

STOL TENNIS BILAN SHUG‘ULLANUVCHI 11-12 YOSHLI SPORTCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISH KO‘RSATKICHLARI

Tajibayev Soyib Samijanovich

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti p.f.d
(DSc), professor.*

E-mail: soyibjontajibayev@gmail.com

Turobov Hatamjon Xusanboyevich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti katta o‘qituvchi

E-mail: turobov1986@gmail.com

Annotatsiya. Maskur maqola 12 yoshli stol tennischilarining mashg‘ulotlar davomida jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini aniqlash, ulardagi jismoniy sifatlar; kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifat darajalarini aniqlashga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: stol tennisi, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorgarlik.

KIRISH

Dolzarbligi: Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan etiborning yuqoriligi hamda o‘sib kelayotgan yoshlarning bandligini ta‘minlash maqsadida yoshlarning muayyan bir sport turi bilan mashg‘ulotlar olib borishi, o‘zaro baxslar olib borish, mashg‘ulot jarayonlarining zichligi va iqtidorli sportchilar bilan tajriba almashish orqali yuqori malakalarni egallab nufuzli musobaqalarda yurtimiz sharafini munosib himoya qilish maqsadida o‘sib kelayotgan yoshlar o‘z tanlagan sport turlari bilan mashg‘ulotlar olib borishadi. Yurtimizda sportga ixtisoslashtirilgan bolalar va o‘smirla sport maktablarida sportning stol tennis turi bilan shug‘ullanib kelayotgan 12 yoshli o‘quvchi yoshlarning mashg‘ulotlar davomida jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarining takomillashuv darajalarini aniqlash, ulardagi xato va kamchiliklarni bartaraf etish chora tadbirlarini ishlab chiqish ushbu tadqiqot ishining asosiy dolzarbligi hisoblanadi.

Ko‘pgina ilmiy amaliy tadqiqot ishlarida aniqlanishicha, maxsus-yordamchi mashqlarning oqilona qo‘llanilishi stol tennis turi bilan mashg‘ulotlar olib boruvchi bolalarning sport natijalari va texnik mahoratlarining o‘sishiga, jismoniy sifatlarining sezilarli darajalarda rivojlanishiga yordam beradi.

Hozirgi kunda zamonaviy stol tennisining ustuvor xususiyatlaridan biri shuki, ochko olish maqsadida ijro etiladigan barcha texnik-taktik usullarning yakuniy fazasi faqat qo'llar harakati bilan amalga oshiriladi. Ta'kidlash mumkinki, texnik-taktik usullar koordinatsiyasi sportchilarning tezkorligi, aniqligi va samaradorligini uzoq muddat davomida saqlanishi ham qo'llar kuchiga bog'liqdir. Shuningdek stol tennisiga xos jismoniy rivojlantirishga ixtisoslashtirilgan mashqlarga urg'u berish muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Xorij olimlarining ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish natijasida ma'lum bo'ldiki, jismoniy tarbiya bo'yicha qator ilmiy izlanishlar olib borilgan. Xususan, V.K.Balsevich, L.I.Lubisheva, S.V.Ribalkina, Yu.F.Kuramshin, V.A.Bogdanova, G.V.Julina, N.I.Chuktureva, A.N.Kondratev, V.A.Baranov va boshqalarning ishlari shular jumlasidandir.

V.P.Filin, V.G.Nikitushkin, L.V.Volkov, V.E.Kotevshov, T.Bompa va boshqa mutaxassislar yosh sportchilar zaxiralarini tayyorlash tizimi, bolalar va o'smirlar uchun sport mashg'ulotlari, bolalarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish uslubiyatini ishlab chiqish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borishgan.

