

МАЗМУН ТИЛ ҲАМ ӘДЕБИЯТ

- Rametova D.Yu., Qurbanbaeva V.** “Gúlnáhár” dástanında turaqlı sinonimlerdiń qollanıwı
- Erjanova D., Kuanishbaeva N. G.**Dáwletova shıǵarmalarınń fonostilistikalıq ózgeshelikleri
- Abdullayeva O.** Talabalarnı muhandislikka doirilmiy-tadqiqot faoliyatga tayyorlashda xorijiy tilni (ingliz tili) bilish kompetentligini rivojlantirish
- Tursunova K.U.** Fonetikani o'rganishda innovatsion usullarning roli. nutqni aniq va ravon shakllanish metodikasi
- Seilxanova R.N.** OTM talabalarining ingliz tili darslaridagi kreativ faoliyatni diagnostik o'rganish masalalari
- Истамова Ш.М.** Тоҳир Малик асарларида туш ва унинг талқини масаласига бир назар
- Saidova R.A.** Matn yaxlit tizim sifatida
- Hojiyeva N.H.** “Shaftoli” leksemasining etimologiyasi
- Abdullayeva O.** Developing foreign language communicative competence of engineering students within university extracurricular activities
- Rahimov A.B.** Foreign language competence-formation of the future teacher of vocational education
- Rahimov A.B.** Analysis of modern methods of teaching english in technical higher education institutions
- Akhmedovna M.X.**The role of cognitive linguistics in developing students' communicative competence and forming their linguistic personality
- Akhmedovna M.X.** Teaching a foreign language in internet resources in technical educational institutions
- Tolegenova S.A.** Proverbs of karakalpak language: a reflection of national culture
- Keunimjaeva M.Wo.**The influence of the English language on the enrichment of Karakalpak vocabulary
- Ruzmetova D.A.**Kasa is a professional development program for foreign language teachers in Uzbekistan.
- Zarlikov I.B.** From screen to classroom: integrating media literacy into language learning
- Zarlikov I.B.** Increasing early language skills: a media-based methodology for a1 learners
- Шабидинова З.И**Профессиональная лексическая компетенция: сущность, структура и подходы к формированию (на примере немецкого языка для студентов направления туризм)
- Shofqorov A.M** Badiiy asar tili va individual uslub
- Khamidov B** Contribution of modeling and imitation to language development

ПЕДАГОГИКА ПСИХОЛОГИЯ

- Bekbagambetova J.R.** Interaktiv metodlar - kolloborativ ta'lim texnologiyasining muhim ko'rinishi sifatida
- Otepbergenov J.S.** Birinchi kurs talabalarining kredit-modul tizimiga moslashuvi va uning kognitiv kompetensiyalarini rivojlantirishga ta'siri
- Valiyeva F.R.** Ta'lim sifatini boshqarishning innovatsion xususiyati

- Хазраткулов А.К.** Исторический анализ и современные подходы теории физического воспитания
- Эшматов Г.Э.** Психология борьбы: как ментальные стратегии помогают спортсменам добиваться успеха
- Kadirov R.S.** Acceleration of physiological processes in the human body
- Mavlyanov B. S.** Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning madaniy axloqiy tarbiyalash muammosi
- Jalolova.Z.S** Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida bolalarni sport turlariga saralab olish kompetentligini rivojlantirish texnologiyalari.
- Eryigitov D.X** Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilari kasbiy tayyorgarligini axborot-kommunikatsiya texnologiyalari asosida takomillashtirish (sirtqi ta'lim misolida)
- Tunyan A. A** Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning madaniy axloqiy tarbiyalash muammosi
- Abduraximov S. D** Maktab o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda amaliy mashqlarning samaradorligi
- Juraboyev M. M** Gandbol sport turini tayyorlash tizimining asosiy qoidalarini shakllantirish
- Xo'janiyozov B.I** Mashg'ulot jarayonida malakali kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligini takomillashtirish
- Boltayev Sh. E** Stol tennisi bo'yicha o'quv mashg'ulotlarida shikastlanishlarning oldini olish
- Yusupbayeva A S** Turli xil yoshdagi bolalarni sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar" modulini o'rgatish metodikasi
- Tursunaliyeva G.B** Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining innovatsion faoliyatga tayyorlash
- To'lqinova F** Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar uchun gimnastika va uni o'qitish metodikasi
- Raximov A. A** Jismoniy sifatlarini rivojlantirish
- Джаббаров А. И** Развитие и улучшение взрывной силы у толкателей сердечников
- Казаков Ш Н** Талабалар жисмоний тарбиясининг замонавий ҳолати таҳлили
- Hamrayeva Z.B** Yengil atletikaning ulotqirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.
- Jumayev A. T** Yosh voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish.
- Shukurllayev J. M** Kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash mexanizmining variativlik determinantlari
- Tagayev R.M** Gimnastika mashqlari orqali maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish asoslari
- Nazarov A.I** Jismoniy tarbiya va sport o'yinlarining rivojlanishi tarixi
- Атаханов Х.К** Болалар спортида машғулотларга ўргатишнинг дастлабки босқич ва услублари
- Shadiyev A.Y** Futbol sportini shakllanish bosqichlari hamda maqsad va vazifalari
- Nigmanov M.M** Umumta'lim maktablarida voleybolchilarni tayyorlash jarayonining individual va pedagogik xususiyatlari
- Umarov X. K** Kurash harakatlari texnika va taktikasi o'rgatish metodikasi

