STOL TENNISINI O‘RGATISH METODIKASI

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

METHODOLOGY OF TEACHING TABLE TENNIS

Sh.Nurov
Qarshi davlat universiteti
katta o‘qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada stol tennisini o‘rgatishning zamonaviy metodikasi motorik ko‘nikmalarni egallash nazariyasi asosida asoslab berilgan. Texnik elementlarni bosqichma-bosqich shakllantirishga yo‘naltirilgan to‘rt bosqichli (tanishtirish – asosiy zarbalarni o‘zlashtirish – o‘yin vaziyatiga moslashtirish – takomillashtirish) model taklif etilgan. Modelning mazmuni, o‘rgatish metodlari, mashqlar tizimi va baholash mezonlari yoritilgan. Tadqiqot natijalari boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlarida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini loyihalashda foydalanilishi mumkin.

Аннотация: В статье обоснована современная методика обучения настольному теннису на основе теории освоения двигательных навыков. Предложена четырёхэтапная модель (ознакомление — освоение основных ударов — адаптация к игровым ситуациям — совершенствование), направленная на последовательное формирование технических элементов. Раскрыты содержание модели, методы обучения, система упражнений и критерии оценки. Результаты исследования могут быть использованы при проектировании учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

Annotation: The article substantiates a modern methodology of teaching table tennis based on motor learning theory. A four-stage model (introduction, mastering basic strokes, adaptation to game situations, refinement) is proposed, together with teaching methods, an exercise system and assessment criteria.

Kalit so‘zlar: stol tennisi, o‘rgatish metodikasi, motorik ko‘nikma, texnik tayyorgarlik, bosqichma-bosqich o‘rgatish, mashq tizimi.

Ключевые слова: настольный теннис, методика обучения, двигательный навык, техническая подготовка, поэтапное обучение, система упражнений.

Keywords: table tennis, teaching methodology, motor skill, technical training.

KIRISH

Stol tennisi dunyoning 200 dan ortiq mamlakatida ommalashgan, harakat tezligi, aniqligi va reaksiyasini talab qiluvchi o‘yin turi hisoblanadi. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan davlat dasturlari doirasida ommaviy sport turlari qatorida stol tennisiga ham e’tibor kuchaymoqda: u kam joy va

nisbatan kam xarajat talab qilishi bilan maktab, oliy ta’lim muassasalari va sport to‘garaklarida keng joriy etish uchun qulaydir.

Shu bilan birga amaliyotda stol tennisini o‘rgatish ko‘pincha murabbiyning shaxsiy tajribasiga tayanib, yagona metodik tizimsiz olib boriladi. Natijada yangi boshlovchilar texnik xatolarni (noto‘g‘ri tutish usuli, tirsak va bilak holati, oyoq harakatining yetishmasligi) erta shakllantirib oladi, ularni keyinchalik tuzatish esa dastlabki o‘rgatishdan ko‘ra ancha ko‘p vaqt talab qiladi. Motorik o‘rganish nazariyasi ko‘nikma shakllanishining izchil bosqichlardan o‘tishini ko‘rsatadi [3; 5], biroq bu qonuniyatlar stol tennisining o‘ziga xos sharoitiga (kichik maydon, yuqori tezlik, aylanma to‘p) moslashtirilgan metodik model shaklida yetarlicha ifodalanmagan.

Stol tennisining pedagogik jihatdan ahamiyati ham katta. U ko‘z va qo‘l harakatlari muvofiqligini, diqqat barqarorligini, qaror qabul qilish tezligini rivojlantiradi, har xil yoshdagi o‘quvchilar uchun ortiqcha jismoniy zo‘riqishsiz, shu bilan birga yuqori emotsional jalb qilish imkonini beradi. Shu sababli uni o‘rgatish metodikasi nafaqat sport tayyorgarligi, balki jismoniy tarbiya darslari va qo‘shimcha ta’lim mashg‘ulotlari uchun ham ahamiyatlidir. Mavzuga oid tadqiqotlarda asosiy e’tibor odatda yuqori malakali sportchilarning tayyorgarligiga qaratilgan, boshlovchilarni o‘rgatishning dastlabki bosqichi esa nisbatan kam yoritilgan [4; 8].

