

**YOSH STOL STOL TENNISCHILARNI MUSOBAQALARGA  
TAYYORLASHDA MURABBIYNING O‘RNI**

*Ochilov Jonibek Abdo‘xomid o‘g‘li*

*Samarqand agroinnovatsiyalar va tadqiqotlar instituti*

**Annotatsiya:** Maqolada bolalarni musobaqalarga psixologik jihatdan tayyorlashda murabbiy ularning raqobat tajribasini, asab tizimining xususiyatlari va sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini, bo'lajak musobaqada ularning imkoniyatlarini, intilishlari va o'zini-o'zi idora qilishlarini hisobga olishi bo'yicha fikr va mulohazalar, takliflar keltirilgan.

**Kalit so‘zlar:** Musobaqa, stol stol tennis, psixologik holat, murabbiy, raqobat, kuch, chidamlilik.

**Abstract:** The article contains opinions and suggestions on how the coach should take into account their competitive experience, the characteristics of the nervous system and the personal characteristics of athletes, their capabilities, aspirations, and self-control in the upcoming competition when preparing children psychologically for competition

**Key words:** Competition, table stol tennis, psychological state, coach, competition, strength, endurance

**Аннотация:** В статье приводятся мнения и суждения, предложения о том, что при психологической подготовке детей к соревнованиям тренер должен учитывать их соревновательный опыт, особенности нервной системы и личностные особенности спортсменов, их возможности, стремления и самоконтроль в предстоящем соревновании.

**Ключевые слова:** Соревнования, настольный теннис, психологическое состояние, тренер, конкуренция, сила, выносливость.

Bolalarni musobaqalarga psixologik jihatdan tayyorlashda murabbiy ularning raqobat tajribasini, asab tizimining xususiyatlari va turini, sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini, bo'lajak musobaqada ularning imkoniyatlarini intilishlari va o'zini o'zi qadrlash darajasini bilishi va hisobga olishi kerak. O'yinchilarni bo'lajak musobaqalarga psixologik jihatdan tayyorlash uchun murabbiyga jamoaviy yig'ilish o'tkazish tavsiya etiladi, bu yig'ilish davomida u ishontirish va bilvosita takliflar yordamida o'yinga individual munosabatda bo'ladi va tajribasiz sportchilarning musobaqadan oldingi holatini ruhiy optimallashtiradi.

Musobaqa oldidan hayajon yoki befarqlikni boshdan kechirmaydigan sportchilar yo'q. Ammo murabbiy o'zining shaxsiy nazorati bilan shogirdini ortiqcha rag'batlantirmasligi va uning mustaqillik ko'rsatishiga to'sqinlik qilmasligi kerak.

Aksincha, shaxsiy xotirjamligingiz va ishonchingiz bilan; talabaniing kuchi va muvaffaqiyati, murabbiy shogirdni muvaffaqiyatga yo'naltiradi. Zero, kuchli raqibga mag'lub bo'lish keyingi safar g'alaba sari qadamdir. Buning uchun murabbiy muhim uchrashuvlarda shogirdining start oldidan hayajonlanish, haddan tashqari hayajonlanish yoki loqaydlikning individual belgilarini tushunishi kerak; Murabbiylar, eng muhimi, shogirdlarining musobaqa oldidagi befarqligidan xafa bo'lishadi, buning tipik belgilari musobaqa arafasida uyqu va ishtahaning buzilishi, kayfiyatning pastligi, izolyatsiya, uyquchanlik va musobaqani keskin kutishdir.

Ba'zi yosh sportchilar musobaqadan bir-ikki kun oldin boshlashga sabrsiz bo'lishadi. Bunday odamlar uchun bu juda yaxshi; "hissiy charchash" ehtimoli, ishga tushirishdan oldingi isitmani ishga tushirishdan oldingi apatiyaga aylantirish; Musobaqa kunida yosh sportchining yaqinlashib kelayotgan befarqligining belgilari - bu raqobatdan asossiz qo'rquv, shaxsiy tashvish, yo'qotishdan tushunarsiz qo'rquv, "hamma narsadan voz kechish", musobaqalarni rad etish istagi. Natijada yosh sportchi musobaqalarda qatnashish istagini yo'qotadi, uyqusiz tundan keyin kayfiyat o'zgarishi hissi yo'qoladi.