ТИЛ ҲАМ ӘДЕБИЯТ

“GÚLNÁHÁR” DÁSTANINDA TURAQLÍ SINONIMLERDÍŇ QOLLANÍLÍWÍ

Rametova D.Yu., Qurbanbaeva V.

3. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslublari //O'quv qo'llanma T.: 2014 - 216 b
4. Мирзанов Ш.С., Ишмухамедов Т.Р. Методика силовой подготовки юных белбогли курашистов //Фан - спортга , 2014, №3, стр. 3-9
5. Панасюк Т.В. , Тамбовцева Р.В. – Конституциональные особенности физической работоспособности подростков. В III Международном научном конгрессе «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», Том III, Москва, 2003. – 135 с.
6. Сафарова Д.Д., З.Ю.Газиева, Н.Г.Гулямов Морфогенетические маркеры скоростных качеств в практике прогнозирующего отбора // Научно – теоретический журнал «Наука и спорт: современные тенденции», 2015, №3, том 8, стр. 32-38
7. Carter J.L. – “Somatotype characteristics of champion athletes”, Rep, Antrop-Cong. ed. A. Hrdica, Praha, Humpolec. 1969.
8. Timility D. Protocols for Physiological assessment of male and female soccer players. In Physiological tests for Elite Athletes, Human Kinetics, 2000, 17, 356-362.

STOL TENNISI BO'YICHA O'QUV MASHG'ULOTLARIDA SHIKASTLANISHLARNING OLDINI OLISH

Boltayev Shamshodjon Elmurod o'gli
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi o'qituvchisi,
sh.boltaev@cspu.uz

Kalit so'zlar: *texnik xavfsizlik, sport jarohatlari, texnik-taktik harakatlar, yuqori malakali sportchilar, charchoq.*

Ключевые слова: *техническая безопасность, спортивные травмы, технико-тактические действия, высококвалифицированные спортсмены, усталость.*

Keywords: *technical safety, sports injuries, technical-tactical actions, highly qualified athletes, fatigue.*

Резюме. *Ushbu maqolada stol tennisi bilan shug'ullanadigan sportchilar tomonidan mashg'ulotlar va musobaqalar davrida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish va jarohatlarni oldini olish bo'yicha tahliliy ma'lumotlar berilgan. Shuningdek, ushbu jarayonlar bilan bog'liq ko'plab kerakli ma'lumotlar keltirilgan.*

Резюме. *В этой статье представлена аналитическая информация о соблюдении правил техники безопасности и предотвращении травм спортсменами, занимающимися настольным теннисом, во время тренировок и соревнований. Также предоставляется много необходимой информации, связанной с этими процессами.*

Summary. *This article provides analytical data on compliance with safety rules and injury prevention during training and competition periods by table tennis athletes. There is also a lot of necessary information related to these processes.*

Mavzuning dolzarbligi. Stol tennisi eng kam shikastlanadigan sport turlaridan biri deb hisoblansa-da, sportchi mushaklarga zarar etkazadigan va uzoq vaqt davomida o'ynay olmaydigan holatlar mavjud. Ko'pgina jarohatlar tananing o'yin jarayonida eng ko'p ishtirok etadigan qismlariga ta'sir qiladi. Stol tennisida o'yinchi boshqa sabablarga ko'ra turli xil jismoniy jarohatlarga duch kelishi mumkin: o'yin maydoniga moslashish xususiyatlari, raketka turi va boshqa omillar tufayli. O'yindan oldin to'g'ri isinish orqali bu jarohatlarning oldini olish mumkin.

