

To study the competitive activities of different skill groups of table tennis players with disabilities

Sherzod BERDIEV¹

Tashkent Pharmaceutical Institute

ARTICLE INFO

Article history:

Received January 2021

Received in revised form

30 January 2022

Accepted 20 February 2022

Available online

15 March 2022

Keywords:

adaptation,
competition,
self-discipline,
guidelines,
tactician and theorist,
coach,
psychologist,
behaviorist.

ABSTRACT

The article presents recommendations on adaptation to the training process, tactical and theoretical training, general and special physical training, technical training and development of psychological and physical qualities of young tennis players with disabilities, as well as achieving high results in competitions.

2181-1415/© 2022 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol3-iss2/S-pp328-334>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Имконияти чекланган стол теннисчиларнинг турли малака гуруҳларининг рақобатдош фаолиятини ўрганиш

АННОТАЦИЯ

Калит сўзлар:

мослашиш,
рақобат,
самарадорлик,
кўрсаткичлар,
тактик ва назарий
тайёргарлик,
психологик,
хулқ-атвор.

Мақолада имконияти чекланган стол теннисчиларнинг машғулот жараёнига мослашиши, тактик ва назарий тайёргарлиги, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги, техник тайёргарлиги ҳамда ёш теннисчиларнинг психологик ва жисмоний сифатларини ривожлантириш ҳамда мусобақаларда юқори савияда натижаларга эришиш тавсиялари келтирилган.

¹ Acting Associate Professor Tashkent Pharmaceutical Institute. Tashkent, Uzbekistan.

Изучить соревновательную деятельность разных групп мастерства игроков в настольный теннис с ограниченными возможностями здоровья

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

адаптация,
соревнование,
самодисциплина,
ориентиры,
тактик и теоретик,
тренер,
психолог, бихевиорист.

В статье представлены рекомендации по адаптации к тренировочному процессу, тактической и теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке, технической подготовке и развитию психологических и физических качеств юных теннисистов с ограниченными возможностями здоровья, а также достижению высоких результатов на соревнованиях.

Ҳозирги тараққиёт даврида жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги энг глобал муаммолардан бири организмга бўладиган руҳий ҳамда жисмоний таъсир даражаларини ўрганиш ва уларнинг салбий оқибатларининг олдини олишга қаратилмоқда.

Спортда ўқув жараёнини самарали бошқариш рақобатбардош фаолиятнинг ўзига хос хусусиятларини аниқ билиши керак, назорат воситаларининг илмий асосланган тизимини ишлаб чиқиш ва амалиётга жорий этиш лозим.

Рақобат фаолиятининг самарадорлигини таҳлил қилиш учун, биринчи навбатда, спортда курашнинг бориши ва натижаларига энг муҳим таъсир кўрсатадиган ва спортчиларнинг шахсий хусусиятларини акс эттирадиган модел хусусиятларига кўра миқдорий баҳоларни қўллаш тавсия этилади.

О. В. Матъцин (2006) нинг ушбу маълумотдан келиб чиққан ҳолда, қуйидаги намунавий тавсиялар таклиф қилинди: натижалар, самарали фаолият, умумий самарадорлик, бажариш самарадорлиги ва етказиб бериш самарадорлиги, экстремал вазиятда самарали фаолият, қайта ишлаш тенденцияси, самарали фаолиятнинг ўзгарувчанлиги.

Дунёнинг энг кучли теннисчилари ($p = 15$) ва Ўзбекистоннинг етакчи теннисчилари ($p = 23$) рақобат фаолиятини баҳолашнинг аналитик материалларини ўрганиш асосида (О.В.Матъцин, 2006) рақобат фаолиятининг самарадорлиги ва ишончилиги кўрсаткичлари бўйича қуйидаги мақсадли мусобақа рақобат фаолиятининг ишончилигини кузатиш мумкин:

- фаолият кўрсаткичи (ФК) – 65 %;
- самарали фаолият кўрсаткичи (СФК) – 60 %;
- мажмуавий самарадорлик кўрсаткичи (МСК) – 60 %;
- амалга оширилган ташаббус кўрсаткичи (АОТК) – 65 %;
- қабул қилиш самарадорлиги кўрсаткичи (ҚҚСК) – 50 %;
- экстремал вазиятда самарали фаолият кўрсаткичи (ЕВСФК) – 60 %;
- қайта чиқиш тенденцияси кўрсаткичи (ҚЧТК) – 0 ± 5 ;
- самарали фаолият кўрсаткичининг ўзгариш коэффициенти – 15%.

