

**PARA STOL TENNIS SPORTCHILARIDA AYLANMA
MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH SAMARADORLIGI**

Usmonova Hayotxon Akmaljon qizi

Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi

Email: usmonovahayotxon98@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada para stol tennischilari uchun aylanma mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan reja ishlab chiqilgan, shu bilan birga korreksion vosita va usullarni saralangan hamda maxsus mashqlarni qo'llash to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport, para stol tennis, sport tasnifi, nozologiya, dastur, reja, jismoniy tayyorgarlik, vosita va usullar, texnik usullar, musobaqa oldi mashg'ulot sikli, mashg'ulot jarayoni.

Усмонова Хаётхон Акмалджон кизи

Преподаватель Ферганского государственного университета

Электронная почта: usmonovahayotxon98@gmail.com

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЛАНИРОВАНИЯ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАРА-ТЕННИСОМ**

Аннотация. В данной статье разработан план, направленный на развитие физической подготовленности в круговой тренировке для паранастольных теннисистов, при этом отобраны коррекционные средства и методы, а также приведены сведения о применении специальных упражнений.

Ключевые слова. Адаптивная физическая культура и спорт, пара настольный теннис, спортивная классификация, нозология, программа, план, физическая подготовка, средства и методы, технические приемы, предсоревновательный тренировочный цикл, тренировочный процесс.

Usmonova Hayotxon Akmaljon qizi

Teacher, Fergana State University

Email: usmonovahayotxon98@gmail.com

**EFFECTIVENESS OF PLANNING CIRCUIT TRAINING IN PARA
TABLE TENNIS ATHLETES**

Annotation. In this article, a plan aimed at developing physical fitness in circuit training for para table tennis players has been developed, and information on the selection of corrective means and methods, as well as the use of special exercises, has been presented.

Keywords. Adaptive physical education and sports, para table tennis, sports classification, nosology, program, plan, physical training, means and methods, technical techniques, pre-competition training cycle, training process.

Kirish

Bugungi kunda Dunyo hamjamiyatida zamonaviy parasport turlarini rivojlantirish, imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda para stol tennis sport turida doimiy ravishda shug'ullanishini ta'minlash masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Parastol tennischilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini inobatga olgan xolda xarakat texnikasini to'g'ri bajarishni ta'minlovchi maxsus mashqlardan foydalanish mashg'ulotlarni zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. So'nggi yillarda yosh, istedotli, raqobatbardosh para stol tennischilarni tayyorlash masalari jadal sur'atlarda o'zgarib bormoqda. Shu bilan birga para stol tennischilarni tayyorgarlik turlarini oshirish bo'yicha mashg'ulotlarni tizimli rejalashtirish talabini qo'ymoqda. Bu esa, iqtidorli parasportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish, parastol tennischilarni yosh xususiyatlaridan kelib chiqib mashg'ulot jarayonini tog'ri tashkil etish, shug'ullanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan vositalardan foydalanish hamda ularni me'yorlashtirish masalasi bugungi kunda dolzarb muammolardan biri hisoblanmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Para stol tennischilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan metodika bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Para stol tennischilarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash va baholash. 2. Para stol tennischilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg'ulot metodikasini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Mamlakatimizning yetakchi olimlaridan M.G'aniyeva, Sh.Saidova, M.M.Maxammadiyev tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda tennischilarni tayyorlash, stol tennischilarni zamonaviy usullar yordamida texnik tayyorgarligini oshirish hamda badminton sport turining tarixi, shakllanishi va ushbu sport turi bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyatini ishlab chiqishgan. Nogironligi bor shaxslarni sport mashg'ulotlariga moslashtirish, golbol, amputant futbol, o'tirgan holda voleybol, para badminton va parayengil atletika sport turlariga tayyorlash bo'yicha M.X.Mirjamalov, L.B.Sobirova, Sh.A.Abdiyev, Ch.A.Berdiyeva, L.T.Davlatova, D.B.Baxtiyorov, D.A.Xo'jamkeldiyevlar ilmiy tadqiqot ishlari olib borishgan.

Harakat faolligi va mustaqil ravishda harakatlarni bajarishda para stol tennis texnik harakatlarini amalga oshirildi. Para stol tennischilar badan qizdirish mashqlarini o'tkazish va mashqlarni me'yorlashning to'g'ri ketma-ketligi haqida bilim, ko'nikma va malakalar shakllantirib borildi.

Para stol tennischilarni tayyorlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotning tayyorgarlik qismida o'tkazildi, umumrivojlantiruvchi va maxsus yugurish mashqlari qo'llanildi. Mashg'ulot vazifalariga qarab, meyorlash 15 daqiqadan 30 daqiqagacha o'zgartirib mashg'ulot davomiyligi belgilandi.