Mamlakatimizning qator olimlaridan R.S.Salomov maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligining yoshga xos xususiyatlarini, T.S.Usmonxo'jayev bolalarning jismoniy faolligi bilan jismoniy rivojlanishi orasidagi bog'liqlikning ilmiy-pedagogik asoslarini tadqiq qilganlar, X.X.Soliyev tana tuzilishi tipi va rivojlanishi varianti har xil bo'lan 7-12 yoshli o'g'il bolalar mushak kuchini rivojlantirish yuzasidan hamda A.T.Sodiqov I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida mashqlar yuklamasini me'yorlash ustida ilmiy izlanishlar olib borganlar, B.G.Boyboboyev jismoniy tarbiya darslarida 11-14 yoshli o'g'il bolalar uchun yuklamani me'yorlash masalalarini, O.V.Goncharova bolalarning kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishning vosita va usullarini yoritib berganlar

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotning maqsadi: 12 yoshli stol tennischilarning umum jismoniy tayorgarlik darajalarining dinamikasini aniqlash va baholash.

Tadqiqotning vazifasi: Mavzuga doir adabiyotlar tahlilini qilish;

- 12 yoshli stol tennischilarining umum jismoniy tayorgarlik darajalarini aniqlash.

- O'tkazilgan tadqiqot natijalari davomida aniqlangan muammolar yuzasidan kerakli xulosa va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekti: 12 yoshli stol tennischilarining mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqotning predmeti: Stol tennisi bilan mashg'ulotlar olib boruvchi 12 yoshli bolalarning umum jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlash.

Tadqiqotning usullari: Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, matematik-statistik tahlil, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik nazorat.

Tadqiqotni tashkillashtirish: O'tkazilgan ushbu tadqiqotlarda Toshkent viloyati Chirchiq shaxar xalq ta'lim bo'limiga qarashli Bolalar va O'smirlar Sport Maktabida, sportning stol tennis turi bilan mashg'ulotlar olib boruvchi 12 yoshli bolalar ishtirok etishdi.

TAHLILLAR VA NATIJALAR

O'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili: Ushbu tadqiqot ishida bolalar va o'smirlar sport maktablarida sportning stol tennis bilan mashg'ulotlar olib borayotgan 12 yoshli o'smirlar o'rtasida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari dinamikasini aniqlash uchun nazorat sinov testlari o'tkazildi. Olingan natijalar yuzasidan yosh stol tennischilarining nazorat sinov jarayonida ko'rsatgan natijalari qayd etib borildi va ulardagi jismoniy ko'rsatkich tafovutlari aniqlandi.

Stol tennischilari uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, aniqlik kabi sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar birinchi navbatda asosiy yuklamani boshdan kechirgan holda, o'yinga jalb qilingan tana qismlarining mushak doirasini shakllantirishga qaratilgan hisoblanadi. Harakatlar turlicha bo'lishi mumkin va o'yinchining musobaqa jarayonida harakatlarini taqlid qilmasligi mumkin, ammo ular xuddi shu mushak guruhlari va asab-mushak tolalariga qaratilgan bo'lib, bu tanadagi o'xshash kuchlanishni kel tirib chiqaradi va muayyan tartibda harakatlar zichligini aks ettiradi.

12 yoshli stol tennischilarining mashg'ulot jarayonidagi jismoniy yuklamalarga yosh sportchilar organizmlari bergan reaksiyalar orqali rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlanadi.

1-jadval. 12 yoshli bolalarda jismoniy sifatlarining rivojlanish ko'rsatkichlari

YIL BOSHI					
T/R	Nazorat sinovi nomi	Qoniqarsiz	Qoniqarli	Yahshi	A'lo
1	60 m ga yugurish	30%	35%	20%	15%
2	3x10 mokisimon yugurish	30%	35%	25%	10%
3	1000 m ga yugurish	35%	35%	15%	15%
4	Turnikda tortilish (o'smirlarda)	25%	30%	25%	20%

