

STOL TENNISI HAQIDA

Yusupov Xurshid Jamoliddin o'g'li

*Jizzax viloyati Jizzax shahridagi 1-umumiy o'rta ta'lim maktabi jismoniy tarbiya
fani o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportning muhim turlaridan biri stol tennisi haqida so'z yuritilgan. Shuningdek rivojlanishi, ahamiyati hamda dolzarbligi keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: stol tennis, sport, rivojlanishi, tennisning ahamiyati, insonlarga foydasi.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoj shakllanmoqda. Turli xil davlatlar prezidentlarining maxsus dasturlari ishlab chiqish va amaliyotga joriy etilishi, uning isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib borilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod uchun" xalqaro fondining ta'sis etilishi, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqarilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi bolalar va o'quvchi-yoshlarni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uch bosqichli sport o'yinlari fikrimiz dalilidir.

Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholi turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda. Insonparvar jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida

akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bog'liq bo'lgan masalalar alohida dolzarblik kasb etmoqda.

Jamiyat rivojlangani sari jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati tobora o'sib bormoqda. Jismoniy tarbiya va sportni xalqning kundalik hayotiga joriy etilishi davlatning muhim vazifalaridan biridir. Vazifalarni hal qilishda stol tennisi ham muhim ro'lni o'ynashi mumkin, stol tennisi turli yoshlardagi shaxslarga mos bo'lib, jismoniy tarbiya, faol sog'liqni saqlash, jismoniy uzoq umr ko'rishning yaxshi vositasidir. Stol tennisi - eng ommaviy va keng tarqalgan sport o'yinlaridan biridir. Stol tennisi xalqaro federatsiyasi (ITTF)ga 200 dan ziyod milliy federatsiyalar kiradi. Stol tennisining ommabopligi uning tomoshabinga mosligi, sport kurashining yuqori emotsional keskinligi va insonning harakatlanish, ruhiy va iroda hislatlariga xilma-xil ijobiy ta'siri bilan tavsiflanadi. Stol tennisining afzal tomoni bu - koordinatsiyani rivojlanishiga ko'maklashuv harakatining xilma-xilligidir. Bundan tashqari, o'yin faoliyati asab tizimi, harakat apparatini mustahkamlanishi, moddalar almashinuvi va organizmning barcha tizimlari faoliyatini yaxshilanishiga ko'maklashadi. Stol tennisi mashg'ulotlari jasurlik, tezkor qaror berish, haqiqatgo'ylik, o'ziga ishonch, topqirlik, tez fikrlash, kashfiyotchilik, nafis hisob-kitob olish, diqqat, iroda va yana boshqa bir qator ijobiy hislatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Mehnatning zamonaviy sharoitlari insonning ruhiy va harakat funksiyalariga yuqori talablar qo'yadi. Bularning barchasi mashinalar boshqaruvi, asbob-uskuna boshqaruvi bilan bog'liq. Oxirgi paytda murakkab bo'lgan, o'zgarayotgan sharoitda diqqatning faolligi va barqarorligi, ko'rish orqali irdok etishning tezkorligi va aniqligi, javoban harakat qilish, axborotga ishlov berish tezligi, vaqtning cheklanganlik sharoitida harakatlarni mutanosibligi, muvofiqligi va optimalligiga nisbatan talablar oshmoqda. Stol tennisini insonning ruhiy va harakat funksiyalariga ijobiy ta'siri sportning bu turini o'zini o'zi barkamol qilishning muhim va qadrlil vositasiga aylantiradi. Stol tennisining amaliy ahamiyati shundan iborat.