Tadqiqotning dolzarbligi shu bilan belgilanadi: o‘rgatish jarayonini ilmiy asoslangan, bosqichlarga bo‘lingan va o‘lchanadigan natijalarga ega tizimga aylantirish zarur. Tadqiqotning maqsadi – stol tennisini o‘rgatishning bosqichli metodik modelini ishlab chiqish va uning mazmunini asoslash. Maqsaddan quyidagi vazifalar kelib chiqdi:

motorik ko‘nikmalarni egallash nazariyalari asosida o‘rgatish tamoyillarini aniqlash;

stol tennisi texnikasi elementlarini murakkablik darajasiga ko‘ra tartiblash;

o‘rgatish metodlari va mashqlar tizimini bosqichlar bo‘yicha belgilash;

o‘zlashtirish darajasini baholash mezonlarini ishlab chiqish.

METODLAR

Tadqiqot ikki qismdan iborat bo‘ldi. Birinchi qismda ilmiy-metodik adabiyotlar, motorik o‘rganish nazariyalari (Fitts va Posner bosqichlari, Shmidtning sxema nazariyasi, ataylab mashq qilish konsepsiyasi) hamda murabbiylik amaliyoti tahlil qilindi, tizimlashtirish va umumlashtirish metodlari qo‘llandi [2–6]. Ikkinchi qismda ishlab chiqilgan modelning samaradorligini tekshirish uchun pedagogik tajriba rejalashtirildi.

Tajribada 12–15 yoshdagi, ilgari stol tennisi bilan muntazam shug‘ullanmagan 40 nafar boshlovchi ishtirok etishi ko‘zda tutilgan. Ishtirokchilar jinsi, yoshi va boshlang‘ich tayyorgarligi bo‘yicha tenglashtirilgan holda ikki guruhga – tajriba (n = 20) va nazorat (n = 20) guruhlariga ajratiladi. Mashg‘ulotlar haftasiga uch marta, har

biri 60 daqiqadan, 12 hafta (jami 36 mashg‘ulot) davomida o‘tkaziladi. Nazorat guruhida an’anaviy usul, tajriba guruhida esa quyida bayon etilgan to‘rt bosqichli model qo‘llanadi.

Texnik tayyorgarlik quyidagi testlar bilan o‘lchanadi: (1) 1 daqiqada to‘xtovsiz o‘ng tomonlama «drayv» (to‘pni o‘yinda ushlab turish) soni; (2) 20 ta to‘pdan stolning belgilangan zonasiga tushirilgan to‘plar soni (aniqlik); (3) xizmat (podacha) sifati, 10 urinishdan muvaffaqiyatlilari; (4) ekspertlar tomonidan texnika bajarilishini 5 ballik shkala bo‘yicha baholash. O‘lchovlar tajriba boshida va oxirida o‘tkaziladi, guruhlararo farq mustaqil tanlanmalar uchun Styudent t-mezoni bilan tekshiriladi ($p < 0,05$).

NATIJALAR

Adabiyotlar tahlili asosida metodikaning quyidagi tamoyillari aniqlandi: soddadan murakkabga o‘tish; ko‘nikmani yaxlit va qismlarga bo‘lib o‘rgatishni uyg‘unlashtirish; mashqlarni o‘zgaruvchan sharoitda takrorlash (variativlik), bu esa harakat sxemasini mustahkamlaydi [5]; e’tiborni harakat tarkibiga emas, balki uning tashqi natijasiga (to‘pning uchish yo‘nalishi, tushish nuqtasi) qaratish [6]; muvaffaqiyat vaziyatini yaratish orqali o‘ziga ishonchni oshirish [1].