Murabbiyning har bir o'yinchiga individual yondashishi murabbiyga bolalarning musobaqa oldidan haddan tashqari hayajonlanish tendensiyasining birlamchi profilaktikasini bemalol amalga oshirishga yordam beradi. Murabbiy muhim musobaqalar arafasida bolalarni kuzatishlarini kundalikka yozib borishi tavsiya etiladi. muhim musobaqalar arafasida sportchini malakali psixologik qo'llab-quvvatlashga imkon beradi.

Masalan, asab tizimi zaif bo'lgan yosh stol tennischilar uchun quyidagi murabbiyning munosabati mos keladi: "Bu musobaqalar siz uchun asosiy narsa emas, endi sizning asosiy vazifangiz shunchaki bor kuchingizni berish, shaxsiy natijangizni ko'rsatish, raketka, o'yin va raqiblar uchun o'zingizni his qiling! Uchrashuv natijalarining subyektiv ahamiyatini kamaytirishning ushbu usuli, ayniqsa, asab tizimining zaif turi bo'lgan yosh stol tennischilar uchun foydalidir; haddan tashqari og'irlashgan his-tuyg'ular darajasi va kam raqobat tajribasi ham kamayadi. Musobaqa natijalarining ahamiyatini pasaytirish texnikasi yosh stol tennischining ruhini mumkin bo'lgan muvaffaqiyatsizlik haqidagi fikrlardan qutqaradi va raqobatbardosh stress tajribasi darajasini pasaytiradi.

Mashhur sportchilarning murabbiylari maslahat berganidek, bunday sportchilarni musobaqada chempion bo'lishga emas, balki ommaga o'zlarining eng yaxshi sport texnikasi va individual mahoratini namoyish etishga qaratadigan munosabat foydali bo'lar edi: - "Iloji boricha yugur, shunday ishla. qo'lingizdan kelgancha harakat qiling!", yoki: "Shunchaki bor kuchingizni berishga harakat qiling!", "O'zingizni ko'rsating!", "Faqat nimaga qodir ekaningizni ko'rsating!" va hokazo. Asab tizimining kuchli turi bo'lgan sportchilar uchun murabbiyning shaxsiy muvaffaqiyat, musobaqada g'alaba qozonish, sovrin yutish yoki poygada shaxsiy rekordini qo'lga kiritish uchun sozlashlari ko'proq mos keladi: "Ha, siz g'alaba qozonishingiz mumkin, bunga intiling!" "Siz g'alaba

qozonishga yaxshi tayyorgarlik ko'rdingiz!"

Yosh sportchini mas'uliyatli boshlash uchun murabbiy tomonidan psixologik yordam, garchi murabbiy o'z shogirdi bilan yuzma-yuz aloqada bo'lmasa ham, doimiydir. Musobaqalarda sportchi doimo yonida o'z murabbiyining borligini his qiladi, u sportchining ko'rish maydonida. Ma'lum bo'lishicha, ba'zi yosh sportchilar startga bir hafta qolganda, ba'zilari esa bir kun oldin moslashishni boshlaydilar. Ammo ular ham bor musobaqa oldidan stressni boshlanishidan atigi 15-20 daqiqa oldin boshdan kechira boshlagan bunday sportchilar. Bu sportchining individual xususiyatlariga, temperamentiga, tayyorgarlik darajasiga va raqobat tajribasiga bog'liq. Savol: hali oz o'rganilgan. Murabbiy o'z shogirdlarining har birining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish, uning boshlang'ich tajribasini o'rganish uchun foydalidir. Buning uchun murabbiy sportchining ongsizligi bilan aloqa o'rnatishning psixologik texnikasini o'zlashtirishi foydalidir, masalan; intervyu texnikasi.

