

## ЁШ СТОЛ ТЕННИСЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРШДА ЮКЛАМАЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

Йўлдашалиева Муслима Иззатали қизи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети  
СТ-51-21 гуруҳ талабаси

### АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада ёш стол теннисчиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда ёрдамчи жисмоний машқларнинг роли, улардан фойдаланиш ҳамда ушбу машқлар орқали ҳал этилиши лозим бўлган вазифалар шунингдек, организмга бериладиган юкламаларнинг аҳамияти ҳақида маълумот ва амалий тавсиялар баён этилган.

**Калит сўзлар:** жисмоний тайёргарлик, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатлар, ёрдамчи машқлар, куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик.

### АННОТАЦИЯ

В данной статье описывается роль вспомогательных физических упражнений в развитии физической подготовленности юных игроков в настольный теннис, их использование и задачи, которые необходимо решать с помощью этих упражнений, а также информация и практические рекомендации о важности нагрузок, даваемых организму.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, физические качества, вспомогательные упражнения, сила, ловкость, проворство, выносливость, гибкость.

### ABSTRACT

This article describes the role of auxiliary physical exercises in the development of physical fitness of young table tennis players, their use and the tasks that need to be solved with these exercises, as well as information and practical recommendations on the importance of loads given to the body.

**Keywords:** physical fitness, general and special physical fitness, physical qualities, auxiliary exercises, strength, agility, agility, endurance, flexibility.

Мавзунинг долзарблиги. Бугунги кунда ёш стол теннисчиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш спорт машғулотларининг энг муҳим таркибий қисмларидан ҳисобланиб, организмни ҳар томонлама ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятларини такомиллаштириш ва тайёргарликнинг барча бошқа турлари учун мустаҳкам функционал база яратишга шунингдек спортда юксак натижаларга эришишга йўналтирилган жараён сифатида тушунилади.

Стол теннис спорт турида жисмоний тайёргарликни ривожлантиришга юксак талаблар қўйилади.

Буни қуйидаги омиллар билан изоҳлаш мумкин:

- Спортдаги ютуқларнинг ўсиб бориши ҳар доим спортчидан жисмоний қобилиятлар ривожининг янги даражасини талаб қилади;
- Жисмоний тайёргарликнинг юқори даражаси машғулот ва мусобақа юкломаларини оширишнинг зарурий шарти ҳисобланади.

Қўлланиладиган воситаларининг таъсир кўрсатиш хусусияти ва йўналишига кўра ёш стол теннисчиларнинг жисмоний тайёргарлигини умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ), ёрдамчи ҳамда махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) гуруҳларига бўлиб ўрганилади.

Ёш стол теннисчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги юксак натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. У қуйидаги вазифаларни ҳал этишга қаратилган.

- Ёш стол теннисчиларнинг организмнинг функционал имкониятларини ошириш;
- Жисмоний сифатлар – куч, тезкорлик, чидамлилиқ, эпчиллик ва эгилувчанликни ривожлантириш;
- Ёш стол теннисчиларнинг организмнинг жисмоний ривожланишидаги нуқсонларини йўқ қилиш.

Ёш стол теннисчиларнинг ёрдамчи жисмоний тайёргарлиги махсус жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган самарали фаолият учун зарур бўлган функционал асосни юзага келтиришга мўлжалланади. У махсус йўналишга эга бўлиб, қуйидаги вазифаларни ҳал этишга қаратилган:

- Ёш стол теннисчиларнинг танланган спорт турига хос ҳаракат фаолиятларида намоён бўладиган функционал имкониятларини ривожлантириш;
- Организмнинг юқори даражадаги махсус юкломаларга чидамлилиги ҳамда чаққонлик ва тезкорлик қобилиятларини такомиллаштириш;
- Тикланиш жараёнларини шиддатининг ортиши.

Ёш стол теннисчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги танланган спорт тури бўйича мусобақа фаолиятининг хусусиятлари кўядиган талабларга қатъий риоя қилинган ҳолда жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган.

Ёш стол теннисчиларни махсус жисмоний тайёрлаш қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

- танланган спорт тури учун хос бўлган жисмоний қобилиятларни такомиллаштириш;
- танланган спорт тури бўйича муваффақиятли техник – тактик такомиллашув учун зарур бўлган ҳаракат кўникмаларини чуқурлаштирган ҳолда ривожлантириш;
- ихтисослаштирилган машқларни бажаришда кўпроқ қатнашадиган алоҳида мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёш стол теннисчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳаракат кўникмалари тизимидаги энг муҳим ҳаракат сифатларни ривожлантиришга йўналтирилади. Шунинг учун, махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мусобақа машқларидан фойдаланилади ҳамда уларни спортчи организмга таъсирини кучайтирувчи турли мураккаблаштирувчи унсурлар билан биргаликда қўлланилади.

Жисмоний тайёргарликнинг барча турлари муайян ўхшашликларга эга. Ёш стол теннисчиларни жисмоний тайёргарлиги спорт ихтисослиги билан чамбарчас боғлиқ. Машқ жараёнида жисмоний тайёргарликнинг бирор турига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратининг кучайишига тўсқинлик қилади. Ёш стол теннисчиларнинг машғулотларида умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари нисбатига қўйиладиган вазифалар, спортчиларнинг ёши, малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, машғулот жараёнининг босқич ва даврлари, организмнинг айни пайтдаги ҳолатидан келиб чиқиб ўзгартирилади.