5	Past turnikda 90* tortilish (qizlarda)	30%	35%	20%	15%
6	Turgan joydan uzunlikka sakrash	30%	30%	20%	20%
7	Oldinga egilish	25%	30%	30%	15%
8	Arg'amchida sakrash	30%	30%	25%	15%
9	Nakat (o'ng,chap)	35%	35%	15%	15%
10	Tennish sharchasini kesib uzatish (o'ng,chap)	30%	35%	25%	10%
11	Top-spin zarbasini bajarish	35%	35%	15%	15%
12	Chapdan va o'ngdan nakat (uchburchak)	35%	30%	25%	10%
13	Xisobga o'ynash	30%	35%	20%	15%

Bugungi kunda stol tennis bilan professional tarzda barcha qit'alarda shug'ullanishadi, 2013 yilning ma'lumotiga ko'ra ITTFga 218 ta mamlakat a'zo. Stol tennis 4 mlrdga yaqin aholi istiqomat qilayotgan Osiyoda ayniqsa ommabobdir.

1. Stol tennis o'yinining sport tayyorgarligini boshqarish mashg'ulot rejalarining bajarilishida o'zgartirishlarni doimiy kiritishni nazrda tutadi. Boshqaruv samaradorligi o'lchash, kuzatish va baholash yordamidsa olingan axborotni tizimligi, o'z vaqtida berilganligi va sifatiga bevosita bog'liqdir. (Stol tenni. Gufranova R. Salimov U.Z. Toshkent 2017. 20-28-betlar.)

2-jadval. 12 yoshli bolalarda jismoniy sifatlarining rivojlanish ko'rsatkichlari

YIL OXIRI					
T/R	Nazorat sinovi nomi	Qoniqarsiz	Qoniqarli	Yahshi	A'lo
1	60 m ga yugurish	20%	30%	30%	20%
2	3x10 mokisimon yugurish	20%	20%	30%	20%
3	1000 m ga yugurish	25%	30%	25%	20%
4	Turnikda tortilish (o'smirlarda)	20%	30%	30%	20%
5	Past turnikda 90* tortilish (qizlarda)	20%	25%	30%	25%
6	Turgan joydan uzunlikka sakrash	20%	30%	30%	20%
7	Oldinga egilish	20%	30%	35%	15%
8	Arg'amchida sakrash	20%	25%	35%	20%
9	Nakat (o'ng,chap)	20%	30%	30%	20%
10	Tennish sharchasini kesib uzatish (o'ng,chap)	25%	30%	25%	20%
11	Top-spin zarbasini bajarish	20%	35%	25%	20%

12	Chapdan va o'ngdan nakat (uchburchak)	20%	30%	35%	15%
13	Xisobga o'ynash	20%	30%	30%	20%

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 12 yoshi sportchilarning 60 metr qisqa masofaga yugurish jismoniy sinama mashqi orqali, stol tennischilarning tezkorlik sifatining rivojlanish ko'rsatkichlari o'rganildi. Unga kora tadqiqot avvalidagi natijalari quyidagicha. Yil boshida olingan natijalarha ko'ra yosh stol tennischilarning, dastlab ko'rsatkichlari 30% sportchilarda qoniqarsiz darajada ekanligi aniqlandi. Ushbu natijaga ko'ra ishtirokchilarning 30% da tezkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlari past darajada deb topildi. Tadqiqot davomida yil oxiriga kelib 60 m ga yugurish nazorat sinovi qayta o'tkazildi va qoniqarsiz ko'rsatkichlarni qayd etgan sportchilar 20% ni tashkil etdi. Tezkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichi ushbu tadqiqot ishida 10% ga yahshilangani aniqlandi (1 va 2-jadvallarga qarang).

Tezkorlik jismoniy sifati haqida soxa mutahasislari turlicha fikr bildirishgan.

Tezkorlik deb muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjud:

1. Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda).
3. Harakat chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbatan bo'g'liq emas. (Sport pedagogik mahoratini oshirish (Tennis). SH.A.Pulatov, F.A.Pulatov, Sh.SH.Isroilov. Toshkent 2017. 143-144-betlar).