Yaqin atrofda murabbiy sportchilari bilan yuzma-yuz aloqa qilmasdan, ruhiy aloqada bo'lishi shogirdiga ko'rinmas ma'naviy yordam beradi. Musobaqa boshlanish arafasida murabbiyning nazorati: talaba sportchi tomonidan mayda va tajovuzkor deb qabul qilinmasligi kerak. Boshlanishdan 2-3 kun oldin murabbiy o'z shogirdlarini ustoz-kuzatuvchi, maslahatchi, maslahatchi lavozimidan masofadan boshqarishga o'tishi kerak.

Boshlashdan oldin ko'plab bolalar uchun alohida psixologik muammo - bu ularning hissiy charchash xavfi. Muhim musobaqalar arafasida yosh stol tennischilar ko'pincha haddan tashqari asabiylashish, o'zini tutish, tajovuzkorlik, mushaklarda og'riq, haddan tashqari kayfiyat, o'rtoqlari yoki murabbiyining so'zlariga nisbatan norozilik va hokazolarni boshdan kechiradilar. Ushbu sportchining paydo bo'lgan, ammo hali ham beqaror, individual sozlash uslubining namoyon bo'lishi. Bu yerda qoida oddiy: "Sportchi qanchalik malakali va tajribali bo'lsa, u boshlang'ich uchun o'zini o'zi sozlashda shunchalik mustaqil bo'ladi".

Ba'zi bolalar murabbiylari o'zlarining tabiatiga ko'ra, hatto musobaqadan oldingi davrda ham startga tayyorlanayotgan o'yinchilarga doimiy ravishda shaxsiy bosim o'tkazishga intilishadi. Shu bilan birga, bunday murabbiylar talabaning muvaffaqiyati uchun o'zlarining haddan tashqari shaxsiy tashabbuslarini ko'rsatadilar. Bu yerda murabbiyning harakatlarida unga pedagogik chora kerak bo'ladi, chunki mashg'ulotni boshlashdan oldin haddan tashqari himoyalani sportchini haddan tashqari rag'batlantirishi mumkin. Doimiy mashq qilinsa, bu murabbiy uchun odatga aylanadi. Murabbiylikni haddan tashqari himoya qilish sportchini doimiy ravishda murabbiylik psixoyordamiga odatlantiradi - sportchining yonida murabbiy bo'lmasa, u umidsizlikka tusha boshlaydi, o'zini yo'qotib qo'yishi va imkoniyatlaridan past bo'lgan musobaqalarda qatnashishi mumkin. Agar murabbiy o'zining ortiqcha himoyasini sportchi tomonidan faqat rasmiy ravishda, o'qituvchining obro'-e'tiborini hurmat qilgan holda rad etishi yoki qabul qilishi mumkinligiga shubha qilsa, unda bunday sportchining mustaqil ravishda

startga tayyorlanishiga aralashmaslik yaxshiroqdir.

Pedagogik tajribaga ega va sog'lom fikrli murabbiyga nima qilish kerakligini aytishi kerakmi? Axir, siz har doim sportchiga murabbiy nima demoqchi ekanligini aytib beradigan vositachini topishingiz mumkin yoki start oldidan uning shaxsiy beparvoligisiz yana takrorlaydi. Murabbiy buni shifokor, massaj terapevti, psixolog, uning yordamchisi yoki sportchining jamoadoshidan so'rashi mumkin. Dastlabki holatdagi bilvosita psixologik ta'sir ko'pincha to'g'ridan to'g'ri ta'sirga qaraganda samaraliroq bo'lib chiqadi, ayniqsa, murabbiy tomonidan sportchiga direktiv-indikativ uslubda ifodalanganda, ya'ni avtoritar, ular: "Siz g'alaba qozonishingiz kerak!" Har bir raqobatchi sportchi g'alaba qozonishni xohlaydi va unga intiladi, lekin bunga majbur emas, chunki raqib ham g'alaba qozonishi mumkin. Sport musobaqalarida halol raqobatning axloqiy tamoyillari sportchilarni majburiy emas, balki g'alabaga undaydi.