Para stol tennischilarni tayyorlashda eng samaralisi maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari umumiy badan qizdirishdan so'ng aylanma mashg'ulot shaklida o'tkazildi. Shu maqsadda mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni tashkil etishning frontal, guruhli kabi boshqa usullaridan ham foydalanildi.

Aylanma mashg'ulot umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlar saralandi hamda uni qo'llash uslubiyati ishlab chiqildi. Parastol tennis sportchilari guruhlarga taqsimlanib, yakka yoki juft bo'lib mashqlarni bajardilar. Sentyabr oyida har bir mashqni bajarish vaqti 20 soniyani tashkil etdi hamda 30 soniyagacha uzaytirib para stol tennis mashg'ulok davomiyligi shakllantirildi. Para stol tennischilarni individual holatini inobatga olib guruhdan guruhga o'tish uchun 10 soniya vaqt ajratildi. Para stol tennis mashg'ulotlarda bajariladigan mashqlar soni 5 tadan 8 tagacha saralandi, butun kompleks 2 marta takrorlash bilan amalga oshirildi. Para stol tennisda aylanma mashg'ulotni bajarish uchun 10-20 daqiqa vaqt ajratildi.

Mashqlar doimiy ravishda o'zgarib turdi, qiyinchilik darajasi oshdi. 2-jadvalda para stol tennischilari bilan mashg'ulotlarda qo'llaniladigan maxsus mashqlar majmuasi keltirilgan.

3.8-jadval

Para stol tennis mashg'ulotlarida aylanma mashg'ulot

T/r	Ta'sir yo'nalishi	Vositalar	Jixozlar
1	Muvozanat	1. Oyoqlarni bukmasdan muvozanat saqlash. 2. O'tirib-turishlar. 3. Bir oyoqda muvozanat saqlash. 4. Tennis to'plari bilan jonglyorlik qilish	Muvozanat platformasi
2	To'pni his qilish	1. Jonglyorlik turlari. 2. Devor bilan o'ynash	Raketka va to'p
3	Harakatlanuvchi obyektga reaksiya	1. To'pni bir yoki ikki qo'llab olib yurish. 2. Qarsak chalib yoki yon tomonlarga burilib yuqoriga uloqtirish va ilib olish.	Katta tennis koptogi
		1. Oyoqni ko'tarish yoki tizza bilan jonglyorlik qilish	Badminton volani
4	Chaqqonlik	1. Bosh orqasidan bir yoki ikki qo'llab polga tashlash. 2. Devorga otish va to'p ustidan sakrab o'tish.	Voleybol to'pi
5	Muvofiqlashtirish	1. Turgan joyda sakrashning har xil turlari. 2. Harakatda arg'imchidan sakrash.	Arg'imchi
		1. Yugurish mashqlari. 2. Sakrash mashqlari	Muvofiqlashtiruvchi narvon
6	Kuch sifatlari	1. Planka. 2. Chalqancha yotgan holatdan gavgdani ko'tarish. Yotib tayanib qo'llarni bukish-yozish	Mashq gilami
7	Tezlik sifatlari	Texnik usullarni taqlid qilish	Trenajyor g'ildiragi
		To'plarni uzatish bilan uch metrli hududda harakatlanish	Tennis koptoklari, fishkalar

Para sport turlarida ma'lum bir barqarorlikni saqlab qolish qobiliyati zarur hisoblanadi. Para stol tennis texnikasi murakkabligi va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi. Para stol tennis texnik elementlarni mustahkam o'rnatish uchun koordinatsion tayyorgarlik bo'yicha ishlarni muntazam ravishda olib borish, ya'ni zarur bo'lganda o'zgaruvchan sharoitlar talablariga muvofiq harakat amallarini qayta qurish muhim omillardan biri hisoblanadi. Muvozanatni koordinatsion qobiliyatlarning tarkibiy qismi sifatida rivojlantirish para stol tennisida boshlang'ich tayyorgarlik davrining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Statik muvozanat turli xil vaqtlarda gavdaning turg'un holatini va siljishlarda muvozanat saqlashga yordam beradi.

Para stol tennisda to'pni his qilish to'pga to'g'ri ishlov berish, kerakli aylanish, yo'nalish va traektoriya berish uchun mushak kuchini taqsimlash qobiliyatini tavsiflovchi kinestetik hissiyot hisoblanadi. U para tennischining butun faoliyati davomida zarur omillardan biri hisoblanadi. Harakatlanayotgan obyektga reaksiyani rivojlantirish uchun notekis yuzali to'p qo'llanildi, u devorga yoki polga urilganda turli xil sakrash jarayonlari kuzatildi. Yuqoridagi harakatlarga tog'ri va aniq javob qaytarish maqsadida murakkab reaksiya ham para stol tennisda muhim sifatlardan biri hisoblanadi.

