KALYASKADA HARAKATLANUVCHI 1–5-KLASS PARA STOL TENNISCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

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

Annotatsiya. Kalyaskada harakatlanuvchi 1–5-klass para stol tennischilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish masalalari ko‘rib chiqiladi. Sportchilarning individual funksional imkoniyatlariga mos mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish, qo‘l va yelka kamari mushaklarini rivojlantirish, koordinatsiya va maxsus chidamlilikni takomillashtirish hamda nazorat sinovlaridan foydalanishning metodik jihatlari yoritiladi.

Kalit so‘zlar: para stol tennisi, para sport, jismoniy tayyorgarlik, kalyaska, qo‘l va yelka kamari, koordinatsiya, maxsus mashqlar, mashg‘ulot yuklamasi.

Paralimpiya sportining rivojlanishi jismoniy imkoniyatlari turlicha bo‘lgan sportchilar uchun ilmiy asoslangan mashg‘ulot tizimini ishlab chiqish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Para stol tennisida natija sportchining texnik mahorati bilangina emas, balki harakatni tez boshqarishi, zarba aniqligi, o‘yin vaziyatini baholashi, qo‘l harakatlarini muvofiqlashtirishi va musobaqa davomida ish qobiliyatini saqlashi bilan ham belgilanadi. Kalyaskada harakatlanuvchi 1–5-klass sportchilarida mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda funksional imkoniyatlar va harakat cheklovlarining individual xususiyatlarini hisobga olish ayniqsa muhimdir. Para stol tennisida sportchilar o‘tirgan holatda o‘yin olib boradi. Shu sababli gavda holatini boshqarish, o‘tirgan holatda muvozanatni saqlash, raketka bilan turli yo‘nalishlarda zarba berish va to‘p kelishiga tez javob qaytarish katta ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar sportchining klassiga, tibbiy tavsiyalariga, tajribasiga va individual ehtiyojlariga mos tanlanishi lozim.

Mavzuning dolzarbligi. Sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan maxsus tayyorgarlik o‘rtasida uzviy bog‘liqlik bo‘lishi kerak. Faqat kuch mashqlariga e’tibor qaratish texnik mahoratning to‘liq rivojlanishini ta’minlamaydi; xuddi shuningdek, faqat raketka bilan ishlash ham sportchining umumiy funksional tayyorgarligini yetarli darajada rivojlantirmasligi mumkin. Shu bois kuch, chidamlilik, koordinatsiya, reaksiya tezligi va texnik-taktik mashqlar bir-birini to‘ldiradigan tarzda tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

Tadqiqotning maqsadi. Kalyaskada harakatlanuvchi 1–5-klass para stol tennischilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot vositalari, usullari va nazorat ko‘rsatkichlarini ilmiy-metodik jihatdan asoslash.

Tadqiqot vazifalari. 1) Para stol tennisiga oid ilmiy-metodik manbalarni o‘rganish; 2) qo‘l va yelka kamari mushaklari kuchi, maxsus chidamlilik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlarni aniqlash; 3) mashg‘ulot yuklamalarini sportchilarning individual imkoniyatlariga moslashtirish tamoyillarini belgilash; 4) jismoniy tayyorgarlikni dastlabki va yakuniy nazorat sinovlari yordamida baholash; 5) olingan natijalarni tegishli matematik-statistik usullar bilan tahlil qilish.

Tadqiqot obyekti va predmeti. Tadqiqot obyekti sifatida kalyaskada harakatlanuvchi 1–5-klass para stol tennischilarining mashg‘ulot jarayoni qaraladi. Tadqiqot predmeti esa sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish tamoyillari va nazorat qilish usullaridan iborat.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, test sinovlari, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanish mumkin. Testlarni tanlashda ularning ishonchliligi, takrorlanuvchanligi, sportchilar uchun xavfsizligi va para stol tennisiga mosligi hisobga olinadi. Har bir sinovdan oldin bir xil

ko‘rsatmalar berilishi, bir xil sharoitlar ta’minlanishi va natijalar belgilangan birliklarda qayd etilishi zarur.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy yo‘nalishlari.

Birinchi yo‘nalish — qo‘l va yelka kamari mushaklarining kuchini rivojlantirish. Bunda rezina amortizator bilan tortish, yengil gantellar bilan nazoratli harakatlar va sportchining imkoniyatiga mos qarshilik mashqlaridan foydalanish mumkin. Mashqning qarshiligi og‘riq keltirmasligi, harakat amplitudasi esa sportchining funksional holatiga mos bo‘lishi lozim.

Ikkinchi yo‘nalish — maxsus chidamlilikni rivojlantirish. Qisqa muddatli takroriy zarbalar, belgilangan vaqtda to‘pni nishonga yo‘naltirish va ish-dam olish nisbatini nazorat qilish orqali sportchining o‘yin davomida harakat sifatini saqlashi kuzatiladi. Yuklama hajmi charchoq darajasi va texnikaning buzilishiga qarab tartibga solinadi.

Uchinchi yo‘nalish — koordinatsiya va reaksiya tezligini takomillashtirish. Turli nuqtalarga navbatma-navbat tegish, ko‘rish signali asosida zarba yo‘nalishini tanlash va murabbiy ko‘rsatmasiga tez javob berish kabi topshiriqlar qo‘llanishi mumkin. Bunday mashqlar sportchining xavfsiz holatda o‘tirishini va kalyaskaning barqarorligini ta’minlagan holda bajariladi.

