

STOL TENNIS O'YINI ORQALI TEZKORLIK SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Yakubjonov Ikrom Akramjonovich

Qo'qon davlat pedagogika instituti

«Sport va harakatli o'yinlar» kafedrasida dotsenti:

ANNOTATSIYA.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ayniqsa stol tennis sportchilarni umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini, hamda texnik - taktik tayyorligi va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, yoshlarda o'z irodasi, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, stol tennis, sport, sog'lom turmush tarzi, tezlik, harakat, tayyorgarlik, maxsus taktik, fazilatlar, sportchilar.

АННОТАЦИЯ.

Формирование здорового образа жизни в нашем обществе, создание условий, отвечающих современным требованиям, особенно для обеспечения общих и специальных физических качеств спортсменов по настольному теннису, а также технико - тактической подготовки и регулярного занятия массовым спортом, развитие у молодежи воли, физических качеств и укрепление уверенности в своих силах.

Ключевые слова: физическая культура, настольный теннис, спорт, здоровый образ жизни, скорость, движение, подготовка, особая тактика, качества, спортсмены.

Bugungi kunda Respublikamizda Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoev rahbarligida olib borilayotgan siyosiy, ijtimoiy, iqtisodiy, va ma'naviy- ma'rifiy hayotimizdagi tub islohatlar talim-tarbiya va sport-sog'lomlashtirish ishlarini ham mutlaqo yangicha mazmun, shakl va vositalarda tashkil etish, ular uchun yaratilgan mislsiz imkoniyatlardan yanada to'laroq foydalanib, o'sib kelayotgan yoshlarimizni Yatanga munosib farzandlar qilib tarbiyalashdek, o'ta muhim vazifalarni hal qilishga undaydi.

Xalqaro sport maydonlarida o'z o'rini saqlab qolish va yanada yaxshilash uchun murabbiy va sportchi amaliyotda sportchilar tayyorlash tizimiga taalluqli bo'lgan biomexanika, fiziologiya va boshqa fanlarda erishilgan so'nggi ilmiy ishlanmalar natijalaridan foydalanishlari, dunyoning eng kuchli tennischilari tajribasini

umumlashtirish asosida mashg'ulotning taraqqiy etgan uslublari tizimini muntazam ravishda o'zlarida takomillashtirib borishlari zarur.

O'zining kelajagini o'ylagan har qanday davlat, avvalo, yoshlar tarbiyasiga katta e'tibor beradi. Jismoniy tayyorgarlik o'quv-mashq jarayonining juda muhim bo'limi bo'lib, u sportchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik-ko'p yillik pedagogik jarayon hisoblanadi. U shug'ullanayotganlarning umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, muhim hayotiy harakatli ko'nikmalarini takomillashtirish, funksional imkoniyatlarini kuchaytirish va salomatligini mustahkamlashga qaratilgan. Jismonan tayyorlanganlik jismoniy tayyorgarlik jarayonining mahsulidir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifasi jismoniy sifatlar rivojlanishining dinamikasini ta'minlovchi funksional imkoniyatlarning doimiy oshib borishi bilan belgilanadi. Shu bilan birga shug'ullanayotganlarni asta-soniyani maxsus ishchanlik qobiliyatini oshirishni va yuqori sport natijalariga erishishini ta'minlovchi intensiv va keng ko'lamli mashq va musobaqa yuklamalariga olib kelishdan iborat. Jismoniy tayyorgarlik sportchilarni tayyorlashning boshqa tomonlari bilan chambarchas bog'langan. Yuqori darajada rivojlangan tezlik, kuch, chakkonlik, egiluvchanlik va chidamlilik sport texnikasi va taktikasini egallashning asosiy sharti bo'lib qolmoqda. Shu bilan birga jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal etish muhim psixologik va axloqiroda fazilatlarini shakllanishiga olib keladi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikdan iborat. Umumiy jismoniy tayyorgarlik- jismoniy fazilatlarni yuqori darajada rivojlantirishni ta'minlash, to'g'ri jismoniy rivojlanish va har tomonlama jismoniy tayyorgarlanganlik uchun funksional-jismoniy asosni hosil qilishdan iborat.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida quyidagi masalalar hal qilinadi:

