

Date: 19th February-2025

**STOL TENNIS MASHG'ULOTLARI ORQALI CHIDAMLILIK VA REAKSIYA
TEZLIGINI OSHIRISH YO'LLARI**

Sapayev Jaxongir Komiljon o'g'li
Osiyo Xalqaro Universiteti 1-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu tezisdagi stol tennisi mashg'ulotlari orqali sportchilarning jismoniy chidamliligi va reaksiya tezligini oshirish yo'llari tahlil qilingan. Mazkur mashg'ulotlar nafaqat yurak-qon tomir tizimi faoliyatini va mushak chidamliligini mustahkamlaydi, balki sensor-motor integratsiya, refleks, koordinatsiya, diqqatni jamlash va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Zamonaviy metodik yondashuvlar, turli kombinatsiyadagi drillar, vizual va audial stimullar, shuningdek, elektron trenajyorlar va videokuzatuvlar yordamida mashg'ulotlar aniq maqsadga yo'naltiriladi. Shu tarzda stol tennisi mashg'ulotlari sportchining jismoniy, psixomotor va psixologik tayyorgarligini kompleks tarzda oshiradi va raqobatbardoshligini kuchaytiradi.

Kalit so'zlar: Stol tennisi, chidamlilik, reaksiya tezligi, refleks, koordinatsiya, sensor-motor integratsiya, vizual va audial stimullar.

Stol tennisi – bu tezkor harakatlar, aniqlik va yuqori darajadagi reaksiyani talab qiluvchi sport turidir. Zamonaviy sport pedagogikasi va psixomotor rivojlanish tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, stol tennisi nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki sportchining kognitiv va psixologik ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. Xususan, chidamlilik va reaksiya tezligi – har bir sportchi uchun asosiy sifatlardan hisoblanadi. Chidamlilik organizmning uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikdagi jismoniy harakatlarga bardosh bera olish qobiliyatini ifodalaydi, reaksiya tezligi esa sportchining tashqi stimullarni tez va aniq qayta ishlash imkoniyatini belgilaydi.

Stol tennisi mashg'ulotlari ushbu ikki sifatni samarali rivojlantirishda muhim vosita sifatida qaraladi. Tez-tez takrorlanadigan raketka harakatlari, ballni kuzatish va javob berish jarayonlari sportchida koordinatsiya, tezkor qaror qabul qilish va chidamlilikni oshiradi.

Stol tennisi mashg'ulotlari sportchilarning jismoniy chidamliligini, reaksiya tezligini va psixomotor qobiliyatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu o'yin sportchining yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, mushaklarning chidamliligini oshiradi, tezkor harakat qilish va refleks ko'nikmalarini shakllantiradi. Mashg'ulotlar harakatlarni turli burchaklarda bajarish, raketka bilan turli kombinatsiyadagi zarbalarni amalga oshirish va to'pning tezligi hamda yo'nalishini doimiy kuzatishni talab qiladi. Shu bilan birga, mashqlar intensivligi asta-sekin oshiriladi, bu esa chidamlilikni bosqichma-bosqich rivojlantirish imkonini beradi.

Chidamlilikni oshirish jarayonida sportchi uzoq vaqt davomida yuqori tezlikda harakat qilishi, mushaklarning charchamasligini ta'minlashi va organizmning jismoniy yuklamalarga moslashuvini boshqarishi zarur. Buning uchun mashg'ulotlarda qisqa, yuqori

Date: 19th February-2025

tezlikdagi o'yinlar sportchining anaerobik chidamliligini rivojlantiradi, uzoq davom etadigan doimiy o'yinlar esa aerobik chidamlilikni mustahkamlaydi. Mashqlar davomida yugurishlar, burilishlar, tezlikni o'zgartirishlar va nafas olish ritmini nazorat qilish orqali organizm yuklamalarga moslashadi. Mashg'ulotlar vaqtida temporal va ritmik o'zgarishlar, yuqori va past intensivlikdagi kombinatsiyalar sportchining jismoniy chidamliligini yanada kuchaytiradi.