O'zbekiston murabbiylarning fikriga ko'ra, sportchiga qo'yiladigan yuqori pedagogik talablar murabbiy tomonidan o'quvchining shaxsiyati va o'zini o'zi qadrlashiga hurmat va ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishi bilan muvozanatli bo'lishi kerak: "Siz qul emassiz, balki erkin fuqarosiz. Osmon imperiyasi!" Musobaqa arafasida yosh sportchining sport rejimiga rioya qilishiga pedagogik talablarni oshirib, murabbiy bir vaqtning o'zida o'z tarbiyalanuvchisining shaxsiy ongiga ko'proq ishonchni ko'rsatishga majburdir.

Biroq murabbiyning yosh sportchiga bo'lgan maksimal shaxsiy ishonchi uning pedagogik talablarini kamaytirmasligi, yosh sportchini o'ziga haddan tashqari ishonch, haddan tashqari individuallik ko'rinishlaridan, sport jamoasida imtiyozli lavozimga bo'lgan behuda intilishdan himoya qilmasligi kerak. Shuning uchun murabbiy maqoliga amal qilish har doim foydali bo'ladi: "Ishon, lekin tekshir". Ishonch kuch beradi va tekshirish ishonchli harakatni ta'minlaydi.

Musobaqa oldidan tayyorgarlik mavsumning muhim musobaqalarida birinchi marta boshlash uchun murabbiy va uning yordamchilari individual farovonlik dinamikasiga, ayniqsa, diqqatli bo'lishlari kerak va sportchilarning ruhiy holati. Gap nafaqat sportchilarning farovonligini tibbiy-pedagogik nazorat qilishning puxtaligida, balki, eng avvalo, murabbiy tomonidan katta insonparvarlik, sportchi shaxsiga hurmat ko'rsatishdadir. Murabbiy buni har qadamda sportchiga ko'rsatishi shart emas. Ammo sportchi murabbiy uni hurmat qilishini his qilsa, musobaqani boshlanishida ham, tugashida ham doim u bilan birga ekanligiga ishonsa, sportchining kuchi ortadi, u murabbiyi bilan birgalikda musobaqalarda qatnashadi, raqiblarga qarshi to'qnash keladi.

Agar sportchi bilan suhbatda taklif va ko'rsatmalar bilan emas, balki ishontirish, tushuntirish, maslahat va iltimoslar orqali sportchiga xotirjam va ishchan yo'l-yo'riqlar berib, sportchiga ishontirish va ongiga singdirish orqali odamiylikni namoyon etish juda oson. O'ziga va qobiliyatiga ishonch ortadi. Psixologik-pedagogik ta'sir ko'rsatishning ushbu usullaridan foydalanib, murabbiy sportchini o'z ko'zida ko'taradi, shu orqali uning

boshlang'ich munosabatini boshqaradi va muvaffaqiyatga erishishda ishtirok etadi.

**Xulosa:** Murabbiyning sportchi nazdidagi shaxsiy va pedagogik obro'si uning shogirdlari uchun kuchli safarbar etuvchi ruhiy kuchi. Asosiysi bu yolg'on emas, haqiqatdir. Aynan shu sababli; Qanaqasiga musobaqa arafasida murabbiy shogirdlar oldidagi obro'-e'tiboridan ko'p jihatdan foydalanadi: musobaqa kuni ertalabki yosh sportchining jangovar tayyorgarligi holati bog'liq.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1.Olimov S. THE DIFFERENTIATION OF EDUCATION IS AN IMPORTANT FACTOR OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 Part II ISSN 2056-5852

2.Ибрагимов А. К. ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ–ЗНАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ //Рекомендовано к изданию Советом по качеству УралГУФК Протокол № 8 от 14 мая 2018 г. – 2018. – С. 128.

3.Муниров Н. А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ УЧАЩИХСЯ //Проблемы науки. – 2021. – С. 47.