To‘rtinchi yo‘nalish — texnik-taktik tayyorgarlik. Raketkaning ochiq va yopiq tomonlari bilan zarbalar, to‘pni turli yo‘nalishlarga yuborish, servisni qabul qilish va vaziyatga mos zarba tanlash mashqlari jismoniy tayyorgarlik topshiriqlari bilan uyg‘unlashtirilishi mumkin.

Mashg‘ulotlarni rejalashtirish. Yillik makrosikl odatda tayyorlov, musobaqa va o‘tish davrlariga ajratiladi. Tayyorlov davrida umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlari farqlanadi. Umumiy tayyorgarlik bosqichida umumiy jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlar rivojlantiriladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida esa para stol tennisiga xos texnik-taktik harakatlar, zarba aniqligi, reaksiya tezligi va o‘yin faoliyatiga mos chidamlilikka ko‘proq e’tibor qaratiladi. Musobaqa davrida mashg‘ulot hajmi va jadalligi musobaqalar taqvimiga muvofiq boshqariladi. Asosiy vazifa sport formasini saqlash, texnik-taktik tayyorgarlikni mustahkamlash va musobaqa faoliyatini tahlil qilishdan iborat. O‘tish davrida yuklamalar kamaytiriladi, faol dam olish va tiklanish vositalaridan foydalaniladi. Davrlarning aniq davomiyligi sportchining tayyorgarlik darajasi, musobaqa taqvimi va murabbiy rejasiga qarab belgilanadi.

Mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish. 1–5-klass sportchilarining imkoniyatlari bir xil emas. Shuning uchun klass bo‘yicha umumiy tavsiyalar berish bilan cheklanmay, har bir sportchining gavda nazorati, qo‘l kuchi, harakat amplitudasi, charchash xususiyati va tibbiy tavsiyalari alohida baholanishi kerak. Mashqlar soni, takrorlash miqdori, qarshilik darajasi va dam olish oralig‘i individual tarzda belgilanadi. Yuklama faqat texnikani to‘g‘ri bajarish saqlangan holatda oshiriladi. Og‘riq, noodatiy holsizlik, bosh aylanishi yoki boshqa noxush belgilar kuzatilsa, mashg‘ulot to‘xtatilib, mutaxassis tavsiyasi olinadi.

Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish. Nazorat sinovlari dastlabki va yakuniy bosqichlarda bir xil tartibda o‘tkazilishi lozim. Masalan, o‘ng va chap qo‘l bilan tennis to‘pini uzoqqa uloqtirish, 30 soniya ichida ikki belgiga navbatma-navbat tegish, belgilangan zonaga to‘pni aniq yo‘naltirish va ma’lum vaqt davomida raketka bilan to‘pni nazorat qilish testlari tanlanishi mumkin. Har bir testning bajarish tartibi, urinishlar soni, o‘lchov birligi va natijani qayd etish qoidasi oldindan belgilanadi.

Natijalarni tahlil qilishda o‘rtacha arifmetik qiymat, standart og‘ish va ko‘rsatkichlarning foizli o‘zgarishi hisoblanishi mumkin. Tajriba va nazorat guruhlari mavjud bo‘lsa, guruhlararo hamda guruh ichidagi farqlar tadqiqot dizayniga mos statistik mezonlar yordamida tekshiriladi. Statistik ahamiyat to‘g‘risida xulosa chiqarish uchun haqiqiy o‘lchov natijalari, tanlanma hajmi va tanlangan test mezonining shartlari hisobga olinishi zarur.

Kutilayotgan amaliy ahamiyat. Tavsiya etilgan metodik yondashuv para stol tennischilarining mashg‘ulotlarini tizimli rejalashtirish, jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini muntazam baholash va individual ehtiyojlarga mos yuklama tanlashga yordam berishi mumkin.

Murabbiylar nazorat natijalaridan foydalanib, mashqlar mazmunini qayta ko‘rib chiqishlari, yuklama hajmini moslashtirishlari va sportchining texnik tayyorgarligi bilan jismoniy imkoniyatlari o‘rtasidagi muvozanatni saqlashlari mumkin. Ushbu yondashuvning samaradorligi esa pedagogik tajriba va ishonchli statistik tahlil orqali tekshirilishi lozim.

Xulosa. Kalyaskada harakatlanuvchi 1–5-klass para stol tennischilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda mashg‘ulotlarni sportchilarning individual funksional imkoniyatlariga moslashtirish muhim metodik talab hisoblanadi. Qo‘l va yelka kamari kuchi, maxsus chidamlilik, koordinatsiya, reaksiya tezligi va texnik-taktik mahorat o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirilishi lozim. Yillik makrosiklni tayyorlov, musobaqa va o‘tish davrlariga ajratish mashg‘ulot yuklamalarini maqsadli rejalashtirish imkonini beradi. Dastlabki va yakuniy testlarni bir xil sharoitda o‘tkazish hamda natijalarni matematik-statistik tahlil qilish mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda takomillashtirishga xizmat qiladi. Keltirilgan tavsiyalar amaliyotda sportchining shaxsiy imkoniyatlari va mutaxassislar tavsiyalariga muvofiq qo‘llanishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

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.