

Para stol tennis sportchilarida jismoniy tayyorgarligini oshirishda mashg'ulotlarini rejalashtirish samaradorligi

H.A.Usmonova

Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur tezisdagi kalyaskada shug'ullanuvchi para stol tennis sportchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda mashg'ulotlarini rejalashtirish metodikasi tahlil qilingan. Aylanma mashg'ulot vositalari asosida ishlab chiqilgan metodikaning tajriba va nazorat guruhlari kesimidagi samaradorligi, unga kiritilgan innovatsion yondashuvlar hamda metodikaning amaliyotga joriy etilishi natijasida erishilgan aniq ko'rsatkichlar to'g'risida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: para stol tennis, kalyaska, aylanma mashg'ulot, jismoniy tayyorgarlik, adaptiv jismoniy tarbiya, mashg'ulotni rejalashtirish.

Аннотация. В данном тезисе рассматривается методика планирования тренировочных занятий для повышения физической подготовленности спортсменов по настольному теннису на инвалидных колясках. Приводятся сведения об эффективности методики, основанной на средствах круговой тренировки, внедрённых в неё методических новшествах, а также о конкретных показателях, достигнутых в результате внедрения методики в практику.

Ключевые слова: настольный теннис для лиц с ограниченными возможностями, инвалидная коляска, круговая тренировка, физическая подготовленность, адаптивное физическое воспитание, планирование тренировки.

Annotatsiya. This thesis examines a training-session planning methodology for improving the physical fitness of wheelchair para table-tennis athletes. It presents information on the effectiveness of a circuit-training-based methodology, the methodological innovations introduced into it, and the specific results achieved through its practical implementation, evaluated across experimental and control groups.

Keywords: para table tennis, wheelchair, circuit training, physical fitness, adaptive physical education, training planning.

Dolzarbliigi. Dunyo hamjamiyatida zamonaviy parasport turlarini rivojlantirish, imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda para stol tennis sport turida doimiy shug'ullanishni ta'minlash masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shug'ullanuvchilarning individual holati, sport tasniflari (klassifikatsiyasi)ni inobatga olgan holda mashg'ulotlar jarayonida maxsus mashqlar kompleksidan foydalanib, ularga berilayotgan yuklamani me'yorlashtirishga qaratilgan texnologiyalar yetarlicha o'rganilmagan, bu esa para stol tennis sportchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda mashg'ulotni rejalashtirishga oid ilmiy-amaliy tadqiqotlarni takomillashtirish zaruriyatini yuzaga keltiradi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PF-5114-son "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar

to'g'risida"gi Farmoni hamda 2025-yil 12-dekabrdagi PQ-373-son Qarori ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlarning davlat siyosati darajasidagi dolzarbligini belgilaydi.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi. Mamlakatimizning yetakchi olimlaridan M.G'aniyeva, Sh.Saidova, A.N.Amonov, H.X.Turobov, M.M.Maxammadiyev stol tennischilarni tayyorlash va texnik tayyorgarligini oshirish masalalarini o'rgangan; M.X.Mirjamalov, L.B.Sobirova, Sh.A.Abdiyev, Ch.A.Berdiyeva kabi olimlar gandbol, amputant futbol va o'tirgan holda voleybol sport turlariga tayyorlash masalalarini tadqiq etishgan. MDH mamlakatlarida G.V.Barchukova, O.V.Matitsin, L.K.Serova, xorijda esa S.Masashi, Y.Yamamoto kabi mutaxassislar para stol tennischilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirish masalalarini o'rgangan. Biroq tahlillar shuni ko'rsatadiki, para stol tennisda qo'llaniladigan mashqlar klassifikatsiyasining ilmiy-nazariy va uslubiy asoslarini tizimli tartibda ishlab chiqishga qaratilgan tadqiqotlar deyarli olib borilmagan.

Tadqiqotning maqsadi para stol tennischilarning jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar kompleksini qo'llash orqali mashg'ulotlarini rejalashtirish metodikasini ilmiy-pedagogik asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: para stol tennischilarning yetakchi jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish, jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi yaxlit va qismlarga bo'lib bajariladigan vositalarni saralash;

para stol tennischilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi mashg'ulot modelini ishlab chiqish hamda yillik makrosikllariga tayyorgarlik turlari bo'yicha foiz nisbatlarini taqsimlash.

Tadqiqot muhokamasi va natijasi. Tadqiqotga kalyaskada shug'ullanuvchi para stol tennischilar jalb qilindi, ularning jismoniy tayyorgarligi beshta maxsus nazorat testi (kalyaskada o'tirgan holatda to'p uloqtirish, tibbiy to'pni ushlab turish, rezina lenta bilan qo'l bukish-yozish, raketka bilan nakat bajarish va boshqalar) asosida baholandi. Aylanma mashg'ulot metodikasiga to'rtta innovatsion yondashuv kiritildi: yuklama hajmini sportchining funksional klassifikatsiya darajasiga qarab individuallashtirish; yurak qisqarishlar chastotasi (YuQS) 120 zar/daqgacha tushmaguncha keyingi stansiya o'tmaslik asosida dam olishni avtoregulyatsiya qilish; 8- va 9-stansiyalarda reaksion-kognitiv komponent va kontrast usulni joriy etish; yuklamani har 2 haftalik mikrosiklda progressiv oshirish.