- shug'ullanayotganlarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi;
- salomatlikni mustahkamlash;
- funksional imkoniyatlarni oshirish;

- sportga oid ish qobiliyatini oshirish;
- asosiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirish;
- hayot uchun muhim bo'lgan harakatli ko'nikma va malakalarni takomillashtirish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - maxsus jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va organizm funksional tizimlari faoliyatining yuqori darajada takomillashuviga erishishga yo'naltirilgan. Ushbu maqsadlarning hal qilinishi yuqori sport natijalariga erishishning asosiy sharti hisoblanadi. Shu sababli u yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimida asosiy o'rin egallaydi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- Maxsus harakatli fazilatlarni ajratish;
- Sport turiga oid chidamlilikni rivojlantirish;
- Sport turini xususiyatlarini hisobga olgan holda tekzlik-kuch chidamliligini takomillashtirish;
- Aerob-anaerob ishchanlik qobiliyatini takomillashtirish. Maxsus jismoniy tayyorgarlik amalda yuqori sport natijalariga erishishning fiziologik asosi bo'lib xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa bolalar va o'smirlar bilan ishlash davrida muhim ahamiyat kasb etadi. Bu vaqtda keyingi ixtisoslashtirilgan ishlar uchun zamin yaratish lozim bo'ladi. Bu vazifani bajarilishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik o'zining ustunlik o'rnini maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'shatib beradi.

Jismoniy tayyorgarlikning birin - ketin amalga oshirilishi yosh sportchining shakllanish davrlari bilan chambarchas bog'langan bir nechta bosqichga bo'linishi bilan izohlanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikdan asta-soniyain sportchining yo'nalish shakllanishi bosqichiga, undan esa maxsus harakat fazilatlarining eng yuqori darajada rivojlanish bosqichlariga o'tiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi

mashg'ulotlar boshlanishidan boshlab 12 yoshgacha davom etadi, ikkinchi bosqich o'smirlik, uchinchi bosqich esa yoshlik davriga to'g'ri keladi.

Birinchi bosqich sportchining asosiy xususiyatlari bo'lgan tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga juda qulay davr hisoblanadi.

Ikkinchi bosqichda etarli darajada intensiv mashqlardan foydalanishga qulay imkoniyatlar paydo bo'ladi. Bu esa jismoniy fazilatlar rivojlanishiga ixtisoslashtirilgan ta'sir etishni ta'minlaydi. Uchinchi bosqichda jismoniy tayyorgarlik yuqori darajada ixtisoslashgan bo'lib qoladi.

Yoshlar organizmining funksional imkoniyatleri hajmi va intensivligi bo'yicha katta yuklamalardan foydalanishga imkon beradi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligi uning sport turi ixtisosi bilan aloqador bo'lib, takomillashuvining shakllanishi ko'pincha mashg'ulotlarni maxsus uslubiga va sport taqvim rejasi bilan bog'liq bo'ladi. Kun davomida tennischilarda yoki sportning boshqa turlari bilan shug'ullanadigan sportchilarda ham bir nechta mashg'ulotlar o'tkazilishi mumkin. Ular asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlarga bo'linadi. Asosiy mashg'ulotlarda kunning asosiy vazifalari, odatda, texnik va taktik tayyorgarlik bilan bog'liq muammolar echiladi va qo'shimchaga nisbatan, bunda yuklamalar butun borlig'i bilan kengroq rejalashtiriladi. Qo'shimcha mashg'ulotlarda quyidagi vazifalarni echish mumkin:

- sportchi organizmini asosiy vazifalarni yechishga tayyorlab borish;
- asosiy mashg'ulotlardan keyingi tiklanish tadbirlari;
- mashg'ulot samaradorligini oshirish maqsadida asosiy mashg'ulotlardagi vazifalarni qaytarib takomillashtirish;
- mustaqil, asosiy mashg'ulotlardagi vazifalardan farqli vazifalarni echish.