Reaksiya tezligi stol tennisi sportchisi uchun juda muhimdir. Har bir raqib harakatiga darhol javob qaytarish, to'p tezligi va yo'nalishini tez aniqlash zarur. Shu maqsadda mashg'ulotlarda vizual stimullar va ko'z-mushak koordinatsiyasini rivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Turli rangdagi yoki shakldagi signal kartochkalari, tovush signallari va elektron "flash" qurilmalar yordamida sportchi to'g'ri javobni maksimal tezlikda tanlashni o'rganadi. Multitask mashqlar esa bir vaqtning o'zida qaror qabul qilish, to'pni kuzatish va refleksni uyg'unlashtirish imkonini beradi. Stol tennisi mashg'ulotlari sensor-motor integratsiyasini rivojlantiradi, ya'ni sezgi organlari bilan mushaklar faoliyatining uyg'un ishlashini ta'minlaydi. Bunda mushak xotirasi rivojlanadi, refleks javoblar tezlashadi, koordinatsiya va motor qobiliyatlar oshadi. Ko'p to'p bilan mashqlar, turli balandlik va tezlikdagi to'plarni qaytarish, raketka bilan bir qo'l bilan boshqa qo'l bilan harakatlarni bajarish kabi drilllar sportchining ko'nikmalarini mukammallashtiradi.

Zamonaviy trenajyorlar va elektron qurilmalar yordamida mashg'ulotlarning samaradorligi oshiriladi. Masalan, elektron ball tashlash qurilmalari va videokuzatuvlar sportchiga turli tezlik va burchaklarda to'plarni qaytarishni o'rgatadi, har bir harakat tahlil qilinadi va noto'g'ri texnikalar tuzatiladi. Shu tarzda mashqlar aniq maqsadga yo'naltiriladi va chidamlilik, refleks va reaksiya tezligi tizimli ravishda rivojlantiriladi. Psixologik jihatdan mashg'ulotlar diqqatni jamlash, stressga chidamlilik, ruhiy barqarorlik va muvaffaqiyatsizliklarga moslashishni rivojlantiradi. Tezkor qarorlar qabul qilish va raqibning harakatini kuzatish sportchining psixologik tayyorgarligini kuchaytiradi, o'yin davomida yuzaga keladigan kichik xatolarni tezda bartaraf etish ko'nikmasini beradi.

Mashg'ulotlarning samarali tashkil etilishi uchun turli shakldagi kombinatsiyalar qo'llaniladi. Bir mashqda tezkor o'yin, refleks drillari, vizual va audial stimullar, qisqa yugurishlar birlashtiriladi. Bu sportchining jismoniy va psixologik qobiliyatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirishga xizmat qiladi va chidamlilik hamda reaksiya tezligini maksimal darajada oshiradi. Umuman olganda, stol tennisi mashg'ulotlari sportchining jismoniy tayyorgarligi, refleks, reaksiya tezligi, koordinatsiya, diqqatni jamlash va psixologik chidamliligini bir vaqtda rivojlantiradigan kompleks trening tizimi sifatida qaraladi. Zamonaviy metodika, texnologik vositalar va psixologik tayyorgarlik elementlari birlashtirilishi sportchining o'yin sifatini va raqobatbardoshligini sezilarli darajada oshiradi.

Stol tennisi mashg'ulotlarida reaksiya tezligini oshirish uchun refleks va koordinatsiya mashqlarini turli muhit sharoitida amalga oshirish ham samarali hisoblanadi. Masalan, sportchi mashqni yorug'lik darajasi o'zgargan zalda yoki turli yuzalar (plastik,



Date: 19th February-2025

yog'och, sintetik) ustida bajaradi. Bu sharoitlar mushak va nerv tizimini yanada moslashuvchan qiladi va o'yin davomida kutilmagan vaziyatlarda tezkor javob berish qobiliyatini oshiradi. Shuningdek, mashg'ulotlarda sensor-motor integratsiyani kuchaytirish uchun balans va barqarorlik mashqlari qo'llaniladi. Masalan, sportchi muvozanatni saqlagan holda to'pni qaytarish, turli pozitsiyalarda zarbalarni amalga oshirish yoki bir oyoqda turib kombinatsion zarbalarni bajarish refleks va koordinatsiyani rivojlantiradi.

