

UO‘K: 796.342:378.091

MAXMUDOV Yusufboy Qodirovich

o‘qituvchi, «Sport o‘yinlari» kafedrası, Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti, Urganch sh., O‘zbekiston
e-mail: maxmudovyusufboy1@gmail.com

Taqriz asosida: Yadgarov D.B., pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent, «Sport o‘yinlari» kafedrası, Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti

STOL TENNISINING TALABA QIZLAR FUNKSIONAL HOLATI VA JISMONIY TAYYORLIGIGA TA’SIRI

Annotatsiya

Ushbu maqolada stol tennisi mashqlarining talaba qizlarning sog‘liq ko‘rsatkichlariga ta’siri baholanadi. Jismoniy tarbiya darslarida stol tennisi mashg‘ulotlari usullaridan foydalanish talaba qizlarning sog‘lig‘i va jismoniy tayyorgarligini samarali ravishda yaxshilashi isbotlangan.

Kalit so‘zlar: talaba qizlar, stol tennisi, sog‘lomlashtirish salohiyati, pedagogik test, jismoniy tayyorgarlik, funksional holat, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi.

ВЛИЯНИЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОК

Аннотация

В статье оценивается влияние упражнений настольного тенниса на оздоровительные показатели студенток. Доказано, что применение методики подготовки игроков в настольный теннис в рамках учебных занятий по физической культуре эффективно влияет на улучшение здоровья и физической подготовленности студенток.

Ключевые слова: студентки, настольный теннис, оздоровительный потенциал, педагогическое тестирование, физическая подготовленность, функциональное состояние, сердечно-сосудистая система, дыхательная система.

THE IMPACT OF TABLE TENNIS ON THE FUNCTIONAL STATE AND PHYSICAL READINESS OF FEMALE STUDENTS

Abstract

This article evaluates the impact of table tennis exercises on the health indicators of female students. It has been proven that the use of table tennis training methods within physical education classes effectively improves the health and physical fitness of female students.

Key words: female students, table tennis, health potential, pedagogical testing, physical fitness, functional state, cardiovascular system, respiratory system.

Oliy ta'lim muassasalarida talabalar salomatligini samarali yaxshilash uchun jismoniy tarbiyaga, xususan, to'g'ri tashkil etilgan jismoniy faollikka alohida e'tibor qaratish kerak. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, talaba qizlarning sog'lomlashtirish salohiyatini oshirishning eng istiqbolli usullaridan biri jismoniy tarbiya o'quv dasturiga turli sport turlari bo'yicha ixtisoslashuvlarni kiritishdir. Bu yondashuv jismoniy tarbiya va talabalarning umumiy salomatligini yaxshilashning ilg'or usuli hisoblanadi [4, 5].

Talaba qizlar uchun stol tennisi har tomonlama harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ajoyib imkoniyat yaratadi. Ushbu sport turi talabalarga o'z holatlari va jismoniy tayyorgarligi darajasiga qarab mashq qilish, faol mashqlarni yetarli dam olish bilan almashtirib turish imkonini beradi. Bu sog'liq ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Stol tennisi bilan muntazam shug'ullanish ishtirokchilarning yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlariga foydali ta'sir ko'rsatadi [1, 6].

Stol tennisi nafaqat o'yin-kulgi, balki jismoniy va shaxsiy rivojlanish uchun qimmatli vositadir. Ushbu qulay o'yin har qanday yoshdagi odamlar uchun mos keladi va ularning sog'lig'ini muvofiqlashtirishini, chidamliligini, tezligi va kuchini yaxshilashga yordam beradi. Bundan tashqari, stol tennisi muloqot qobiliyatlari, g'alaba qozonish irodasi, do'stlik hissi va mas'uliyat kabi muhim fazilatlarini rivojlantiradi. Raqobat ruhi va tezkor qaror qabul qilish zarurati aqliy qobiliyatlarni rivojlantiradi va talabalarga qiyinchiliklarga dosh berishni o'rgatadi [3, 7].

Stol tennisi talabalarda o'zini tuta bilish va hissiy barqarorlikni rivojlantirish uchun ideal muhit yaratadi. O'yin talabalarga xotirjamlikni saqlashga, diqqatni jamlashga va natijadan qat'i nazar, yuqori darajadagi motivatsiyani saqlashga o'rgatadi. Texnik va metodologik imkoniyatlaridan foydalangan holda, stol tennisi talabalarda foydali xulq-atvor odatlarini samarali rivojlantiradi, sog'liq va jismoniy rivojlanish masalalarida ularning dunyoqarashini kengaytirib, har tomonlama rivojlanishiga

yordam beradi [2, 8].