Рақобат ҳаракатларининг кўплаб махсус ёзувлари ва кейинги ҳисоб-китоблар шуни кўрсатадики, бу кўрсаткичлар рақобатбардош фаолиятнинг самарадорлиги ва ишончлилигини тўлиқ ифодалайди.

Агар математик жиҳатдан аниқ тилда ифодаладиган бўлсак, ҳисоб-китоб натижалари корреляция коэффициенти ушбу кўрсаткичлар ва ўйинларнинг натижалари орасида энг юқори эканлигини кўрсатади.

Ногирон кишилар ўртасида спортни ривожлантиришнинг замонавий даражаси соғлом спортчиларда бўлгани каби тактик-техник ва жисмоний тайёргарликни тенглаштириш билан тавсифланади. Стол теннисида партиялар давомидаги ҳиссий ва руҳий зўриқишлар ҳисобдаги нисбатларнинг сезиларли динамикасида ифодаланади, ўйиннинг кескин зиддиятлари, ўйиннинг охиригача рақибларнинг ҳар бири курашнинг йўналишини ва мазмунини тубдан ўзгартириши мумкин. Ушбу шартлар спортчининг ҳиссий барқарорлиги, юқори иш фаолиятини сақлаб қолиш имкониятлари, тезкор қабул қилиш, ахборотни таҳлил қилиш, қарор қабул қилиш ва ижро этишга жиддий талаблар қўяди, бу эса биргаликда фаолиятнинг ишончлилигини белгилайди.

Ишончлилик – ҳар қандай спорт тайёргарлиги даражасига, ташқи ва ички уриш омилларининг таъсирига ҳиссий-волийлик қаршилигининг етакчи ролига эга бўлган кўплаб шахсий хусусиятларга боғлиқ мураккаб комплекс қобилият. Ишончлилик учрашув давомида юқори даражадаги фаолият самарадорлиги, кўп кунлик турнир, ҳатто узоқ муддатли рақобат даврида ҳам аҳамиятга эга бўлган ва ақлий зўриқиш шароитида характерланади.

Стол тенниси билан боғлиқ ҳолда, рақобатбардош фаолиятнинг индивидуал юқори самарадорлигини сақлаб қолиш ёки ҳатто ошириш, ўйин давомида турли хил рақиблар билан қарама-қаршилиқда ушлаб туриш ёки кучайтириш қобилияти муҳим.

Ишончлилик ушбу самарадорликни камайтирадиган омиллар таъсирида рақобат фаолиятининг самарадорлиги динамикасига кўра аниқланади (агар динамика ижобий бўлса, фаолиятнинг самарадорлиги юқори бўлса, у ишончли бўлади). Тадқиқот давомида олинган маълумотларни теннисчиларнинг фаолияти давомида ва унинг якуний босқичида, ҳиссий ва руҳий кескинлик даражасининг ошиши билан таққослаб, спортчиларнинг фаолиятини ишончлилик талабларига мувофиқ объектив равишда тақдим этиш мумкин.

Партиянинг якуний босқичида қарор қабул қилиш ва амалга оширишнинг аҳамиятини оширишда деярли барча спортчиларнинг ишлаш кўрсаткичлари бир хил, юқори даражага кўтарилади ёки сақланиб қолади.

Ишончлиликнинг муҳим хусусияти партия ва мусобақа давомида фаолият кўрсаткичларининг ўзгарувчанлиги ҳисобланади, чунки у спорт курашининг шартларини, тактик йўналишни, ўйин услубини ва рақибларнинг малакасини ўзгартиришга жавобан спортчининг ҳаракатлар тузилмаси барқарорлигини ва оқилона ташкил этишни акс эттиради.