Ishlab chiqilgan model 1-jadvalda keltirilgan. Bosqichlar ko‘nikma shakllanishining kognitiv, assotsiativ va avtonom fazalariga [3] mos keladi.

1-jadval. Stol tennisini o‘rgatishning bosqichli modeli

Bosqich	Vazifasi	Asosiy mazmun va mashqlar	Davomiyligi
I. Tanishtirish	O‘yin haqida tasavvur, ushlash usuli, tayanch holat	Raketkani «qo‘l siqish» (shekhend) va qalamcha usulida tutish; to‘p bilan «ko‘nikish» mashqlari (to‘pni raketkada sakratish); stol atrofidagi tayanch holat	2–3 hafta
II. Asosiy zarbalarni o‘zlashtirish	Drayv, push, xizmatning dastlabki shakli	Maqsadli jo‘natilgan to‘plarni (murabbiy yoki robot) o‘ng va chap	4–5 hafta

		tomondan qaytarish; push; oddiy xizmat; oyoq harakati asoslari	
III. O‘yin vaziyatiga moslashtirish	Zarbalarni ketma-ketlikda va o‘zgaruvchan sharoitda qo‘llash	Juftlikda aniqlik mashqlari; zonalarga tushirish; xizmat – qabul qilish – hujum zanjiri; shartli o‘yinlar (ochkogacha, topshiriq bilan)	3–4 hafta
IV. Takomillashtirish	Aylanma to‘p (topspin, kesish), taktika, barqarorlik	Topspin va kesish zarbasi; xizmatda aylanishni o‘zgartirish; taktik sxemalar; musobaqa sharoitidagi o‘yinlar	Doimiy

Har bir bosqichda o‘rgatish metodlari uyg‘unlikda qo‘llanadi: so‘z metodlari (tushuntirish, tahlil), ko‘rsatma metodlar (namuna, video tahlil, sekin ko‘rsatish) va amaliy metodlar (qismlarga bo‘lib va yaxlit mashq qilish, o‘yin va musobaqa metodi). I bosqichda ko‘rsatma metodlar va qismlarga bo‘lib o‘rgatish ustun bo‘ladi; II bosqichdan boshlab takroriy mashq metodi, III bosqichda esa o‘yin va musobaqa metodlarining ulushi oshirilib boriladi.

Mashqlar tizimi uch guruhga ajratildi: (a) tayyorlov mashqlari (to‘p bilan ko‘nikish, oyoq harakati, reaksiya); (b) maxsus mashqlar (qaytarilgan to‘plarni berilgan yo‘nalishda qaytarish, «ko‘p to‘pli» mashq usuli); (c) o‘yin mashqlari (topshiriqli o‘yinlar, tez sanoq bilan o‘yin). Mashg‘ulot tuzilishi: 10 daqiqa – tayyorgarlik, 35–40 daqiqa – asosiy qism, 10 daqiqa – yakuniy qism (nazorat, kengaytirilgan cho‘zilish, tahlil).

Texnik elementlarni o‘rgatishda eng ko‘p uchraydigan xatolar va ularni tuzatish yo‘llari 2-jadvalda umumlashtirildi. Xatolarni erta aniqlash va bartaraf etish uchun mashg‘ulot davomida video yozuvdan hamda juftlikdagi o‘zaro kuzatuvdan foydalanish tavsiya etiladi.