Stol tennisi insonlarning turli toifalari uchun faol hordiq chiqarishning ajoyib vositasidir. Bu ayniqsa, aqliy faoliyat bilan band bo'lgan shaxslar uchun hamda tayanch harakati apparatidagi miqsonlarga ega insonlarga ham foydalidir. Bu sport turi sanatoriy, dam olish uylari, bolalarni sog'lomlashtirish va sport lagerlarida keng tarqalgan. Stol tennisi jismoniy tarbiya vositasi sifatida jismoniy tarbiya harakatining turli bosqichlarida keng qo'llaniladi. Xalq ta'limi tizimida u maktabdan oldingi va maktab jismoniy tarbiya dasturlariga kiritilgan. Tarbiya tizimida stol tennisining o'rni avvalambor, o'yindan foydalanishning qulayligi bilan shartlanadi, ya'ni inventar va asbob uskunalarning yuqori bo'lmagan narxi, binoda yoki havoda stolni o'rnatishning soddaligi, o'yinning asosiy qoida va texnika asoslarini oson o'zlashtirish bilan. Biroq, stol tennisi - texnik jihatdan eng murakkab sport o'yinlaridan biridir. Yuqori mahoratga ega tennischilar sport o'yinlaridagi eng kichik va eng yengil koptokka egalik qilishning ajoyib texnikasini namoyon qiladilar. Zamonaviy o'yinda qo'l harakati va koptok uchishining katta tezligi, uning aylanish quvvatining kattaligi, o'yin vaziyatiga javob qaytarishning minimal vaqti, o'yin jarayonini oldindan ko'ra bilish ahamiyatini tavsiflaydi. Tennischi doimiy ravishda o'zi uchun qulay taktik vaziyatlarni yaratishga intilishi lozim, biroq, raqib ham o'z oldida shunday vazifalar qo'yilganligi sabab har bir yakka kurashda so'zsiz oldindan o'ylangan, qo'qisdan tanlangan harakatni yoki taktik birikmani tezkor va mohirona qo'llash uchun qulay va kutilmagan lahzalarni yaratish uchun keskin ruhiy kurash boshlanadi. Bunday yakka kurash albatta, tashabbus, o'zini-o'zi boshqarish, kuch, tezkor qaror berish, jasorat va irodani tezkor namoyon qilish bilan kuzatiladi. Bularning barchasi qo'yilgan maqsadga erishish uchun amalga oshiriladi. Shu sababli stol tennisini bilan doimiy shug'allanish ko'plab zaruriy iroda va axloqiy hislatlarni rivojlanishiga ko'maklashadi, bu esa muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega.

Stol tennisini inson sog'lig'ini mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Insonda chaqqonlik, ko'z bilan o'lchash, tezkor o'ylash hislatlarini rivojlantiradi, ya'ni kunlik hayotda kerak bo'ladigan barcha hislatlarini. Uning jozibadorligi bu sport turida turli yoshdagi insonlar g'alaba uchun kurashish imkoniyatiga egaligi va eng yosh yoki

eng kuchlj doim ham g'olib bo'lavermaydi, bunda ko'p e'tibor ko'nikma, chaqqonlik va koordinatsiyaga bog'liq. Stol tennisi - jiddiy mashg'ulotlami afzal ko'rgan hamda hayotida ilk bor raketkani olgan barcha uchun faol vaqt o'tkazishning ajoyib uslubidir. Stol tennisining asosiy afzalligi qulayligidir, chunki inventarning soddaligi, o'yin maydonining kichikligi stol tennisi deyarli har qanday joyida o'ynash imkoniyatini beradi. Stol tennisi - bu zo'riqish doimiy mavjud bo'lgan sport turidir, xoh u tezkor g'alaba bo'lsin, xoh mag'lubiyat bo'lsin. Vaziyat o'zgaradi va sportchilar ruhiy zo'riqishga qarshilik qilish uchun mobilizatsiyalashadilar. Stol tennisi yurak tomir tizimini mustahkamlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi sport turiga mansubdir. O'yinchiga musobaqa paytida tushgan yuklama haqiqatda ulkandir. Yapon olimlari stol tennisi o'ynaganda basketbol o'ynagandan ko'ra, ko'proq quvvat sarflanishini isbotladilar. Stol tennisidagi asosiy mezonlardan biri bu sportchining jismoniy barqarorligi va quvvatidir. So'zsiz, sportchi tanlagan o'yin uslubi uning jismoniy va ruhiy imkoniyatlariga bog'liq.

Tennischida o'ziga xos ixtisoslashgan idrok turlaridan biri bu koptokni sezish hissiyotidir, idrokning bu turiga tafakkur ham qo'shiladi. Tennischi koptokni tezligi, yo'nalishi va aylanishi, raqibni zarba berishdan oldingi va keyingi holatini hisobga oladi. Tennischi raqibni, balki o'zining ruhiy holatini qayd etishi lozim. O'yin vaqtida sportchi nafaqat fikrlaydi, balki u tahlil qilishi, kuzatishi, taqqoslashi lozim. Aqliy bu faoliyati sportchi tezkor fikrlashning asosidir. Tezkor fikrlashning tezkorligi muhim, chunki garchi to'g'ri harakat topilsada, ammo kech topilsa, u tufayli mag'lubiyatga uchrashi mumkin. Eng yaxshisi fikrlash tezligi reaksiya tezligi bilan teng bo'lishidadir.

Adabiyotlar:

1. Tolipov O`Q. va boshq. Pedagogik texnologiyaning tatbiqiy asoslari. T., "Fan"2006y 126-b
2. Usmonxo`jayev T. va boshq. Jismoniy tarniya nazariyasi va uslubiyoti. T "Oqituvshi"2004y 71-b