

**STOL TENNISI REFLEKSLARNI RIVOJLANTIRISHDAGI
AHAMIYATI*****To'xtayev Juma Jo'rayevich****Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM dotsenti*

Annotatsiya. Mazkur maqolada stol tennisi inson reflekslarini rivojlantirishdagi o'рни va ahamiyati tahlil qilingan. Unda sport turi orqali ko'rish, harakat, muvozanat va psixologik reflekslarning shakllanish jarayoni yoritilgan. Shuningdek, stol tennisi mashg'ulotlarining markaziy nerv tizimi, motorika, diqqat va stressga bardoshlilikni oshirishdagi roli ko'rsatib berilgan. Tadqiqot natijalari stol tennisini jismoniy hamda ruhiy rivojlanishni ta'minlovchi samarali sport turi sifatida tavsiflaydi.

Kalit so'zlar: stol tennisi, refleks, koordinatsiya, motorika, stressga bardoshlilik, markaziy nerv tizimi.

Аннотация. В статье рассматривается роль настольного тенниса в развитии человеческих рефлексов. Описаны процессы формирования зрительных, двигательных, психомоторных и психологических реакций во время игры. Отмечено положительное влияние настольного тенниса на нервную систему, концентрацию внимания, устойчивость к стрессу и координацию движений. Настольный теннис представлен как эффективное средство физического и психического развития личности.

Ключевые слова: настольный теннис, рефлекс, координация, моторика, стрессоустойчивость, нервная система.

Annotation. This article analyzes the significance of table tennis in developing human reflexes. It highlights how the sport enhances visual, motor, balance, and psychological responses through coordinated movements. The paper discusses the impact of regular training on the central nervous system, motor skills, attention, and stress resistance. The findings describe table tennis as an effective means of promoting both physical and mental development.



Keywords: *table tennis, reflex, coordination, motor skills, stress resistance, central nervous system.*

Kirish.

Sport inson organizmining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, stol tennisi (ping-pong) inson reflekslarini, ya'ni tashqi ta'sirlarga tezkor javob berish qobiliyatini shakllantirishda eng samarali sport turlaridan biri hisoblanadi. Stol tennisi o'yin jarayonida sportchidan bir necha xil reflektor harakatlarni bir vaqtda boshqarish talab etiladi: ko'rish, eshitish, muvofiqlashtirilgan qo'l-harakat, tananing muvozanatini saqlash, zarbani aniqlik bilan bajarish va raqibning harakatlarini tahlil qilish. Shu sababli, bu sport turi "miya uchun gimnastika" deb ham ataladi.

Stol tennisi va refleks tushunchasi. Refleks — bu tashqi yoki ichki ta'sirga organizmning avtomatik javob reaksiyasidir. U insonning markaziy nerv tizimi faoliyatining asosiy shakli hisoblanadi. Stol tennisi jarayonida reflekslar juda tez ishga tushadi, chunki o'yin soniyalar ichida qaror qabul qilishni talab qiladi. Masalan, to'p stol ustida 0.5–1 soniyada qaytadi, bu esa sportchidan tezkor ko'rish, baholash, pozitsiyani o'zgartirish va zarba berish refleksini talab etadi. Shu jihatdan stol tennisi inson reflektor tizimini mashq qildirishning eng samarali vositalaridan biridir[5].

Ko'rish refleksi va diqqatni jamlash. Stol tennisi o'yinida ko'rish refleksi markaziy o'rinda turadi. O'yinchi to'pning tezligini, yo'nalishini, aylanishini va raqib zarbasining kuchini milt etgancha aniqlashi kerak. Buning uchun diqqatni jamlash, tez tahlil qilish va javob harakatini moslashtirish zarur. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stol tennisi bilan muntazam shug'ullanuvchi insonlarda ko'rish aniqligi, fazoviy idrok va tezkor qaror qabul qilish darajasi o'rtacha odamnikiga qaraganda 25–30% yuqori bo'ladi. Bu esa ularning o'qish, ish yoki hayotdagi reaksiya tezligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi[4].

Harakat koordinatsiyasi va motorika rivoji. Stol tennisi o'yinida qo'l, ko'z, oyoq va tananing harakatlari bir-biriga mos ravishda ishlaydi. Bu esa motor koordinatsiyani — ya'ni harakatlarni boshqarish va muvofiqlashtirish qobiliyatini



kuchaytiradi. Har bir zarba oldidan sportchi tanasining muvozanatini saqlaydi, zarba yoʻnalishini oʻzgartiradi va raqib harakatiga javoban yangi holatni egallaydi. Shu tarzda u markaziy nerv tizimi orqali tezkor signallarni uzatib, refleks zanjirlarini mustahkamlaydi. Bunday mashqlar bola va oʻsmirlarning jismoniy rivojlanishida ayniqsa muhimdir, chunki ularning mushak-harakat tizimi va miya faoliyati hali shakllanish bosqichida boʻladi. Shu bois, stol tennisi bolalarda muvozanatni, tezkor fikrlashni va aniqlikni rivojlantirishda samarali vositadir.

Refleks tezligi va qaror qabul qilish. Stol tennisi inson refleks tezligini oshiradi. Oʻyin davomida sportchi oʻzining harakat strategiyasini milt etgancha oʻzgartiradi. Raqibning zarbasi, toʻpning aylanishi, tezligi yoki yoʻnalishidagi har qanday oʻzgarish reflektor tarzda qayta ishlanadi[3].