Professional stol tennisi ko'pincha oddiy jarohatlar, o'tkir jarohatlar, kasbiy (surunkali charchoq) kasalliklar va skelet-tendon muvozanati kabi fiziologik buzilishlarga olib keladi.

O'tkir jarohatlarda mushak-skelet apparati ko'pincha zo'riqadi (shikastlanishlar burmalar va dislokatsiyalardir).

Qoida tariqasida, isitilmagan yoki aksincha, juda charchagan mushaklar zarar etkazishi mumkin. Stol tennisi o'yinchilarida burmalar birinchi navbatda muskul to'qimalarga ta'sir qiladi:

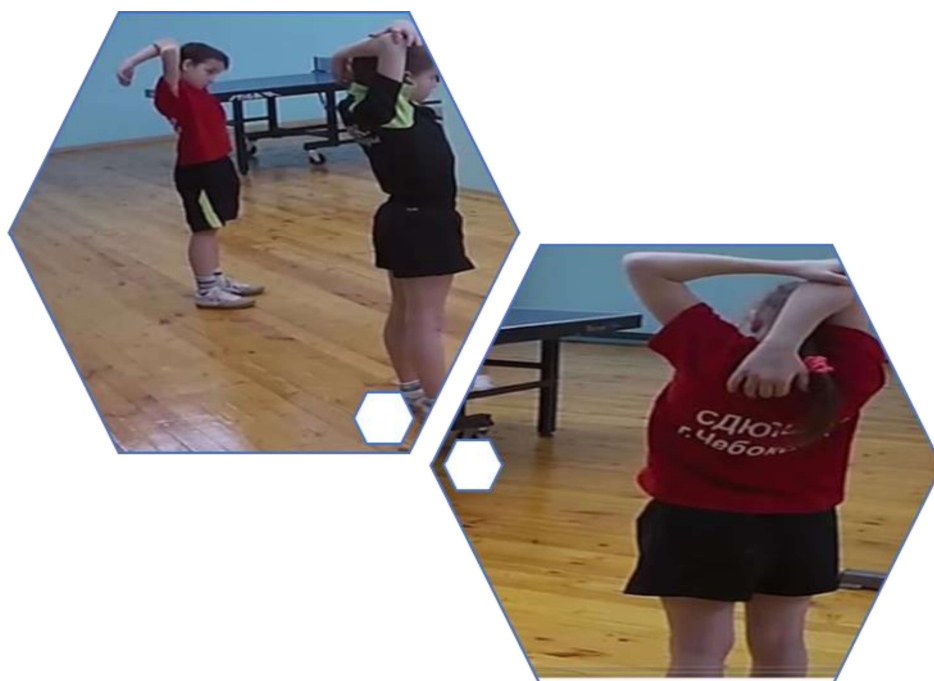
Triceps (mushaklarning eng kuchli faolligi raketka bilan to'pni kuzatish bosqichida sodir bo'ladi).

Masalan, to'satdan to'xtab turganda, oyoqning tizzadan past qismi (pastki oyoq) to'xtaydi, yuqori qismi esa: son va butun tana harakatda davom etadi.

Yelka atrofidagi mushaklar va ligamentlar guruhiga kelsak, elka bo'g'imi pastki bo'g'imlari kabi stresslarga duch kelmaydi, ammo unga yuk tana vaznining 90% ga etadi. Bunday yuk yuqori tezlashuv, harakatning katta amplitudasi va bir xil harakatning takroriy takrorlanishi bilan birgalikda surunkali tendon kasalligining rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Surunkali tendon kasalligi deb, pay to'qimasining yallig'lanishi va shikastlanishi, agar davolanish bo'lmasa, surunkali shaklga o'tishi mumkin bo'lgan kasalliklarga aytiladi.

Yelka bo'g'imining shikastlanishi, birinchi navbatda, elkani qo'l bilan bog'laydigan tendonlarning cho'zilishi yoki shikastlanishini anglatadi. Tendon yoki mushaklarning yorilishi ham tez-tez uchraydi, bu esa qo'l va elkaning harakatchanligi saqlanib qolishiga qaramay, sportchining juda qattiq og'rig'iga sabab bo'lishi mumkin. Biror kishi qo'lini harakatga keltira olmasa, bu shikastlanish jiddiy ekanligini anglatadi.