Navbatdagi jismoniy sifati ko'rsatkichlarini aniqlashda 3x10 mokisimon yugurish nazorat sinov tanlab olindi. Ushbu tanlab olingan nazorat sinovi mashqi ham tezkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan hisoblanadi. Tadqiqot natijalariga asosan yil boshida qayd etilgan ko'rsatkichlarda 30% yosh sportchilarda qoniqarsiz natijalar qayd etilgan. Yil oxiriga kelib esa bu ko'rsatch 20% ni tashkil etdi. Umumiy natijalar 3x10 mokisimon yugurish nazorat sinovida 10% ga yahshilangani aniqlandi. (1 va 2-jadvallarga qarang).

12 yoshli stol tennischilarning chidamkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida 1000 m ga yugurish nazorat sinovi o'tkazildi. Chidamkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlari yil boshida olingan natijalarsa ko'ra sportchilarning 35%i qoniqarsiz natijalarni tashkil etgan bo'lsalar yil oxiriga kelib bu ko'rsatkich 25% ga qisqargani aniqlandi. Rivojlanish ko'rsatkichlari 10% ni tashkil etdi. Yuqorida berilgan jadvallarda tadqiqot muobaynidagi ko'rsatkichlar qayd etib

borildi. Shu o'rinda kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlarini baholash uchun 12 yoshli o'smirlar o'rtasida turnikda tortilish nazorat sinov amaliyoti o'tkazildi. Yil boshida olingan natijalarga ko'ra 25% o'g'il bolalarda qoniqarsiz natijalar olindi. Yil oxiriga kelib bu qoniqarsiz ko'rsatkich 20%ni tashkil etildi va kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlaridagi ijobiy o'zgarishlar qayd etib borildi. Kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlari huddi shunda 12 yoshli qizlar o'rtasida ham o'tkazildi. Ulardan past turnikda 90* tortilish nazorat sinovi olindi. Qayd etilgan natijalar yil boshida 30%lik qoniqarsiz natija olingan bo'lsa yil oxiriga kelib bu ko'rsatkich 20%ni tashkil etdi. Qizlar orasida kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlarining rivojlanish darajalari 10% ga yaxshilangani aniqlandi. (1 va 2-jadvallarga qarang)

Navbatdagi kuch jismoniy sifatini aniqlashga qaratilgan nazorat sinovi turgan joydan uizunlikka sakrash orqali amalga oshirildi. Yosh sportchilarning yil boshida ko'rsatgan natijalarining 30% da qoniqarsiz past ko'rsatkichlar qayd etildi. Yil oxirida olingan natijalarda esa kuch jismoniy sifatini qoniqarsiz ko'rsatkichda bajargan sportchi yoshlar 20%ni tashkil etishdi. Rivojlanish ko'rsatkichi esa 10%ni tashkil etdi.

12 yoshli stol tennischilarining egiluvchanlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlash uchun oldinga egilish nazorat sinov mashqi o'tkazildi. Ushbu o'tkazilgan sinalma orqali olingan natijalar yil boshida sportchilarning 25% da qoniqarsiz ko'rsatkich va yil oxiriga kelib 20% sportchilarda qoniqarsiz natija ko'rsatkichlari pastlagani aniqlandi. Egiluvchanlik jismoniy sifatining rivojlanish darajalari uishbu nazorat sinovi orqali past shakilda ekanligi aniqlandi. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlari arg'amchida sakrash nazorat sinov amaliyoti orqali amalga oshirildi. natijalarga ko'ra yil boshida sportchilarning 30% da qoniqarsiz past natijalar qayd etidi. Bu ko'rsatkich bilan yuqori natijalarni egallab borish ko'rsatkichlari o'z o'zidan juda past darajada ekanligi ma'lum bo'ladi. Yosh sportchilarga yuqori jismoniy yuklamalar orqali beriladigan mashqlarni sportchilarning individual ko'rsatkichlaridan kelib chiqqan holda ushbu sport turiga yo'naltirish yahshi samara berishi o'tkazilgan tadqiqot davomida aniqlandi va ularning natijalari yil oxiriga keling 20% ga tushgani aniqlandi. Rivojlanish ko'rsatkichlari ushbu berilgan nazoreat sinovida 10% ni tashkil etdi. (1 va 2-jadvallarga qarang)