Рақобат фаолияти, умуман, самарадорлик (РФУС) мажмуавий кўрсаткичи билан баҳоланади, улар ҳар бир ҳаракатнинг самарадорлиги ёки ҳаракатларнинг йўналишини ўз ичига олади. Қиймати мажмуавий самарадорлик кўрсаткичи рақибларнинг кучлари ва муайян спортчининг ўйин сифати ўртасидаги муносабатни англатади.

Юқори аҳамиятга эга бўлган (ўта оғир вазият) вазиятда самарали фаолият-партиянинг якуний босқичида, ҳисобдаги нисбати 8; 7 ёки 7: 8 ҳисобида ўзаро боғлиқлик мавжуд бўлган ҳолда, партиянинг якуний босқичида - юқори аҳамиятга эга бўлган (экстремал вазият) вазиятда самарали фаолият, спортчининг фаолияти юқори психологик ва ҳиссий кескинликлар билан тавсифланади, чунки ҳар бир индивидуал тактик ва техник ҳаракатларнинг, умуман, партиянинг натижаларига бевосита таъсири сезилади.

Самарали фаолиятнинг ўзгарувчанлиги рақобат босқичига, рақибнинг маҳорат даражасига ва ўйин услубига қараб, ушбу кўрсаткичнинг динамикасини тушуниш имконини беради. Самарали фаолиятнинг ўзгариш коэффициенти ёрдамида баҳоланади.

Биз турли спорт маҳорати чекланган восита қобилиятига эга теннисчиларнинг рақобатбардош фаолияти самарадорлиги ва ишончлилиги кўрсаткичларини ўргандик. Тадқиқотда ҳар бир гуруҳда 1, 2 ва 3 спорт турлари бўйича 10 нафар теннисчилар иштирок этди.

Тадқиқот натижаларига кўра, рақобатбардош фаолиятнинг барча кўрсаткичлари бўйича кам малакали спортчилар юқори малакали теннисчиларга эга (1-жадвал).

**Турли малакали теннисчиларда рақобат фаолиятининг самарадорлиги ва ишончилиги
параметрларининг ўртача кўрсаткичлари**

№	Кўрсаткичлар	1 разряд M1±m	2 разряд M2±m	фарқ M1 – M2		П	3 разряд M3±m	фарқ M2 – M3		П	фарқ M1 – M3		П
				бирлик	%			бирлик	%		бирлик	%	
1.	Фаолият кўрсаткичи %	58,8±0,9	47,6±0,5	-11,2	19,0	<0,05	39,7±0,7	-7,9	16,6	<0,05	-20,9	35,5	<0,05
2.	Самарали фаолият кўрсаткичи %	53,3±1,2	48,7±1,4	-4,6	8,6	<0,05	41,3±1,3	-7,4	15,2	<0,05	-12	22,5	<0,05
3.	Комплекс самарадорлик кўрсаткичи %	58,1±1,2	50,6±1,6	-7,5	12,9	<0,05	41,8±1,5	-8,8	17,4	<0,05	-16,3	28,1	<0,05
4.	Амалга оширилган ташаббус кўрсаткичи %	59,9±1,1	48,2±1,3	-11,7	19,5	<0,05	38,2±1,4	-10	20,7	<0,05	-21,7	36,2	<0,05
5.	Қабул қилиш самарадорлиги кўрсаткичи %	45,3±0,3	40,9±0,5	-4,4	9,7	<0,05	34,9±0,3	-6	14,7	<0,05	-10,4	22,6	<0,05
6.	Бажарилиш самарадорлиги кўрсаткичи %	47,6±0,3	43,2±0,3	-4,4	-9,2	<0,05	39,4±0,4	-3,8	8,8	<0,05	-8,2	17,2	<0,05
7.	Екстремал вазиятда самарали фаолият кўрсаткичи %	59,1±1,8	52,2±1,8	-6,9	11,7	<0,05	45,7±1,6	-6,5	12,5	<0,05	-13,4	22,7	<0,05
8.	Самарали фаолият кўрсаткичининг ўзгариши %	25,2±0,4	27,2±0,4	1,8	7,1	<0,05	30,8±0,4	3,8	14,1	<0,05	5,6	22,2	<0,05
9.	Техниканинг барқарорлиги %	90,7±1,8	90,7±1,8	-8,8	9,7	<0,05	73,6±1,3	-8,3	10,1	<0,05	-17,1	18,9	<0,05