2-jadval. Tipik xatolar va ularni tuzatish usullari

Element	Tipik xato	Tuzatish usuli
Tutish usuli	Raketkani juda qattiq siqish, bilakning qotib qolishi	Barmoqlar bosimini yengillashtirish mashqlari; «qush» to‘pini sekin sakratish
Tayanch holat	Oyoqlarning tor qo‘yilishi, gavdaning tik turishi	Oyoqlarni yelka kengligidan keng qo‘yib, tizzalarni bukib turish; oyoq uchidagi sakrash mashqlari
O‘ng drayv	Tirsakning gavdadan uzoqlashishi, zarbada faqat qo‘l ishlashi	Tirsak ostiga mayda mato qistirib mashq qilish; gavda burilishini ritm bilan sanash
Push (kesish)	Raketka burchagining yetarlicha ochilmasligi, to‘p to‘rga tegishi	Sekin tezlikda ko‘p to‘pli mashq; raketka burchagini ko‘rsatish
Xizmat	To‘pning yetarlicha tashlanmasligi, stolga tushish nuqtasining nazorat qilinmasligi	Stolga belgilangan zonalar qo‘yib xizmat qilish; har bir urinishdan so‘ng qisqa tahlil
Oyoq harakati	To‘pga qo‘l bilan intilish, oyoqning qotib qolishi	Yon tomonga qadam tashlab o‘ng-chap drayv; «ikki qadam» mashqlari

Namuna sifatida II bosqichning bitta mashg‘uloti quyidagicha tuziladi. Tayyorgarlik qismida (10 daqiqa) umumiy qizdirish, bilak va yelka bo‘g‘imlari uchun mashqlar hamda to‘p bilan ko‘nikish o‘tkaziladi. Asosiy qismda (40 daqiqa) avval murabbiy ko‘rsatmasi bilan o‘ng drayv elementi tahlil qilinadi, so‘ngra juftliklarda 3 daqiqalik uchta seriya bajariladi: har seriyada vazifa murakkablashadi (sekin va barqaror to‘plar, burchakli to‘plar, tezlikni o‘zgartirish). Seriyalar orasida 1 daqiqa dam olish va qisqa xatolar tahlili ko‘zda tutiladi; qolgan vaqt shartli o‘yin (ochkogacha 7 gacha, har bir to‘g‘ri zarbadan keyin bonus) bilan to‘ldiriladi. Yakuniy qismda (10 daqiqa) nazorat testi, cho‘zilish mashqlari va kun yakunlari muhokama qilinadi.

Texnik elementlar uch darajada baholanadi: past (harakat tarkibi buzilgan, to‘p 10 urinishdan 5 tadan kam holatda stolga tushadi), o‘rta (tarkib to‘g‘ri, barqarorlik 5–7 urinish) va yuqori (harakat tejamli, 8 va undan ko‘p muvaffaqiyatli urinish). Daraja bosqichdan bosqichga o‘tish sharti sifatida qo‘llanadi: ko‘nikma kamida o‘rta darajaga yetmagan bo‘lsa, keyingi bosqichga o‘tilmaydi.

MUHOKAMA

Taklif etilgan model motorik o‘rganishning umumiy qonuniyatlarini stol tennisi sharoitiga moslashtiradi. Dastlabki bosqichlarda tutish usuli va tayanch holatga alohida vaqt ajratilishi ushbu elementlardagi xatolarning mustahkamlanib qolishining oldini oladi; bu holat tajribali murabbiylar kuzatuvlariga ham mos keladi. O‘rgatishning ichki harakat tarkibi o‘rniga tashqi natijaga yo‘naltirilishi, ya’ni «to‘pni stolning uzoq burchagiga tushir» kabi topshiriqlar, tadqiqotlarga ko‘ra harakat samaradorligi va ko‘nikmaning saqlanishini yaxshilaydi [6].

Mashqlarni o‘zgaruvchan sharoitda (to‘p tezligi, aylanishi, tushish nuqtasi o‘zgaruvchan holda) takrorlash harakat sxemasining umumlashuviga yordam beradi [5], shu sababli III bosqichda bir xil to‘plarni uzluksiz qaytarish mashqlari asta-sekin variativ topshiriqlar bilan almashtiriladi. Ko‘p to‘pli mashq usuli esa vaqt birligida takrorlashlar sonini oshirib, ataylab mashq qilish talablariga mos keladi [2]. Muvaffaqiyat vaziyatlarini yaratish (masalan, aniq sanoqli o‘yinlar, kichik maqsadlar) boshlovchilarning o‘ziga ishonchini mustahkamlaydi va mashg‘ulotga qiziqishni saqlaydi [1].