12 yoshli stol tennischilarining jismoniy takomillashuv jarayonlari davommida ulardagi jismoniy tayyorgarlik shakillari nichiga texnik va taktik jihatlari ham qo'shilib ketadi. Yosh sportchilarning texnik jismoniy ko'rsatkichlarini aniqlash uchun nakat (chap,o'ng) nazorat sinov mashqi o'tkazildi. ushbu nazorat sinovida yil boshida olingan natijalarga asosan 35% sportchilar qoniqarsiz

ko'rsatkich bilan nazorat sinov amaliyotidan o'ta olishmadi. Yil oxirida olingan natijalarga ko'ra esa sportchilarning qoniqarsiz natijalarni tashkil etgan qismi 20% ni tashkil etdi. Tadqiqot davomida jismoniy ko'rsatkichlarning rivojlanish darajalari 15% ga yaxshilangani aniqlandi.

Zamonaviy tennis amaliyotida qayd etlayotgan ustuvor xususiyatlardan biri yuklamalar hajmi va shiddatining brogan sari o'sib borayotganligi, uzoq muddat davom etayotgan (aksariyat 3-5 soat) musobaqa uchrashuvlarida raqobatning kuchayishi bilan ifodalanadi. Yuksak jismomniy va ruhiy faollik bilan kechadigan bunday jarayonlarda tennischining organizmi ko'pincha funksional imkoniyatlar chegarasida faoliyat ko'rsatadi. (Tennis nazariyasi va uslubiyati. A.A.Pulatov, SH.A.Pulatov, S.K.Adilov, F.A.Pulatov. Toshkent 2017. 140-bet)

Tennis sharchasini kesib uzatish orqali o'tkazilgan tadqiqot ishida aniqlik sifat ko'rsatkichlari baholanadi. Yil boshida olingan ushbu nazorat sinovida yosh sportchilarning 30% qismi nazorat sinovidan qoniqarsiz natijalarni qayd etishdi. Ushbu natijalat yil oxirida olingan nazorat sinovida 25%ni tashkil etdi va qoniqarsiz ko'rsatkichlarni qayd etgan sportchilar 5%ga kamaygani aniqlandi. Ushbu nazorat sinovida jismoniy o'sish ko'rsatkichlari nisbatan past darajada shakillanib kelayotganligi qayd etildi. (1 va 2-jadvallarga qarang)

Keyingi jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlashga ko'maklashuvchi mashq top-spin amaliyotini bajarish ortqali amalga oshirildi. Bu belgilangan nazorat sinovida yosh sportchilarning 35% qismi yil boshida past ko'rsatkichlarni qayd etishdi. Yil oxiriga kelib ushbu nazorat sinovi qayta o'tkazilganda sportchilarning 20% da qoniqarsiz natijalar qayd etildi. Ikkala natijalarni solishtirganimizda qoniqarsiz natijalar 15% ga kamaygani aniqlandi. (1 va 2-jadvallarga qarang)

Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashda chapdan va o'ngdan nakat (uchburchak) zarbalarini berish amaliyoti tanlab olindi. Belgilangan nazorat sinov mashqidan yil boshida olingan natijalar asosida 12 yoshli stol tennischilarining 35% qismi belgilangan nazorat sinov mashqini qoniqarsiz darajada bajarishdi va past natijalar bilan qayd etildilar. Yil oxirida olingan natijalarga ko'ra esa sportchilarning 20% qoniqarsiz natijalar qayd etildi. Oradagi tafovut 15% ga qisqargani tadqiqot muobaynida o'z isbotini topdi. Nazorat sinov amaliyotining so'ngi bosqichi xisobga o'ynash amaliyoti orqali amalga oshirildi. Xisobga o'ynash amaliyot jarayoni davomida sportchilarning natijalari yil boshida 30% lik qoniqarsiz natijani, yil oxirida esa 20% lik qoniqarsiz natijani qayd etishdi. Ushbu nazorat sinovida 12 yoshli sportchilarning ko'rsatgan natijalari 10% ga yaxshilangani aniqlandi. Yosh stol tennischilarining jismoniy tayyorgarlik darajalaridagi ko'rsatgan natijalariga ko'ra qayd etib borildi.

