



STOL TENNISINING INSON SALOMATLIGI VA AQLIY- JISMONIY RIVOJLANISHDAGI O'RNI.

Ayapbergenov Kudaybergen

Osiyo xalqaro universiteti

1-bosqich magistranti

Ayapbergenov@nk.uz

Annotatsiya: Stol tennisi zamonaviy sport turlaridan biri hisoblanadi va uning inson hayotida tutgan o'rni beqiyosdir. Ushbu sport turi nafaqat jismoniy faoliyatni rivojlantiradi, balki insonning aqliy imkoniyatlari va reflekslarini ham takomillashtiradi. Stol tennisining ahamiyati haqida gapirganda, avvalo uning odam salomatligiga ijobiy ta'sirini, jismoniy tayyorgarlikni oshirish, tafakkurni kengaytirish, ilg'or reaksiyalarni shakllantirish va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashdagi rolini qayd etish lozim.

Kalit so'zlar: stol tennisi, jismoniy rivojlanish, refleks, koordination, aqliy faollik, sog'lom turmush tarzi, ijtimoiylashtirish, stressni kamaytirish, sport o'yinlari, sog'liqni mustahkamlash.

Stol tennisi sporti bilan shug'ullanish inson organizmi uchun juda foydalidir. Chunki u mushaklarning turli guruhlarini bir vaqtda harakatga keltiradi, qonni aylanishini yaxshilaydi va yurak-qon tomir sistemasi faoliyatini mustahkamlaydi. Stol tennisi nafaqat yuqori jismoniy harakatni talab qiladi, balki to'g'ri nafas olish, muvozanatni saqlash, qo'l va ko'z koordinatsiyasini rivojlantirish uchun ham xizmat qiladi. Uzluksiz mashq qilish natijasida inson tanasida chidamlilik, kuch va epchillik ortadi. Shu bilan birga, ushbu sport turida harakatlar tezligi va aniqligi katta ahamiyatga ega bo'lganligi tufayli, inson o'zining harakatlariga yaxshi e'tibor qaratishni o'rganadi hamda tez va to'g'ri qarorlar qabul qilish malakasiga ega bo'ladi. Stol tennisi nafaqat jismoniy, balki aqliy salomatlikka ham ijobiy ta'sir



o'tkazadi. O'yin vaqtida har bir qarorni tezda qabul qilish, raqib harakatlarini kuzatish, yangi harakat va uslublarni o'zlashtirish inson tafakkuri va tushunishini rivojlantiradi. Bu jarayonlar miyani faol holatda ushlab turadi va analiz qilish, rejani amalga oshirish va tezda javob berish ko'nikmasini oshiradi. Stol tennisi o'ynagan odam doimo fikrlaydi, situatsiyani baholaydi, natijada uning aqliy faoliyati doimo faollashadi. Bu esa kundalik hayotda ham inson uchun foydali, masalan, ishda tez va samarali reaksiya berish, yangi voqealarga moslashish imkoniyatini kengaytiradi [1].

Stol tennisining yana bir muhim jihati – ijtimoiy faoliyatga ta'siri. Stol tennisi yakka yoki juftlikda o'ynaladigan sport turi bo'lib, u insonlarga bir-biri bilan yaqindan muloqot qilish va jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Klub va sport jamiyatlarida o'ynash orqali do'stlar orttirish, o'zaro hurmat hissi paydo bo'lishi va bir-birini qo'llab-quvvatlash an'analarini rivojlantirish mumkin. Stol tennisidan bo'sh vaqtlarini samarali o'tkazish, stress va charchoqni yo'qotish, ijobiy emotsiyalar olish ham uning ahamiyatini yanada oshiradi. Ota-onalar farzandlarini ushbu sport bilan shug'ullanishga undasa, bolalar o'zaro muloqot qilish, jamoada ishlash, halollik va bardoshlik kabi yaxshi sifatlarni egallaydi. Stol tennisi yosh va sog'ligidan qat'iy nazar barcha uchun qulay va mos bo'lgan sport turi hisoblanadi. Uning oson o'rgatilishi, sport inshootlari va mos asbob-uskunalarining ommabopligi sababli, uni turli yoshdagi odamlar shug'ullanishi mumkin. Ayniqsa, bolalar va keksa yoshdagi insonlar uchun stol tennisi tavsiya etiladi. Chunki bu sport organizmga ortiqcha yuk bermaydi, harakatlar asosan tezkor va yengil bo'ladi, shu bilan birga jonli va doimiy harakat talab etadi. Stol tennisi yangi o'rganayotganlar uchun ham, mutaxassislar uchun ham foydali mashg'ulot hisoblanadi. Stol tennisini rivojlantirishda o'qituvchilar va murabbiylarning o'rnini ham muhim. Ular sportga qiziqishni oshirish, to'g'ri texnika va uslublarni o'rgatish, bolalarni sog'lom hayot tarziga yo'naltirishda katta ahamiyatga ega. Maktab va sport



