STOL TENNISI BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARNING BOSHLANG’ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI O’QUV JARAYONINI DAVRLASHTIRISHNING SAMARADORLIGI

Xasanov A.T. ped.f.b.f.dok.(PhD),dotsent,
Abdubannopova M. 1-kurs magistr
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya

Maqolada stol tennisi bilan shug‘ullanuvchilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yosh sportchilarning anatomik-fiziologik xususiyatlari hisobga olgan holda o‘quv-mashg‘ulot jarayonini davrlashtirishning mazmuni va uning samaradorligi bo‘yicha ilmiy xulosalar berilgan.

Kalit so'zlar: boshlang’ich tayyorgarlik, tizim, mashg‘ulot, davrlashtirish, texnik tayyorgarlik, baholash mezonlari, ko‘rsatkichlar.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida»[7]gi Farmonida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish va ommalashtirish zarurligi belgilandi.

Shuningdek, 68-maqsadda esa Olimpiya va Paralimpiya harakatini rivojlantirish, Olimpiya dasturiga kiritilgan sport turlarini keng rivojlantirish, milliy terma jamoalarning xalqaro musobaqalardagi ishtirokini ta'minlash va paralimpiya sportini yanada qo‘llab-quvvatlash vazifalari belgilangan. Bu esa o‘z navbatida yosh sportchilarni tayyorlashga ilmiy jihatdan yondoshishni talab qiladi.

Zamonaviy stol tennisi yuqori tezlik, aniqlik va harakat koordinatsiyasini talab qiladigan sport turidir. Raqobatning yildan-yilga kuchayishi sportchilarni tayyorlash tizimiga bo‘lgan talabni oshirmoqda. Bu tizimning poydevori boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida qo‘yiladi: aynan shu davrda to‘g‘ri tutish usuli, asosiy zarbalar texnikasi, oyoq harakati va umumiy jismoniy tayyorgarlik shakllanadi. Bu bosqichda yo‘l qo‘yilgan xatolarni keyinchalik tuzatish ancha qiyin kechadi va ko‘p vaqt talab qiladi.

Mashg‘ulot jarayonini tasodifiy yoki bir xil yuklama asosida qurish yosh sportchilarda charchoq, qiziqishning susayishi va jarohatlar xavfini oshiradi. Shu sababli o‘quv jarayonini davrlashtirish, ya’ni yillik tayyorgarlikni mantiqiy ketma-ket davr va bosqichlarga ajratib, har birining vazifa, vosita va yuklamasini aniqlash dolzarb ilmiy-metodik masala hisoblanadi.

Tayyorgarlik bosqichlarini davrlashtirish nazariyasi sport pedagogikasida L.P.Matveyev, V.N. Platonov, F.A.Kerimov kabi olimlarning ishlarida asoslangan. Biroq ularning ko‘pchiligi malakali sportchilar tayyorgarligiga qaratilgan bo‘lib, bolalar va o‘smirlarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi uchun stol tennisi xususiyatlarini hisobga olgan metodik ishlanmalar yetarli emas.

Sport mashg‘ulotini davrlashtirish deganda yillik tayyorgarlik jarayonini qonuniyatli ravishda takrorlanuvchi, o‘zaro bog‘liq davr va bosqichlarga bo‘lish tushuniladi. Bu yondashuvning ilmiy asosini sportchi organizmining moslashuv qonuniyatlari, ya’ni yuklamaga javoban funksional imkoniyatlarning oshishi, charchoq va tiklanish almashinuvi tashkil etadi.

Davrlashtirishning asosiy tamoyillari quyidagilardir: yuklamaning bosqichma-bosqich oshishi, to‘lqinsimon o‘zgarishi, umumiy va maxsus tayyorgarlikning o‘zaro nisbati, siklik takrorlanish va uzluksizlik. Boshlang‘ich bosqichda bu tamoyillar yosh xususiyatlariga moslashtiriladi: yuklama hajmi meyorida, mashqlar xilma-xil, o‘yin elementlari keng qo‘llaniladi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining o‘ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, stol tennisida boshlang‘ich tayyorgarlik odatda 8–12 yoshdagi bolalar bilan olib boriladi. Bu yosh davri markaziy asab tizimining faol rivojlanishi, harakat koordinatsiyasi va ko‘z-qo‘l

muvofiqligining tez shakllanishi bilan ajralib turadi. Aynan shu davr tezlik, chaqqonlik va muvozanat kabi sifatlarni rivojlantirish uchun qulay hisoblanadi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlari uchun yillik siklni uch davrga tayyorgarlik, asosiy (musobaqa) va o‘tish davrlariga bo‘lish maqsadga muvofiq.