XULOSA

Yosh stol tennischilarining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha olingan test natijalariga ko'ra mashg'ulotlarda har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni o'zlashtirishlari va rivojlanish darajalari a'lo darajada deb ayta olmaymiz. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida mashg'ulotlar olib borayotgan 12 yoshli stol tennischilarining jismoniy tayyorgarlik jarayonlari davrida ularga berilgan yuklamalarni yosh sportchilarning individual hususiyatlariga moslagan holda qo'llab borish va rejalashtirilgan mashg'ulotlar tizimiga moslashtirish orqali ulardagi jismoniy sifat ko'rsatkichlarini yahshilashga erishildi.

Yosh stol tennischilarning harakatlarini takomillashtirish va optimallashtirish uchun qo'llaniladigan asosiy tayyorgarlik usullari bu mashg'ulotlar jarayonini oqilona rejalashtirish, muayyan harakat amallarining bajarilishini murakkablashtiradigan sharoit va jihozlardan foydalanish, intervallarni tanlash va mashg'ulot jarayonlarida qo'llaniladigan mashqlar tizginini tartiblashtirish sportchilarning yuqori natijalarga erishishlariga ko'maklashuvchi omillar majmui hisoblanadi. Yuqorida aytilganlarning barchasi samarali tarbiyaviy ishlar doirasida umumiy rivojlantiruvchi, va sog'lomlashtiruvchi mashqlari bilan birlashtirilishi kerak. Mashg'ulotlar jarayonini modernizatsiya qilish, shuningdek, yosh stol tennischilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirish har qanday moddiy-texnika resurslaridan (texnologiya, jihozlar) samarali foydalanishga qaratilgan bo'lishi zarur. Bu esa butun jarayonni aniqlash, tahlil qilish va tuzatish imkoniyatini beradi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda umumiy jismoniy sifat ko'rsatkichlarini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarning vositalari va usullari etarlicha taqdim etilgan bo'lib, ular asosan o'yin, turli hil murakkab kordinatsiyali harakatlarga mo'ljallangan tizg'inli vaziyatida mumkin bo'lgan harakat usullarining turli xil kombinatsiyalarini o'rganish bilan tavsiflanadi. Yosh stol tennischilarining amaliy mashg'ulotlarda taktik va texnik harakatlar kompleksiga oid bilimlarini, ko'nikmalarini o'zlashtirib borishlari ularni yuksak harakat ko'nikmalarini egallashlariga va o'z novbatida iqtidorli sportchi bo'lib etishishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi (yangi tahriri) qonuni. B. 29.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari

bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish choratadbirlari to'g'risida"gi PQ-5279 sonli qarori.

3. Stol tenisi. Gufranova R. Salimov U.Z. Toshkent 2017. 20-28-betlar.

4. Tennis nazariyasi va uslubiyati. A.A.Pulatov, SH.A.Pulatov, S.K.Adilov, F.A.Pulatov. Toshkent 2017. 140-bet

5. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Tennis). SH.A.Pulatov, F.A.Pulatov, Sh.SH.Isroilov. Toshkent 2017. 143-144-betlar

6. Методика обучения адаптивным спортивным играм (настольный теннис). Юнусов Санжар Арифжанович. Тошкент 2021 39-б

7. Настольный теннис. Гуфранова Р. Брюхов.В.А Ташкент 2017 93-б

Антонюс Д. Влияние дифференцированных режимов двигательной активности на физическую подготовленность и физическое развитие подростков, обучающихся в школах различного типа. Дис. канд. пед. наук. – М., 1991. – 246 с.

"Innovations in Science and
Technologies"