Aylanma mashg'ulot mashqlarini yuqori shiddatda va dam olish oralig'ida bir guruhdan ikkinchisiga o'tish uchun bajarish para stol tennisida musobaqa faoliyatiga xos bo'lgan maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Yuqorida keltirilgan dasturga asosan tanlov sport turlarida sport va haraktali o'yinlardan ham foydalanildi. Barcha jismoniy sifatlarni bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ulardan biri ustida maqsadli ishlash boshqa qobiliyatlarni shakllantirishga yordam beradi. Para stol tennis mashg'ulotlarida harakatli o'yinlar butun jismoniy tayyorgarlikka kompleks ta'sir ko'rsatadi. Ular mashg'ulotning asosiy qismi yakunida zallarda olib borilgan mashg'ulotlarda 15-30 daqiqa hajmida tashkil etildi. Para stol tennis mashg'ulotlarda "Yerdan bir oyoq baland," "Shalki," "Ikki ayoz," "Qarmoqcha," "Pionerbol," "Xandaqdagi bo'ri," "O'n to'p uzatish" kabi harakatli o'yinlar qo'llanildi. Para stol tennis mashg'ulotlarining yakuniy qismida diqqat va vaqtni his qilish o'yinlari tashkil etildi. Bu parasportchilarimizni organism funksiyalar faoliyatini qayta tiklash hamda navbatdagi mashg'ulotga tayyorlash imkonini beradi. Para stol tennischilarni jismoniy tayyorgarlik sinovlari tayyorgarlik qismidan so'ng sentyabr va fevral oylarida o'tkazildi. Parasportchilarda qo'shimcha motivatsiya hosil qilish maqsadida nazorat sinovlari musobaqa tarzida tashkil etildi. Para stol tennischilarni tayyorlashda aylanma mashg'ulot majmuasi ishlab chiqildi. Unga ko'ra mashg'ulotda ta'sir yo'nalishi, vositalar hamda kerakli jixozlar keltirildi. Para stol tennischilarni muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirishda oyoqlarni bukmasdan, o'tirib-turishlar, bir oyoqda muvozanat hamda tennis to'plari bilan jonglyor harakatlari muvozanat platformasida olib borildi. To'pni his qilish ham para stol tennischilarda muhim fazilat bo'lib bunda janglyorlik turlari, devor bilan o'ynashga e'tibor qaratildi. Shu bilan birga harakatlanuvchi obyektga reaksiya para stol tennischilarda muhimligini inobatga olib to'pni bir yoki ikki qo'llab olib yurish, qarsak chalib yon tomonlarga burilib yuqoriga uloqtirish va ilib olish harakatlari katta tennis koptogida o'rgatildi. Oyoqni ko'tarish va tizzalarni jonglyorlik qilish badminton valanida amlaga oshirildi. Para stol

tennischilarni chaqqonligini oshirishda bosh orqasidan bir yoki ikki qo'llab po'lga tashlash hamda devorga otish va to'p ustidan sakrash o'tish voleybol koptogi orqali amalga oshirildi. Muvofiqlashtirish qobiliyati turgan joyda sakrashning har xil turlari hamda arg'amchidan sakrash harakatlari amalga oshirildi. Ushbu aylanma mashg'ulot metodidan foydalanish orqali para stol tennischilarni mashg'ulotlarini tizimli rejalashtirish hamda tayyorlanganlik darajasini oshirish imkoniyatlari kengayadi.

Xulosa. Mazkur ilmiy asoslangan para stol tennischilarni aylanma mashg'ulot rejasini muntazam qo'llash natijasida shug'ullanuvchilarda mushak kuchi hamda jismoniy tayyorgarlik darajasi sezilarli darajada rivojlanadi. Ilmiy kuzatuvlarga ko'ra, bunday tizimli mashg'ulotlar natijasida para stol tennis sportchilarda tezkorlik qobiliyati 13,1 % ga yaxshilanishga erishildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ 5282-son "Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va "Workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 8-iyuldagi PQ-221-son "2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida" qarori

3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi 2019-2023 yillar davomida "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi 118-son qarori.

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 12-dekabrdagi 373-son "Paralimpiya sport turlarini yanada rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori 1-3-b. Lex.uz

5. Baumeister R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), - pp.610–620.

6. Барчукова, Г. В., Фомичев А. С. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. — М., 2000. - 186 с.

7. G'aniyeva M. Yosh stol tennischilarning muvozanat saqlash qobiliyatlarini o'rganish va uni rivojlantirish samaradorligi // Центральноазиатский исследовательский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 11. – С.15-16.