Ayrim o'yinchilar odatda bilakni haddan tashqari oshirib yuborishadi, chunki ular faqat qo'l mushaklari yordamida zarba berishadi, professionallar esa buni butun tanasi bilan qilishadi. Shuning uchun, o'ynash paytida yukni to'g'ri taqsimlash uchun tananing barcha mushaklarini kuchaytirishga katta e'tibor berish juda muhimdir. Bilak jarohatini davolashning eng samarali usuli bu dam olishdir. Agar bilak taranglashmasa, bu holat yo'qoladi, shuning uchun bilak mushaklari va tendonlariga ortiqcha qo'yish tavsiya etilmaydi.



Ko'pincha, qattiq qoplamada uzoq vaqt o'ynagandan so'ng yoki haddan tashqari kuchlanish tufayli kuchli bel og'rig'i, ko'pincha bel umurtqasida paydo bo'ladi. Jarohatlar va yoqimsiz his-tuyg'ularni oldini olish uchun ko'plab stol tennisi o'yinchilari maxsus kamardan foydalanadilar, ammo shifokorlarning fikriga ko'ra, muntazam ravishda bajarilishi kerak bo'lgan mashqlar eng yaxshi yordam beradi.

Stol tennisi cho'zilishi - sport ko'rsatkichlarini yaxshilash, sport jarohatlarini oldini olish va cho'zilish va kuchlanish jarohatlarini to'g'ri tiklash uchun eng kam qo'llaniladigan usullardan biridir. Cho'zish kabi oddiy narsa samarali bo'lmaydi, deb xato qilmang.

Har qanday sport yoki faoliyatda bo'lgani kabi, ularning xavfsizligini ta'minlash uchun qoidalar va ko'rsatmalar mavjud. Stretching ham bundan mustasno emas. Agar noto'g'ri bajarilgan bo'lsa, cho'zish zararli va shikastlanishga olib kelishi mumkin. Xavfsizlik uchun ham, quyidagi cho'zishlarning afzalliklarini maksimal darajada oshirish uchun quyidagi cho'zish bo'yicha ko'rsatmalarga rioya qilish juda muhimdir.

Quyida stol tennisi uchun eng yaxshi 3 ta mashq mavjud; Shubhasiz, yana ko'p narsa bor, lekin bu boshlash uchun ajoyib joy. Iltimos, har bir cho'zilishda ko'rsatmalarga alohida e'tibor bering va agar sizda surunkali yoki takrorlanuvchi mushak yoki bo'g'im og'rig'i bo'lsa, quyida keltirilgan cho'zilishlarni bajarishda ehtiyot bo'ling yoki quyidagi cho'zilishlardan birini bajarishdan oldin shifokoringiz yoki fizioterapevtingiz bilan maslahatlashing.



Stol tennischilari tizza jarohatlaridan tez-tez shikoyat qilmaydilar, chunki bu bo'g'inlardagi ligament(muskul to'qima)lar juda kuchli. Biroq, o'yin paytida yukning asosiy qismi tiz cho'kadi. Ular sakrashni amortizatsiya qiladilar, ularning yordami bilan burilishlar amalga oshiriladi. Shunday qilib, o'yinchi odatdagi mashg'ulot paytida juda ko'p kuch sarflab tizzasidan jarohat olishi mumkin. Bunday muammolarni oldini olish uchun mashg'ulotlar yoki o'yinlardan keyin ko'proq dam olish tavsiya etiladi.

Stol tennisi o'yinchilari orasida juda keng tarqalgan narsa bu oyoq boldir (bilagi) mushagi shikastlanishdir. O'yin davomida sportchi tepishi mumkin, bu esa ligamentlarning cho'zilishi yoki yirtilishiga olib keladi, odam bir zumda o'tkir og'riqni his qiladi va oyog'i shishib, ko'k rangga aylanadi. Ko'pincha to'piq shikastlanishining sababi yaxshi qilinmagan cho'zilish mashqidir. Ushbu muammoni oldini olish uchun siz juda ehtiyot bo'lishingiz kerak.