Кузатишлар шуни кўрсатдики, рақобатбардош ўйин давомида жисмоний чарчоқ теннисчининг рақобатбардош фаолияти кўрсаткичларининг пасайишига олиб келади. Шу билан бирга, юқори малакага эга бўлган теннисчилар, ўйиннинг биринчи ярмидан кейин дуэлнинг фаолияти камайиб бораётганини таъкидлашади, келажакда у қолган вақт давомида жуда барқарор бўлиб қолади.

Техник имкониятларнинг теннисчилар томонидан намоён бўлишининг ишончилигини ўрганиш муаммоси чарчоқ фонида амалга ошириладиган юқори тезликда машқ қилиш техникасининг барқарорлиги билан узвий боғлиқдир.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎХАТИ:

1. “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон Фармони.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов – М., 2000.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М., 2002.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – С. 528.
5. Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин, О.Н. Шестеркин, М.П. Шестаков – М., 1998.
6. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матысин. – М., 2001.
7. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л. Штейнбах / Э.Я. Фримерман. – М., 2005.
8. Касимова М.У., Курбанова М.А., Исакулов Э.И. Опыт управления подвижными играми при подготовке юных теннисистов. Т.: 1999. – С. 28.
9. Ахмедова М.Т. (2022). Ёшларда илмий дунёқарашни шакллантириш ва уларни ақлий тарбиялашнинг ўзига хос хусусиятлари. Integration of science, education and practice. scientific-methodical journal, 3(2), 29–41.
10. Нарметова Ю. (2014). Кўзи ожиз ва заиф кўрувчи болалар психологик хусусиятларининг ўзига хослиги.
11. Tursunaliyevna A.M., & Karimovna N.Y. (2022). Maktabgacha tarbiya muassasalarida madaniy-gigiyenik malakalarni tarbiyalash–bolalar organizmining jismoniy rivojlanishida muhim vosita. Integration of science, education and practice. scientific-methodical journal, 3(1), 98–103.
12. Нарметова Ю. (2016). Специфика работы психолога в клинике внутренних болезней. вестник каракалпакского государственного университета имени бердаха, 33(4), 53–57.
13. Нарметова Ю. (2016). Специфика работы психолога в клинике внутренних болезней. вестник каракалпакского государственного университета имени бердаха, 33(4), 53-57.
14. Нарметова Ю. (2015). Изучение социально-психологических подходов к проблемам здоровья и болезни. In От истоков к современности (РР. 304-306).

15. Нарметова Ю.К. (2022). Психосоматик беморларнинг психоэмоционал хусусиятлари. Integration of science, education and practice. scientific-methodical journal, 3(2), 21-28.
16. Narmetova Y.K. (2016). Organization of the psychological support in the cardiology clinics. Theoretical & Applied Science, (7), 28-31.
17. Iskandjanova F.K. (2022). The mechanism of methodological improvement of professional and pedagogical competence of future medical teachers. Central Asian Journal of Medicine, 2022(1), 5-10.
18. Maxsudov V.G. (2021). The use of distance learning technologies in the creation of e-learning courses in higher education by professors and teachers of higher education institutions. Study guide. Tashkent: UzSNMU, 256.
19. Khayrulloh T. Aspects of Psychological and Pedagogical Adaptation of Students to the Educational Process //European Journal of Life Safety and Stability (2660–9630). – 2021. – Т. 8. – С. 123–126.
20. Xulkar, Xolikulova. “Social protection of people with disabilities in Uzbekistan after State Independence”. Humanities and Social Sciences in Europe: Achievements and Perspectives (2015): 29.