Masalan, oʻrtacha professional stol tennischi toʻpga 0,2–0,3 soniya ichida javob berishi kerak. Bu esa inson reflekslarining yuqori darajada rivojlanganini koʻrsatadi. Uzoq muddatli mashgʻulotlar natijasida refleks javobi avtomatlashtiriladi — yaʼni sportchi fikrlamasdan, tabiiy ravishda toʻgʻri zarba berishni oʻrganadi.

Psixologik reflekslar va stressga chidamlilik. Stol tennisi nafaqat jismoniy, balki psixologik reflekslarni ham rivojlantiradi. Oʻyin davomida sportchi yuqori bosim, tez oʻzgaruvchi vaziyat va raqibning ustunligi sharoitida oʻzini nazoratda tutishi kerak. Bu holat insonda stressga chidamlilik, irodaviy fazilatlar va emotsional barqarorlikni kuchaytiradi. Shuningdek, stol tennisi bilan shugʻullanuvchi insonlarda diqqatni jamlash, oʻzini boshqarish va motivatsiyani saqlab qolish qobiliyatlari yuqori boʻladi. Shu bois psixologlar stol tennisi oʻyinini maktab oʻquvchilari, talabalar va ofis xodimlari uchun stressni kamaytiruvchi samarali mashgʻulot sifatida tavsiya etadilar[1].

Stol tennisi orqali reflekslarni rivojlantirish metodikasi

Reflekslarni samarali rivojlantirish uchun mashgʻulot jarayonida quyidagi metodlar qoʻllaniladi:

Tezlikni oshiruvchi mashqlar – qisqa zarbalar, ketma-ket kombinatsiyalar va tez toʻp uzatish mashqlari refleks javobini tezlashtiradi.



Ko‘rish koordinatsiyasi mashqlari – to‘pning yo‘nalishini, aylanishini kuzatish va oldindan zarba yo‘nalishini taxmin qilish orqali ko‘rish reflekslari mustahkamlanadi.

Qo‘l-harakat sinxronligi mashqlari – ikki qo‘l bilan navbatma-navbat zarba berish, tez o‘zgaruvchan yo‘nalishli o‘yinlar reflekslar avtomatizmini kuchaytiradi.

Raqibni kuzatish texnikasi – raqibning tana holati, raketka burchagi va to‘pga urish nuqtasini tez tahlil qilish orqali anticipatsion (oldindan bilish) reflekslar rivojlanadi[2].

Ushbu mashqlar sportchi reflekslarini faollashtirish bilan birga, tez fikrlash va aniq harakatni uyg‘unlashtirishni o‘rgatadi.

Stol tennisi va sog‘lom turmush tarsi. Stol tennisi sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ham katta ahamiyatga ega. U yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, mushaklarni mustahkamlaydi, ortiqcha stressni kamaytiradi va umumiy hayot sifatini oshiradi. Ayniqsa, yoshlar va keksalar uchun bu sport turi xavfsiz va foydali hisoblanadi. Stol tennisi o‘yinida jismoniy yuklama tananing imkoniyatiga mos tarzda taqsimlanadi, bu esa sog‘lom reflektor faollikni uzoq yillar davomida saqlab turishga yordam beradi.

Xulosa.

Stol tennisi inson reflekslarini rivojlantirishda eng samarali sport turlaridan biridir. U ko‘rish, eshitish, harakat va psixologik reflekslarni birgalikda faollashtiradi. Muntazam mashg‘ulotlar natijasida sportchilar tezkor fikrlash, muvofiqlashtirilgan harakat, stressga bardoshlilik va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradilar. Shu sababli stol tennisi nafaqat sport musobaqasi, balki insonning jismoniy va ruhiy rivojlanishida muhim pedagogik va terapevtik vosita sifatida ham katta ahamiyat kasb etadi. U har bir inson uchun reflekslarni kuchaytiruvchi, sog‘lom fikrlashni rag‘batlantiruvchi va faol hayot tarzini targ‘ib qiluvchi sport turidir.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Karimov, R. (2022). Stol tennisi nazariyasi va metodikasi. Toshkent: Fan nashriyoti.
2. Qodirova, M. & Usmonov, D. (2021). Sport psixologiyasi va refleks rivojlanishi. “Sport va ta’lim” jurnali, №3, 48–56-betlar.
3. Schmidt, R.A. & Lee, T.D. (2019). Motor Control and Learning. Human Kinetics.
4. International Table Tennis Federation (ITTF) (2023). Training and Reflex Development in Table Tennis. Lausanne.
5. Shukurov, I. (2020). Jismoniy tarbiya va koordinatsiya mashqlari asoslari. Toshkent: O‘zbekiston sport universiteti.
6. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husenova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI O‘QITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.
7. Сунатов, Д., Тошмуродова, С., Анварова, Э., & Зикриллаева, Ф. (2025). Madaniyatlararo muloqotning ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 141-143.
8. Сунатов, Ж., Холмуратова, Р., Зикриллаева, Ф., & АлишEROVA, Г. (2025). Kompyuter lingvistikasida kompyuter leksikografiyasining ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 269-271.