Oliy ta'lim muassasalarida yaxshi tashkil etilgan jismoniy tarbiya darslari talabalarning sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga hissa qo'shadi, deb ishoniladi. Biroq, amalda zamonaviy usullar va yondashuvlar ko'pincha o'z maqsadlariga erisha olmaydi. Shu nuqtayi nazardan, talabalarning sog'lig'ini yaxshilash uchun jismoniy tarbiya orqali o'quv jarayonini ilmiy rivojlantirish ayniqsa **dolzarbdir**.

Maqsad: stol tennisining talaba qizlarning sog'lig'ini yaxshilashdagi salohiyatini o'rganish va tegishli mashqlarni o'quv jarayoniga tatbiq qilish orqali ularning sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligini yaxshilash yo'llarini aniqlash.

Talaba qizlarning sog'lomlashtirish salohiyatini baholash uchun jismoniy tarbiya darslaridatadqiqoto'tkazildi. Umumiyta'limning I va II kurslaridan asosiy va tayyorgarlik tibbiy guruhlariga mansub 76 nafar talaba qizlar (17–19 yosh) ishtirok etdi. Ishtirokchilar tasodifiy ravishda nazorat guruhi (NG) va tajriba guruh (TG)ga ajratildi, ularning har biri 38 nafar ishtirokchidan iborat edi. Birinchi semestr boshida ikkala guruhda ham yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining asosiy funksional holatini aniqlash uchun dastlabki test o'tkazildi.

O'quv yili davomida NG talabalari oliy ta'lim muassasalarida umumiy qabul qilingan jismoniy tayyorgarlik dasturiga amal qilishdi. Shu bilan birga, TG talabalari darslar davomida boyitilgan stol tennisi mashg'ulotlarini oldilar. O'quv yili oxirida NG va TG talabalari o'rtasida ilgari aniqlangan ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlillari o'tkazildi.

Talaba qizlarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional holati quyidagi testlar yordamida baholandi: yurak-qon tomir tizimi uchun «Rufy'e» sinovi va nafas olish tizimi uchun «Shtange» va «Genchi» sinovlari. Jismoniy tayyorgarlik pedagogik testlar orqali baholandi, ular ishtirokchilarning yoshi va jinsiga moslashtirilgan standartlashtirilgan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oldi: «Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarib bukish» va «Yotgan holda qo'llarni bukib-yozish».

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, NG va TGdagi talaba qizlar o'quv yili davomida haftasiga bir marta ikki soat davomida stol tennisi bilan shug'ullanishgan. TG uchun dastur yanada murakkabroq edi: u tezlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan umumiy jismoniy mashqlarni maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan birlashtirdi. Ikkinchisi – turli sharoitlarda (joyida, harakatda,

stolda) to'p va raketka bilan ishlashni, turli xil koordinatsiya murakkabligidagi harakatlarni simulyatsiya qilishni o'z ichiga olgan. Mashg'ulot dasturining muhim jihati – ma'lum bir mashqlar ketma-ketligiga rioya qilish edi. Ikkala guruhning ham asosiy sog'liq salohiyatini aniqlash uchun tadqiqot boshlanishidan oldin ularning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining qiyosiy tahlili o'tkazildi (jadval).

Jadval

Pedagogik tajriba boshida va oxirida nazorat va tajriba guruhlaridagi talaba qizlarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimi hamda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining dinamikasi, ($\bar{x} \pm \delta$)

T/r	Ko'rsatkichlar	NG		TG	
		Boshida	Oxirida	Boshida	Oxirida
1.	«Rufy'e» sinovi, (indeks)	5,5±0,2	5,3±0,3	5,3±0,2	4,9±0,2
		p≤0,05			
2.	«Shtange» sinovi, (sek)	41,0±2,8	47,2±2,2	42,7±2,8	48,8±2,6
3.	«Genchi» sinovi, (sek)	32,0±2,3	37,4±1,9	32,6±2,3	38,4±2,2
		p≤0,05			
4.	Chalqancha yotgan holda gavgdani ko'tarib bukish, (30 sek, soni)	21,4±1,8	26,7±2,0	22,0±1,9	28,4±2,3
		p≤0,05			
5.	Yotgan holda qo'llarni bukib yozish, (30 sek, soni)	18,3±2,3	22,6±2,9	19,3±2,0	25,2±2,1
		p≤0,05			

Ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, pedagogik tadqiqot boshida NG va TGdagi talaba qizlarning sog'lomlashtirish salohiyati deyarli bir xil edi. Bu ikkala guruhdagi ishtirokchilar bir xil bo'lganligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijasida ikkala guruh ham sog'lomlashtirish salohiyati ko'rsatkichlarida ijobiy o'sish kuzatildi. NGda yurak-qon tomir

tizimining funksional holati («Rufy'e» sinoviga ko'ra) 0,2 birlikka yaxshilanishi, shuningdek, nafas olish tizimining funksional holati («Shtange» va «Genchi» testlariga ko'ra) mos ravishda 6,2±0,4 va 5,4±0,4 birlikka yaxshilanishi qayd etildi.

Biroq, TGda o'zgarish dinamikasi aniqroq bo'ldi. Yurak-qon tomir tizimining funksional holati yaxshilanishi («Rufy'e» sinoviga ko'ra)

7,6% ni, nafas olish tizimining funksional holati esa («Shtange» va «Genchi» sinovlariga ko'ra), mos ravishda 12,5% va 15,2% ni tashkil etdi. Qizig'i shundaki, «Chalqancha yotgan holda gavgani ko'tarib bukish» va «Yotgan holda qo'llarni bukib yozish» testlari orqali baholangan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ham TGda NGga qaraganda (mos ravishda 22,6% va 24,4% ga) ancha yaxshilandi (mos ravishda 20,9% va 20,1% ga).

Tadqiqot natijalari shuni **ko'rsatdiki**, jismoniy tarbiya darslarida stol tennisi mashg'ulotlari usulidan foydalanish talaba qizlarning sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda samarali hisoblanadi. Bundan tashqari, qizlar yurak-qon tomir ko'rsatkichlarida sezilarli

farqlarsiz izchil yaxshilanishni namoyish etdilar. Tajriba guruhidagi talaba qizlar nazorat guruhidagilarga qaraganda nafas olish funksiyasi va jismoniy tayyorgarligida sezilarli darajada yaxshilanishlarni namoyish etdilar. Bu farqlar, ehtimol, tajriba guruhidagi talabalarning yoshga bog'liq (17–19 yosh) morfologik va psixofizik xususiyatlari bilan bog'liqdir.

Oliy ta'lim muassasalari ta'limining o'ziga xos xususiyatlari va talaba qizlar hamda sportchi-tennischi qizlar o'rtasidagi jismoniy tayyorgarlikdagi sezilarli farq tufayli, keyingi tadqiqotlar talaba qizlar uchun mashg'ulotlar usullarini ishlab chiqish va takomillashtirishga, stol tennisi mashqlarini birlashtirishga qaratiladi.

Adabiyotlar

1. Абушинов С.Б. Влияние регулярных занятий настольным теннисом на физические показатели студентов. // International Journal of Humanities and Natural Sciences, 2022, Vol. 6-1 (69), P.194–198.
2. Барчукова Г.В., Полиевский С.А., Фам Вьет Хунг. Совершенствование психофизических качеств юных спортсменов в настольном теннисе посредством специальных упражнений. // Современные проблемы науки и образования, 2011, №6, С.12-16.
3. Дорошенко С.А., Муллер А.Б. Настольный теннис. // Учебное пособие для студентов и преподавателей нефизкультурных вузов. Красноярск, КГТУ, 2000. – 120 с.
4. Ермолова Е.А., Чернев И.Л., Кораблина А.М. Настольный теннис: вариативная часть физической культуры. // Методические рекомендации для студентов и преподавателей. Воронеж, ГАСУ, 2016. – 39 с.
5. Иванченко О.А. Организация и содержание внеакадемических занятий настольным теннисом со студентами технических вузов. // Автореф.... канд. пед. наук. Краснодар, 2006. – 179 с.
6. Рукавишникова Л.Н. Настольный теннис. // Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности. Екатеринбург, 2021. – 26 с.
7. Халиль Р.Б., Капуста С.М. Средства обучения в настольном теннисе. // Методическая разработка. Краснодар, 2019. – 29 с.
8. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М.: Виста-Спорт, 2005. – 272 с.