Спортчининг малакаси ошиб борар экан, махсус жисмоний тайёргарлик воситаларининг ҳиссаси ортиб, умумий жисмоний тайёргарлик воситаларининг ҳажми шунга мувофиқ тарзда камайиб боради.

Бундан ташқари ёш стол теннисчиларнинг жисмоний маданиятини шакллантириш ҳам муҳим омил ҳисобланади. Шу сабабли, ёш спортчиларнинг жисмоний маданиятини шакллантириш жараёнида шуғулланувчилар ҳаракатларни ва улар билан боғлиқ билимларни ўзлаштирибгина қолмай, ўз жисмоний қобилиятларини ҳам ривожлантирадидилар. Ҳозирги пайтда спортчиларнинг ҳаракат имкониятларини тавсифлаш учун “жисмоний қобилиятлар” ва “жисмоний сифатлар” атамасидан фойдаланилади. Бу тушунчалар маълум маънода ўхшаш бўлсалар-да, лекин бир хил эмас. Жисмоний

қобилиятлар, ёш спортчининг у ёки бу мушак фаолияти талабларига жавоб берадиган ва унинг самарали бажарилишини таъминлайдиган рухий-физиологик ҳамда морфологик хусусиятлари мажмуасидир. Жисмоний тарбия ва спортда спортчилар қобилиятларининг сифатига хос хусусиятлар “кучли”, “тезкор”, “чаққон”, “эгилювчан”, “чидамли” деган иборалар ўз аксини топган.

Ҳозирги вақтда жисмоний қобилиятларни беш асосий турга ажратиб қабул қилинган: куч, тезкорлик ва мувофиқлаштириш қобилиятлари, чидамкорлик ва эгилювчанлик. Уларнинг ҳар бири ҳаракат фаолиятининг ҳар хил турларида хилма-хил шаклларида намоён бўлади.

Ҳозирда жисмоний қобилиятлар ривожланишининг асосий қонуниятлари ҳам мавжуд:

1. Ҳаракат – жисмоний қобилиятларнинг етакчи омили.
2. Қобилиятлар ривожининг ҳаракат фаолияти режимига боғлиқлиги.
3. Жисмоний қобилиятлар ривожланишининг босқичлилиги.
4. Қобилиятлар ривожининг нотекис ва гетерохронлиги (турли вақтга мансублиги).
5. Қобилиятлар кўрсаткичларининг қайтарилувчанлиги.
6. Жисмоний қобилиятларнинг кўчиши.
7. Ҳаракат малакалари ва жисмоний қобилиятларнинг ўзаро алоқаси ва бирлиги.

Шу туфайли, ёш стол теннисчиларнинг у ёки бу ҳаракат фаолиятини қай даражада ўзлаштириб олганига қараб тегишли жисмоний қобилиятларни юзага чиқариш даражаси ҳам ўзгаради. Шунинг учун, жисмоний тарбия соҳасида педагогик жараёни олиб борувчи киши уни фақат таълим ва тарбия тамойилларига эмас, жисмоний қобилиятларини ривожлантириш тамойилларига мувофиқ равишда қуриши керак бўлади. Бунда шуни ҳисобга олиш лозимки, жисмоний машқларга ўргатиш тамойиллари бадиий гимнастикачиларда ягона талабларни ўзида акс эттиради: уларда ҳар қандай педагогик жараён онглилик, фаоллик ва бошқа тамойиллар асосида қурилиши зарур. Аммо мазкур тамойилларнинг аниқ рўёбга чиқарилиши ҳал этилган вазифаларга мувофиқ бўлиши шарт.

Шундай қилиб, максимал юкламанинг ҳақиқий кўрсаткичларини шуғулланувчиларни муайян жисмоний ҳолатига нисбатангина аниқлаш мумкин.

Албатта, жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда максимал юкламаларни шуғулланувчиларда тегишли тайёргарлик мавжуд бўлганда, уларнинг ёшини, алоҳида хусусиятларини, шунингдек, юкламанинг ҳам ўзига хос жиҳатларини эътиборга олган, бошқа тамойилларига риоя қилган ҳолда

кўллаш зарур. Жисмоний юкломанинг катталиги унинг ҳажми ва шиддати билан тавсифланади. Шунга кўра, юклама иш ҳажмини аниқ тақсимлаш жоиз.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати: (REFERENCES)**

1. Саламов Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари” ЎзДЖТИ. Нашриёт матбаа.Т-2005.
2. Серова Л.К. «Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе» Учебное пособие. 2016 г -13с.
3. Гуфранова Р., Салимов У. «СТОЛ ТЕННИСИ» ўқув-услугий кўлланма. Тошкент – 2017. 108 б.
4. Арзикулов Д. Н. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 73-75.
5. Yo‘ldoshaliyeva M. I., G‘aniyeva M. Y. PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF STUDYING THE PRIORITY QUALITIES OF TABLE TENNIS PLAYERS //British Journal of Global Ecology and Sustainable Development. – 2023. – Т. 16. – С. 81-84.
6. G‘aniyeva M. YOSH STOL TENNISCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH QOBILİYATLARINI O‘RGANISH VA UNI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI //Центральноазиатский исследовательский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 11.
7. G‘aniyeva M. Y., Yo‘ldashaliyeva M. I. DEVELOPMENT OF THE TECHNIQUE INTRODUCTION OF THE BALL INTO THE GAME AT DIFFERENT POINTS WITH THE HELP OF SPECIAL EXERCISES //World Bulletin of Social Sciences. – 2023. – Т. 23. – С. 1-3.