tamoyili markaziy o‘rin tutishi [4] ushbu ziddiyatni yanada yaqqol namoyon etadi va tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi. Tadqiqotning maqsadi — kalyaskada harakatlanuvchi para stol tennischilarining (1–5-klass) reaksiya tezligi, qo‘l-ko‘z koordinatsiyasi va harakat aniqligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan, funksional klassifikatsiyaga asoslangan differensiyalashgan pedagogik metodikani ishlab chiqishdan iborat. Vazifalar: 1) ITTF/IPC va World Para Table Tennis klassifikatsiya mezonlarini tahlil qilish; 2) nishon-reaksiya tamoyiliga asoslangan maxsus mashq metodini loyihalashtirish; 3) metod parametrlarini (zona soni, signal oralig‘i, seriya-urinish hajmi, dam vaqti) klasslar bo‘yicha differensiyalash; 4) yuqori klasslar (4–5) uchun ikki kanalli (zona + signal muddati) murakkablashtirilgan variantini ishlab chiqish; 5) metodning xavfsiz qo‘llanilishi bo‘yicha amaliy tavsiyalarni belgilash. Tadqiqotda quyidagi usullardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni va rasmiy klassifikatsiya hujjatlarini tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, klassifikatsion tahlil hamda pedagogik modellashtirish [3, 4]. Ishlab chiqilgan metodika O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti qoshidagi para stol tennisi bo‘yicha mashg‘ulot guruhida joriy etilish bosqichida bo‘lib, hozirgi kunda uning metodik asoslari va klasslar bo‘yicha boshlang‘ich ishchi parametrlari shakllantirilgan. Metodning amaliy samaradorligini statistik jihatdan tasdiqlovchi pedagogik tajriba keyingi tadqiqot bosqichida tibbiy nazorat ostida amalga oshirilishi rejalashtirilgan; shu sababli quyida keltirilgan sonli parametrlar boshlang‘ich taxmin sifatida talqin etilishi lozim. Ishlab chiqilgan “para-nishonli reaksiya metodi” stol yuzasini shartli ravishda 5 ta nishon zonasiga (chap qisqa, chap uzoq, markaz, o‘ng qisqa, o‘ng uzoq) ajratishga asoslanadi: sportchiga tasodifiy signal beriladi, u esa to‘pni ko‘rsatilgan zonaga imkon qadar tez va aniq yo‘naltiradi; har bir aniq zarba 1 ball bilan baholanadi, seriya yakunida aniqlik foizi hisoblanadi. Metod parametrlari klasslar bo‘yicha

progressiv tarzda murakkablashtiriladi (1-jadval): past klasslarda zona soni kam va signal oralig‘i nisbatan uzoq bo‘lib, bu signalni aniqlash va oddiy tanlov ko‘nikmasini shakllantirishga xizmat qilsa, yuqori klasslarga o‘tgan sari zona soni, yuklama hajmi va reaksiya talabi izchil ravishda oshib boradi. “Para-nishonli reaksiya metodi” tadqiqot doirasida ishlab chiqilayotgan kengroq pedagogik tizimning — kalyaskada harakatlanuvchi sportchilar uchun moslashtirilgan aylanma mashg‘ulot va umumiy maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari kompleksining — tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Bunday kompleks yondashuv reaksiya-koordinatsion sifatlarni (nishonli reaksiya metodi orqali) umumiy jismoniy chidamlilik va kalyaskani boshqarish ko‘nikmalari (aylanma mashg‘ulot orqali) bilan uyg‘unlashtirib, yaxlit va izchil tayyorgarlik jarayonini ta’minlashga xizmat qiladi. Natijalarning amaliy ahamiyati shundaki, ular murabbiylarga tayyor, klasslar bo‘yicha differensiyalashgan metodik vositani taqdim etadi va bu vosita mavjud mashg‘ulot dasturlariga qo‘shimcha modul sifatida nisbatan oson integratsiya qilinishi mumkin.

Xulosa. Ishlab chiqilgan metodika kalyaskada harakatlanuvchi para stol tennischilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini ularning ITTF/IPC funksional klassiga mos ravishda, ilmiy asoslangan va xavfsiz tarzda rivojlantirish imkonini beradi. Metod reaksiya tezligi, qo‘l-ko‘z koordinatsiyasi va harakat aniqligini maqsadli shakllantiradi hamda yuqori klasslar uchun kognitiv jihatdan murakkablashtirilgan ikki kanalli signal tizimini o‘z ichiga oladi. Metodning amaliy samaradorligini statistik jihatdan tasdiqlash uchun tibbiy nazorat ostida pilot pedagogik tajriba o‘tkazish va natijalarni nazorat guruhi bilan qiyosiy tahlil qilish tadqiqotning navbatdagi bosqichini tashkil etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1) International Paralympic Committee. IPC Athlete Classification Code. – Bonn: IPC, 2015.
2) World Para Table Tennis (International Paralympic Committee). Classification Rules and Regulations [Elektron resurs]. – URL: https://www.paralympic.org/table-tennis/classification
3) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
4) Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. – М.: Советский спорт, 2007.
5) International Table Tennis Federation. Para Table Tennis Classification Rules and Regulations [Elektron resurs]. – ITTF. – URL: https://www.ittf.com/para-table-tennis-classification