Tayyorgarlik turlarining davrlar bo‘yicha taqsimlanishi shundan iboratki, boshlang‘ich bosqichda tayyorgarlikning barcha turlari uyg‘unlikda rivojlantiriladi.

Shundan so‘ng “Jismoniy tayyorgarlik”, “Texnik tayyorgarlik” va “Taktik va psixologik tayyorgarlik” kabi kichik bo‘limlar o‘zgarishsiz davom etadi.

Ushbu taqsimot ko‘rsatkichi umumiy yo‘nalishni bildiradi va guruhning tayyorgarlik darajasiga, mashg‘ulot yiliga hamda murabbiyning pedagogik rejasiga qarab o‘zgartirilishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlik. Stol tennisida eng muhim sifatlar: reaksiya tezligi, harakat tezligi, chaqqonlik, koordinatsiya, oyoq kuchi va maxsus chidamlilik. Boshlang‘ich bosqichda kuch mashqlari asosan o‘z vazni bilan bajariladi va og‘ir yuklamalardan qochiladi.

Texnik tayyorgarlik. Eng muhim yo‘nalish bo‘lib, sifat miqdordan ustun turishi kerak. Noto‘g‘ri o‘rnashgan harakat stereotipini keyinchalik tuzatish qiyin, shuning uchun har bir yangi element avval to‘g‘ri shaklda, sekin tezlikda o‘zlashtiriladi, so‘ng tezlik va murakkablik oshiriladi.

Taktik va psixologik tayyorgarlik. Bu bosqichda asosan oddiy taktik tushunchalar (to‘pni stolga tushirish, joy almashtirish, sherikning zaif tomonini payqash) va psixologik sifatlar (diqqat, o‘ziga ishonch, g‘alaba va mag‘lubiyatga to‘g‘ri munosabat) shakllantiriladi.

Samaradorlikni baholash mezonlari davrlashtirishning samaradorligi obektiv ko‘rsatkichlar asosida aniqlanadi. Buning uchun yillik sikl boshida (kirish), o‘rtasida va oxirida (yakuniy) nazorat sinovlari o‘tkaziladi. Tavsiya etiladigan ko‘rsatkichlar:

Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha: 30 metrga yugurish (tezlik); joyidan uzunlikka sakrash (portlovchi kuch); “mokisimon yugurish” 4×9 m (chaqqonlik); oldinga egilish (egiluvchanlik); qo‘l va yelka kamari kuch ko‘rsatkichlari.

Texnik tayyorgarlik bo‘yicha: 1 daqiqada qo‘llarni bukish va to‘g‘rilashning to‘xtovsiz bajarilish soni; otish aniqligi (10 ta urinishdan nishonga tushganlari); to‘pni qabul qilish sifati; murabbiylar tomonidan texnik bajarilish sifatining ekspert bahosi.

Pedagogik va psixologik ko‘rsatkichlar esa mashg‘ulotlarga qatnashish darajasi; musobaqalarda qatnashish faolligi va natijalari; sportga bo‘lgan qiziqish va motivatsiya darajasi (so‘rovnoma orqali); jarohat va kasalliklar soni bilan aniqlanadi.

Samaradorlikni aniqlashning keng tarqalgan usuli pedagogik tajriba hisoblanadi. Unda ikki guruh shakllantiriladi: tajriba guruhi (davrlashtirilgan dastur bo‘yicha shug‘ullanadi) va nazorat guruhi (an’anaviy, davrlashtirilmagan tarzda shug‘ullanadi). Yil oxirida ikki guruhning ko‘rsatkichlari statistik usullar (Styudent mezoni va boshqalar) yordamida taqqoslanadi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘quv jarayonini davrlashtirish yosh sportchilarning funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich oshirishning ilmiy asoslangan usulidir.

Yillik sikl tayyorgarlik, asosiy va o‘tish davrlariga ajratilishi va har bir davr uchun alohida vazifa, vosita hamda yuklama belgilanishi zarur.

Bu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlikka ustuvor ahamiyat berilishi, taktik va psixologik tayyorgarlik esa soddalashtirilgan shaklda olib borilishi maqsadga muvofiq.

Stol tennisi bilan shug‘ullanuvchilarni boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘quv jarayonini davrlashtirish individual yondashuv bilan uyg‘unlashtirilganda, yosh sportchilarning uzoq muddatli rivojlanishi, salomatligi va sportga qiziqishining barqarorligi hamda yuqori natijalarga erishishi ta’minlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi "2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida"gi PF–60-sonli Farmoni. Lex.uz
2. Azamatov A.I. Stol tennisi nazariyasi va uslubiyoti. O‘zDJTSU. 2023.-168 b.