Odatda, yuqori malakali tennischilar kun davomida ikki-uchta mashg'ulot o'tkazadi.

Birinchisi, nonushtagacha, ikkinchisi, nonushta bilan tushlik orasida va uchinchisini, tushlik bilan kechki ovkat orasida shug'ullanadi. Birinchi mashg'ulot

professional sportchilarda vaqti bo'yicha oddiy odamlarning "ertalabki badantarbiya" davriga to'g'ri keladi. "Badantarbiya"ga yuklatilgan oddiy-uyqudan uyg'otish va muskullar tonus ini ko'tarish vazifalaridan tashqari sportchilar bir kun oldingi mushaklarni faol harakat yuklamalaridan va tungi uyqudan keyingi turg'un, qotib qolgan organizmni muammolarini echishi kerak.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Po'latov A.A., PoTatov Sh.A. Tennis. Umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T., 2008. - 89 b.
2. Yakubjonov I.A., Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (stol tennis) O'quv qo'llanma 9.25 b/t. 14.08. 2020. 418-080
3. Abdullaev, R. (2023). Necessary formation of complex competence safety of tourist services during the development of a structural-functional model. *Science and innovation*, 2(A2), 261-264.
4. Abdullaev, R. (2023). Bases of scientific and technological support of the process of formation of special tourist knowledge, abilities and skills. *Science and innovation*, 2(B3), 122-123.
5. Abdullayev, R. (2022). The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes. *Procedia of Social Sciences and Humanities*, 4, 57-59.
6. Abdullayev, R. (2022). Indicators of criteria for evaluating the effectiveness of forensic support for the inspection of the scene. *ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ* (pp. 64-69).
7. Ro'zimatov, Islomjon. "Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati." *Scientific-theoretical journal of International education research* 1.3 (2023): 92-97.
8. Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." *International Bulletin of Applied Science and Technology* 3.3 (2023): 89-93.
9. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.
10. Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 135-141.

11. O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture* 3.12 (2022): 58-62.

12. Qurbonovich, Abdullayev Oybek Qurbonovich Abdullayev Oybek. "JISMONIY TA'LIMDA O 'QUVCHILARNING RUHIYATINI TARBIYALASH VA IRODASINI MUSTAHKAMLASHNING AHAMIYATI XUSUSIDA." *Scientific journal of the Fergana State University* 6 (2023): 132-132.

13. Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." *Образование наука и инновационные идеи в мире* 32.1 (2023): 47-50.

14. Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." *International Bulletin of Applied Science and Technology* 3.5 (2023): 1042-1045.

15. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." *Academic research in educational sciences* 4.ТМА Conference (2023): 894-900.

16. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониардjon Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.

17. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.

18. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.

19. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.

20. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." *Eurasian Journal of Academic Research* 2.3 (2022): 132-137.

21. Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01

(2022): 129-132.

22. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND IT EFFECTS OF DIFFERENT HORSES." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 219-224.

23. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol 7.6 (2019)

24. Ismailovna, Y. F. (2024). The importance of new technologies in forming healthy life style of students at physical training lessons. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 13(01), 34-37.

25. Шокиров Ш. Ф., Нажмиддинов А.И. (2023). Техничко-тактические приемы защиты и нападения в игре в настольный теннис. *International scientific conference "innovative trends in science, practice and education"* 2(9), 41-47

26. Abdupattayevich, P. A., & G'ayratovich, S. S. (2023). Improving the effectiveness of the training process of students. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(09), 50-52.

27. Шодиев, Э., Ирматов, Ш., & Якубжонова, Ф. (2021). Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. *Общество и инновации*, 2(2/S), 683-687.

28. G'ayratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. *Asia pacific journal of marketing & management review* issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.