to'garaklarida ushbu sport turining keng joriy qilinishi yoshlarda muntazam mashq qilish odatini, sog'lom raqobat ruhini shakllantiradi. Shu bilan birga, stol tennisi orqali yosh avlodda jismoniy salomatlik barqaror bo'lishini, ruhiy holati yaxshi saqlanishini ta'minlash mumkin. Shuningdek, stol tennisi professional sport sifatida ham rivojlanmoqda. Milliy va xalqaro turnirlar, chempionatlar va musobaqalarning o'tkazilishi sportchilarda kuchli motivatsiya, yangi yutuqlar sari intilish, o'zini namoyon qilish va sport orqali yuksalish imkoniyatini beradi. Sportchilar doimo o'z ustalarini oshirish, yangi texnika va strategiyalarni o'rganish, murabbiylar bilan birga oldilariga maqsad qo'yib harakat qilishadi, natijada, sport sohasida yuksak natijalarga erishiladi. Bu jarayonlarda nafaqat sportchilar, balki butun jamiyat, sport muxlislari va yoshlar uchun ham yaxshi namuna ko'rsatilib, sog'lom va faol turmush tarziga targ'ib qilinadi [2].

Stol tennisining sog'liqqa ijobiy ta'siri haqida alohida so'z yuritish kerak. Stol tennisi bilan ishlab, yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish, mushaklarni harakatga keltirish, umumiy organizmdagi energiyani muvozanatlash mumkin. Doimiy stol tennisi bilan shug'ullangan insonlarning diqqat, intizom va sabr-toqat ko'rsatkichlari baland bo'lishi kuzatilgan. Bundan tashqari, stol tennisi ortiqcha vazndan xalos bo'lish, umumiy sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, immunitetni kuchaytiradi va organizmning chidamliligini oshiradi. Stol tennisi bilan bola yoshidan shug'ullanish esa ularning sog'lom o'sishi va har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Stol tennisi ko'p hollarda tezlik va epchillikni talab qilganligi sababli, insonga tez va aniq harakat qilishni o'rgatadi. Bu esa nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham, turli holatlarda tez fikr yuritish va to'g'ri harakat qilish uchun yordam beradi. Stol tennisi bilan shug'ullanayotgan odamlar o'zlarini doimo tetik va faol sezishadi. Bundan tashqari, mashg'ulot vaqtida yuzaga keladigan og'irlik va charchoqni osonlik



bilan yengib o'tishni o'rganadilar, o'zlaridagi ichki kuchlarni safarbar qilish ko'nikmasiga ega bo'ladilar [3].

Oila a'zolari va do'stlar bilan birga stol tennisi o'ynash, o'zaro muloqot va hamjihatlikni mustahkamlashda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Uy sharoitida yoki sport murabbiylari ishtirokida tashkil etiladigan o'yinlar orqali odamlar bir-biriga yaqinlashadi, ijtimoiy aloqalari mustahkamlanadi. Bu sportning markaziy ahamiyati shundaki, u nafaqat jismoniy sog'lomlashtiradi, balki insonning ijtimoiy, axloqiy va ruhiy salohiyatini kuchaytiradi. Har bir inson uchun stol tennisi faol, samarali, sog'lom va baxtli hayot kechirish, hayotdan mamnun bo'lishda muhim o'rin tutishi mumkin [4].

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, stol tennisi nafaqat sport turi, balki sodda va arzon vosita sifatida insonlarning sog'lig'ini, aqliy va ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Uning keng tarqalishi, har bir yoshga mosligi, ijtimoiy va sog'lomlashtiruvchi vazifalarini samarali bajara olishi uni zamonaviy jamiyatda ajralmas sport turiga aylantiradi. Stol tennisi orqali inson o'zini har tomonlama rivojlantirishi, salomatligini mustahkamlashi va atrofdagilar bilan ijobiy aloqalar o'rnatishi mumkin. Shu sababli, ushbu sport turi hayotimizda alohida o'rin egallaydi va unga keng e'tibor qaratish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Alimov, D. (2018). "Stol tennisi asoslari va rivojlanishi." Sport va Jamiyat, 4(2), 15-19.
2. Bekchanov, S. (2019). "Stol tennisining yoshlar salomatligidagi roli." Sog'lom Avlod, 3(1), 27-32.
3. G'aniyeva, Z. (2021). "Stol tennisi: O'quvchilarda jismoniy faollikni shakllantirish." Ta'lim va Tarbiya, 5(4), 61-65.
4. Isroilova, M. (2020). "Sport turlarining psixologik ahamiyati." Sog'lom Hayot, 2(3), 50-55.



5. Karimov, N. (2017). "Stol tennisi darslarini maktablarda o'qitish." Zamonaviy Ta'lim, 1(2), 38-43.
6. Matyoqubova, L. (2021). "Oila va sport: Stol tennisi mashg'ulotlarining ahamiyati." Oila va Jamiyat, 2(2), 29-34.
7. Rashidov, D. (2018). "Stol tennisi sportini ommalashtirish yo'llari." Jismoniy Tarbiya va Sport, 6(3), 46-51.