Tadqiqot boshida tajriba (TG) va nazorat (NG) guruhlarida o'rtasida ko'rsatkichlar deyarli bir xil bo'lgan. Tadqiqot oxirida TG'da barcha besh nazorat testi bo'yicha statistik ishonchli ($p < 0,001$) o'sish qayd etildi: o'ng qo'l bilan to'p uloqtirish testida 17,7%, chap qo'l bilan 15,8%, tibbiy to'pni ushlab turishda 16,1%, rezina lenta bilan qo'l bukish-yozishda 18,3%, raketka bilan nakat bajarishda esa eng yuqori ko'rsatkich — 22,2%ga o'sish kuzatildi. NG'da mos ravishda faqat 5,1–9,1% oralig'ida, ko'p hollarda statistik ishonchsiz ($p > 0,05$) o'sish qayd etildi. Metodikaning Farg'ona viloyati sportning o'yin turlari va yengil atletikaga ixtisoslashtirilgan sport maktabida amaliyotga joriy etilishi natijasida para stol tennis sportchilarining jismoniy tayyorgarligi 14,6%ga, funksional tayyorgarligi

esa alohida ko'rsatkichlar bo'yicha 12,2% va 10,1%ga oshgani O'zbekiston Respublikasi sport vazirligining rasmiy guvohnomasi bilan tasdiqlandi.

Yillik makrosikl tuzilishi. Para stol tennischilarni tayyorlashda yillik makrosiklning tarkibiy elementi ham ishlab chiqildi. Tayyorgarlik davrida umumiy jismoniy tayyorgarlikka (UJT) 60%, maxsus jismoniy tayyorgarlikka (MJT) 20% va texnik tayyorgarlikka 20% ajratildi. Maxsus tayyorgarlik davrida bu nisbat 30% UJT, 30% MJT va 20% texnik-taktik tayyorgarlikka o'zgardi. Musobaqa oldi davrida UJT 10%gacha kamayib, texnik-taktik tayyorgarlik 40%gacha, mintaqaviy musobaqalar esa 30%gacha oshdi. Musobaqa davrida asosiy hajm (80%) bevosita musobaqa faoliyatiga, 20% texnik-taktik tayyorgarlikka ajratildi. O'tish davrida esa 70% faol va 30% passiv dam olish orqali sportchining funksional qobiliyatlari navbatdagi mashg'ulot davriga qayta tiklandi.

Amaliy tavsiyalar. To'pni stolga urib qaytarish 15–20 marta 3 seriya, devor orqali qaytarish 10–15 marta 3 seriya, qo'l kuchi uchun rezina tortish 12–15 marta 3 seriyada bajarish tavsiya etiladi. Murabbiy signali bo'yicha zarba berish 8–12 marta 3 seriyada, rangli belgiga mos zarba yo'naltirish 10 marta 2–3 seriyada bajarilishi tezkorlik va reaksiyani oshiradi. Har bir stansiyadagi yuklamani sportchining funksional klassifikatsiya sinfiga qarab individuallashtirish va YuQS nazorati asosida dam olishni avtoregulyatsiya qilish tavsiya etiladi.

Xulosa qilib aytganda, para stol tennis sportchilarida jismoniy tayyorgarlikni oshirishda individuallashtirilgan, yurak qisqarishlar chastotasi nazorati asosida avtoregulyatsiyalangan aylanma mashg'ulot metodikasining qo'llanilishi yuqori samaradorlikka erishish imkonini beradi. Metodika sport jihozlar va katta zalni talab qilmasligi bilan ham qulay bo'lib, para-sport maktablari va Paralimpiya tayyorgarligi markazlari amaliyotida qo'llash uchun tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PF-5114-son "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi Farmoni. <http://Lex.uz>.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi 118-son "2019–2023-yillar davomida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi Qarori. <http://Lex.uz>.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 12-dekabrdagi PQ-373-son "Paralimpiya sport turlarini yanada rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. <http://Lex.uz>.
4. Barchukova G.V., Bogushas V.M. Nastolny tennis: uchebnoye posobiye. — M.: Fizicheskaya kultura, [nashr yili to'ldirilsin]. [sahifa raqami to'ldirilsin].
5. Matitsin O.V. Igra nastolny tennis lits s porajeniyem oporno-dvigatel'nogo apparata: metodicheskiye osnovy. [jurnal/nashriyot va yili to'ldirilsin].
6. Serova L.K. Otbor i prognozirovaniye sportivnykh sposobnostey v nastolnom tennise. [nashr ma'lumotlari to'ldirilsin].

7. Yamamoto Y., Tsurahara K.Y. Physical training approaches for wheelchair table tennis athletes. [journal, year, pages to be completed].