Murabbiyning roli ham o‘zgaradi: u faqat namuna ko‘rsatuvchi emas, balki mashq sharoitini loyihalovchi, xatolarni tashxis qiluvchi va o‘quvchining mustaqil tahlil qilish ko‘nikmasini shakllantiruvchi yo‘lboshchiga aylanadi. Zamonaviy vositalar, jumladan video tahlil, to‘p uzatuvchi qurilma va mobil ilovalar, mashg‘ulotning samaradorligini oshiradi, biroq ular murabbiy bilan jonli muloqotni almashtirmaydi. Muhimi, texnologiya metodik maqsadga bo‘ysunishi kerak: masalan, video yozuv xatoni ko‘rsatish uchun, to‘p uzatuvchi qurilma esa takrorlashlar sonini ko‘paytirish uchun qo‘llanadi.

Modelning amaliy ahamiyati shundaki, uning bosqichlari va baholash mezonlari murabbiy yoki jismoniy tarbiya o‘qituvchisiga o‘quv rejasini oldindan tuzish, o‘quvchi taraqqiyotini kuzatish va guruhlar o‘rtasida natijalarni solishtirish imkonini beradi. Bundan tashqari, bosqichlarga bo‘lingan tuzilma o‘quvchining o‘zi uchun ham tushunarli bo‘lib, keyingi maqsadni aniq ko‘rishga yordam beradi va ichki motivatsiyani qo‘llab-quvvatlaydi [1].

Metodikaning cheklovlari ham mavjud. Birinchidan, bosqichlar davomiyligi ishtirokchilarning yoshi va individual tayyorgarligiga qarab o‘zgarishi mumkin, shuning uchun ular qat’iy chegaralar emas, balki yo‘naltiruvchi me’yor sifatida qaraladi. Ikkinchidan, tajriba natijalari nisbatan kichik tanlanmaga asoslanadi va ularni boshqa yosh guruhlari hamda tayyorgarlik darajalari uchun umumlashtirish qo‘shimcha tekshiruvni talab qiladi. Kelgusi tadqiqotlarda uzoq muddatli kuzatuv va turli yoshdagi guruhlar bilan taqqoslash maqsadga muvofiq.

Xulosa. Stol tennisini o‘rgatishning to‘rt bosqichli modeli texnik tayyorgarlikni izchil va nazorat qilinadigan shaklda shakllantirish imkonini beradi. Model tamoyillari

(soddadan murakkabga, variativlik, natijaga yo‘naltirilgan e’tibor, muvaffaqiyat vaziyati), mashqlar tizimi va baholash mezonlari maktab, oliy ta’lim muassasalari va sport to‘garaklarida boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlari uchun qo‘llanishi mumkin. Modelning samaradorligi pedagogik tajriba natijalari (3-jadval) bilan tasdiqlanishi lozim.

ADABIYOTLAR

1. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. – 1977. – Vol. 84, No. 2. – P. 191–215.
2. Ericsson K.A., Krampe R.T., Tesch-Römer C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance // Psychological Review. – 1993. – Vol. 100, No. 3. – P. 363–406.
3. Fitts P.M., Posner M.I. Human Performance. – Belmont, CA: Brooks/Cole, 1967. – 162 p.
4. Magill R.A., Anderson D.I. Motor Learning and Control: Concepts and Applications. – New York: McGraw-Hill Education, 2017. – 480 p.
5. Schmidt R.A. A schema theory of discrete motor skill learning // Psychological Review. – 1975. – Vol. 82, No. 4. – P. 225–260.
6. Wulf G. Attentional focus and motor learning: a review of 15 years // International Review of Sport and Exercise Psychology. – 2013. – Vol. 6, No. 1. – P. 77–104.
7. Bernshteyn N.A. Fiziologiya dvizheniy i aktivnost'. – Moskva: Nauka, 1990. – 495 s.
8. Matveev L.P. Osnovy sportivnoy trenirovki. – Moskva: Fizkul'tura i sport, 1977. – 280 s.