

**STOL TENNIS SPORT TURINI AKADEMIK LITSEYDA
RIVOJLANTIRISH**

*O`zbekiston Respublikasi IIV
Surxondaryo akademik litseyi
Jismoniy tarbiya fan o`qituvchisi
Mamadiyrov Muhammad*

Annotatsiya: Mazkur maqolada akademik litseylarda stol tennis sport turini rivojlantirishning pedagogik va amaliy ahamiyati yoritilgan. O`quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, tezkorligi, chaqqonligi va koordinatsion qobiliyatlarini shakllantirishda stol tennisning o`rni tahlil qilinadi. Shuningdek, mashg`ulotlarni tashkil etish usullari, metodik tavsiyalar va samarali tajribalar bayon etilgan.

Annotation: This article highlights the pedagogical and practical importance of developing table tennis in academic lyceums. It analyzes the role of table tennis in improving students' physical fitness, speed, agility, and coordination abilities. The paper also presents methods of organizing training sessions and methodological recommendations for effective implementation.

Kalit so'zlar: stol tennis, jismoniy tarbiya, sport to'garagi, chaqqonlik, tezkorlik, koordinatsiya, akademik litsey, sog'lom turmush tarzi

Keywords: table tennis, physical education, sports club, agility, speed, coordination, academic lyceum, healthy lifestyle

Kirish

Yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi hamda O'zbekiston Stol tennisi federatsiyasi tomonidan stol tennis sport turini ommalashtirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Akademik litsey o'quvchilari orasida stol tennisga qiziqish tobora ortib bormoqda. Masalan, tanaffus vaqtida stol tennis o'ynagan o'quvchilarda dars jarayonida diqqatni jamlash darajasi yuqori bo'lishi, stress darajasining kamayishi kuzatiladi. Bundan tashqari, stol tennis maxsus katta maydon yoki murakkab jihozlarni talab qilmaydi, shu sababli uni ta'lim muassasalarida tashkil etish qulaydir.

Stol tennisning o'quvchilar rivojlanishidagi o'rne

Stol tennis – tezkorlik, chaqqonlik va aniqlikni talab qiladigan sport turi. U o'quvchilarda quyidagi sifatlarni rivojlantiradi:

- Harakat koordinatsiyasi;
- Reaksiya tezligi;
- Ko'z va qo'l muvofiqligi;

- Strategik fikrlash;
- Irodaviy sifatlar.

Masalan, kichik masofada tez harakatlanish va to'pning yo'nalishini oldindan aniqlash o'quvchining tez fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi. Shu jihatdan stol tennis nafaqat jismoniy, balki intellektual rivojlanishga ham xizmat qiladi.

Akademik litseyda stol tennisni tashkil etish metodikasi

Stol tennis mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun quyidagilarga e'tibor qaratish lozim:

1. Moddiy-texnik baza

- Maxsus stol tennis stoli;
- Raketkalar va to'plar;
- Yoritish va xavfsizlik sharoitlari.

2. Mashg'ulot jarayoni

Mashg'ulotlar haftasiga 2–3 marotaba o'tkazilishi tavsiya etiladi. Dastlabki bosqichda o'quvchilarga asosiy usullar – to'pni uzatish, qabul qilish, zarba berish texnikasi o'rgatiladi. Keyingi bosqichda taktik harakatlar va musobaqa elementlari joriy etiladi.

3. Musobaqalar tashkil etish

Ichki litsey birinchiliklari, guruhlararo musobaqalar va tuman bosqichidagi bellashuvlar o'quvchilarning qiziqishini oshiradi. Bu jarayonda sog'lom raqobat muhiti shakllanadi.

Stol tennisning sog'lom turmush tarzidagi ahamiyati

Stol tennis yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlaydi. Doimiy mashg'ulotlar ortiqcha vaznning oldini oladi va organizmning umumiy chidamliligini oshiradi. Eng muhimi, o'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishga xizmat qiladi.

Shuningdek, stol tennis jamoaviy va individual mas'uliyatni shakllantiradi. Bu esa akademik litsey o'quvchilarining ijtimoiy faolligini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, akademik litseyda stol tennis sport turini rivojlantirish o'quvchilarning jismoniy va ma'naviy barkamolligini ta'minlashda samarali vosita hisoblanadi. Mazkur sport turi tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish bilan birga, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Tizimli va metodik asosda tashkil etilgan mashg'ulotlar yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2015.

2. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2008.
3. O‘zbekiston Stol tennisi federatsiyasi. Stol tennis qoidalari va metodik tavsiyalar. – Toshkent, 2021.
4. Karimov U. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent, 2019.