Agar shikastlanishning oldini olishning iloji bo'lmasa, uni davolashning quyidagi usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Avvalo, shikastlangan joyning dam olishini ta'minlash, unga muz surtish, ustiga bandajni qo'yish va jarohatlangan a'zoning qulay holatini ta'minlash kerak. Shuni esda tutish kerakki, jarohatdan so'ng darhol shikastlangan joyni isitish mumkin emas, aksincha, unga sovuq muz surtish yaxshiroqdir va bir necha kundan keyin siz isitishni boshlashingiz mumkin. Shikastlangan a'zoni isitishning hojati yo'q, agar o'simta tushmasa, bu yallig'lanish borligini anglatishi mumkin. Shunday qilib, muz oldini olishga yordam beradi shish

jarohatdan keyin darhol va issiqlik uzoq muddatli davolanish bilan foyda keltiradi, shish allaqachon uxlab qolganidan keyin regeneratsiya jarayonlarini yaxshilaydi.

Xulosa. Cho'zilishning oldini olishning muhim omili tanani qizitishdir. Isitish har qanday sport turida mashg'ulot jarayonining muhim qismidir va stol tennisi ham bundan mustasno emas. Tanani qizitishning asosiy maqsadi isinish va sportchini mashg'ulot yoki musobaqaga tayyorlashdir. Ko'pgina stol tennisi o'yinchilari isinish muhimligini e'tiborsiz qoldiradilar, bu ko'pincha jarohatlarga olib keladi. Shuning uchun, isitishning yana bir vazifasi suyaklarni isitish va jarohatlarni kamaytirish. Sportchilarning bo'g'imlari stol tennisida ayniqsa og'ir zo'riqishga duchor bo'ladi, shuning uchun isinish paytida bo'g'inlarni isitishga katta e'tibor berilishi kerak. Har bir stol tennischisi mashg'ulot jarayoniga isitish kompleksini kiritishi kerak. Bu sizga mushaklarni isitish, ularning qisqarish tezligini oshirish, bo'g'imlarni cho'zish va shikastlanish ehtimolini kamaytirish imkonini beradi. Stol tennisini isitish, qoida tariqasida, umumiy jismoniy va maxsus mashqlardan iborat. Ushbu mashqlar ro'yxati murabbiy tomonidan mashg'ulot vazifalariga qarab tuziladi. Isitish davomiyligi juda katta bo'lmasligi va 20 daqiqadan oshmasligi kerak, shu bilan birga uning intensivligi oshishi kerak.

To'g'ri o'rnatilgan stol tennisi raketkasi stol tennisi jarohatlaridan qochishga yordam beradi. Raketkani derazalarga, eshiklarga, to'rga va o'yin sherigiga tashlashga yo'l qo'yilmaydi. To'pni doimiy ravishda kuzatib borish zarbalarni to'g'ri bajarish va vaziyatni nazorat qilishning eng muhim shartidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.
2. М.Ю. Ганиева, Стол теннис билан шуғулланувчи талаба-ёшларни жисмоний ривожланишининг тузизлиши ва таҳлили // Спортда илмий тадқиқотлар. Илмий-назарий журнал – 2023. - № 4. – 42-45 б.
3. G'aniyeva M. Y., Yo'ldashaliyeva M. I. DEVELOPMENT OF THE TECHNIQUE INTRODUCTION OF THE BALL INTO THE GAME AT DIFFERENT POINTS WITH THE HELP OF SPECIAL EXERCISES //World Bulletin of Social Sciences. – 2023. – Т. 23. – С. 1-3.
4. Yo'ldoshaliyeva M. I., G'aniyeva M. Y. PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF STUDYING THE PRIORITY QUALITIES OF TABLE TENNIS PLAYERS //British Journal of Global Ecology and Sustainable Development. – 2023. – Т. 16. – С. 81-84.
5. G'aniyeva M. YOSH STOL TENNISCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH QOBILIYATLARINI O'RGANISH VA UNI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI //Центральноазиатский исследовательский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 11.
6. Йўлдошалиева М. И., Ганиева М. Ю. Важность использования подвижных игр при обучении технико-тактическим движениям юных игроков в настольный теннис //INNOVATIONS IN TECHNOLOGY AND SCIENCE EDUCATION. SCIENTIFIC JOURNAL.–ISSN. – 2023 – Т. 2. -№. 9
7. Barchukova G.V.A.N. Mizin. Настольный tennis. Nashriyot Divizion.2015
8. Yeremenko K. Mastera maloy raketki K.Eremenko, A. Silinkov Toshkent Yosh gvardiya 1988,128 bet.