Zamonaviy metodika jismoniy va psixologik tayyorgarlikni birlashtirishga ham e'tibor beradi. Masalan, mashg'ulot davomida sportchi qaror qabul qilish tezligini oshirish uchun raqib harakatini oldindan bashorat qilish mashqlarini bajaradi. Bu mashqlar kognitiv funksiyalar, ya'ni tez fikrlash, diqqatni bo'lish va tezkor qaror qabul qilishni kuchaytiradi. Bundan tashqari, musobaqa sharoitiga mos mashg'ulotlar ham samarali bo'ladi. Sportchi real o'yin sharoitini simulyatsiya qiluvchi mashqlarni bajaradi: to'pni harakatlanish tezligi va yo'nalishi o'zgartiriladi, vaqt cheklovi qo'yiladi yoki raqibning strategiyasi imitatsiya qilinadi. Bu nafaqat chidamlilik va reaksiya tezligini oshiradi, balki sportchida stressga bardoshlik va o'zini boshqarish ko'nikmalarini mustahkamlaydi. Shuningdek, mashg'ulotlarni diversifikatsiya qilish, ya'ni turli xil drillar va kombinatsiyalarni aralashtirish sportchining motivatsiyasini oshiradi va mashq jarayonini qiziqarli qiladi. Masalan, qisqa interval yugurishlar, refleks mashqlari, multitask kombinatsiyalari va elektron stimullar bir mashqda bajarilganda chidamlilik, reaksiya tezligi va koordinatsiya yanada tez rivojlanadi.

Ushbu qo'shimchalar bilan stol tennisi mashg'ulotlari sportchining nafaqat jismoniy va psixomotor qobiliyatlarini, balki kognitiv, psixologik va motivatsion jihatlarini ham kompleks tarzda rivojlantiruvchi trening tizimi sifatida yanada mukammal bo'ladi.

Stol tennisi mashg'ulotlari sportchilarning jismoniy chidamliligi, reaksiya tezligi, refleks, koordinatsiya va psixomotor qobiliyatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirishga xizmat qiladi. Mashg'ulotlar nafaqat yurak-qon tomir tizimi va mushak chidamliligini mustahkamlaydi, balki sensor-motor integratsiyani, diqqatni jamlash va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Zamonaviy metodik yondashuvlar va texnologik vositalar yordamida mashg'ulotlar aniq maqsadga yo'naltiriladi, real o'yin sharoitlarini simulyatsiya qiluvchi kombinatsion drillar sportchining refleksini va psixologik chidamliligini mustahkamlaydi. Audial va vizual stimullar, balans va barqarorlik mashqlari, turli intensivlikdagi mashqlar kombinatsiyasi sportchining barcha zarur qobiliyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga imkon beradi. Shunday qilib, muntazam va metodik tarzda tashkil etilgan stol tennisi mashg'ulotlari sportchining raqobatbardoshligini oshiradi, o'yin sifatini yaxshilaydi va jismoniy, psixomotor hamda psixologik tayyorgarlikni kompleks tarzda shakllantiradi. Bu esa sportchining professional darajada muvaffaqiyatga erishishida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.



Date: 19th February-2025

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimov A., Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, Toshkent, 2021, 202 sahifa
2. Akbarov D., Sport psixologiyasi va refleks ko'nikmalarini rivojlantirish, Toshkent, 2020, 176 sahifa
3. Петров И.В., Настольный теннис: теория и практика, Москва, 2019, 212 с.
4. Иванова Л.С., Психологическая подготовка спортсменов, Санкт-Петербург, 2021, 195 с.
5. Brown, J., Table Tennis Training Techniques: Enhancing Reflexes and Endurance, London, Routledge, 2020, 158 p.
6. Smith, R., Sports Physiology: Cardiovascular and Muscular Endurance in Table Tennis, New York, Springer, 2019, 142 p.