

**“STOL TENNIS BILAN SHUG’ULLANUVCHI TALABALARLARNING PSIXOLOGIK
PEDAGOGIK MAHORATLARINI SHAKLLANTIRISH”**

Ne'matullayev I.I

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti O'zbekiston,
Chirchiq shahar E-mail: iqbolnematullayev89.gmail.com*

**“ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У
СТУДЕНТОВ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА”**

Нематуллаев И.И

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Ўзбекистан, г. Чирчик E-mail: iqbolnematullayev89.gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu maqolada jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismonan sog'lom va ma'nan boy yosh avlodni tarbiyalash, talabalarning jismoniy tarbiya va sport bilan jiddiy shug'ullanishlariga shart sharoitlar yaratib berishga erishish bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan xisoblanadi. Sog'lom avlodni voyaga yetkazishda eng asosiy vositalardan biri bu sportdir. Sport musobaqalarida ishtirok etish uchun, sportchi talabalarda texnikaviy elementlarni to'g'ri bajarish, shuning bilan birga yaxshi natija ko'rsatish uchun sportchi talabalarning psixologik jihatdan ham mukammal tayyorgarlikka ega bo'lishi zarur. Shundagina targ'ibot sifatli bo'lishi aniq. Stol tennis sport turining o'rni va vazifalari, stol tennis bilan shug'ullanuvchi talabalarning psihologik-pedagogik mahoratlarini shakllantirish masalalari yoritiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya nazariyasi, stol tennis nazariyasi, sport trenirovkasi, salomatlik, sport, sog'lom avlod tarbiyasi, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya tizimi.

Mamlakatimiz mustaqil bo'lganidan keyin sportga e'tibor yanada ortdi.

Talabalarni keng qamrovli, murakkab, turli usullar yordamida irodaviy tayyorgarlik sifatlarini rivojlantira olish, jismoniy, ruhiy jihatdan amalga oshiriladigan qiyin va qizg'in ijodiy – tarbiyaviy jarayondir.

Shuningdek o'quv tarbiyaviy va amaliy faoliyatda sportchi talabalarni jismoniy mashqlarga hamda sport musobaqalariga ruhan tayyorlash, musobaqada g'alaba qilishga bo'lgan hislarini to'g'irlash qizg'in jarayon hisoblanadi. Talabalarning sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishi birinchi navbatda, ularning ma'naviy, mafkuraviy, irodaviy, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligiga bog'liq. Demak, stol tennis mutaxasislari va murabbiylari stol tennis bilan shug'ullanib turgan talaba sportchilarni musobaqaga psixalogik jihatdan tayyorlashga alohida e'tibor berishlari maqsadga muvofiqdir. Sport amaliyotida musobaqalarga psixalogik jihatdan alohida

tayyorgarlik ko'rgan talaba sportchilarning ko'pchiligi g'alaba qozonishi ilmiy jihatdan isbotlangan.

Bunda stol tennis bilan shug'ullanayotgan sportchi talabalarni musobaqaga ruhan tayyorlash bosqichlarini nazariy va amaliy jihatdan puxta bilishlari talab qilinadi. Stol tennis sport turning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib musobaqaga psixalogik tayyorlashni o'ziga xos bosqichlari bor bo'lib ularga quyidagilar kiradi:

- 1) talabalarga raqibi va musobaqadagi shart-sharoitlari haqida yetarlicha ma'lumot berib boorish;
- 2) musobaqa o'tkaziladigan joyni tayyor holatini, muxitni tekshirib ko'rish stol tennis stolarini to'g'ri joylashtirilganligini tekshirib ko'rish;
- 3) sportchi talabalarga musobaqada qatnashishdan ko'zlangan asosiy maqsad va vazifalarni aniq belgilab olish haqida ko'rsatmalar berish;
- 4) sportchi talabalarni musobaqada ishtirok etish sababi, mohiyati hamda g'alabaga bo'lgan ijtimoiy ahamiyatini tushuntirib eslatib turish;
- 5) sportchi talabalarining bo'lajak musobaqa jarayonida faoliyatini rejalashtirish, aqliy sifatlarini o'stirishga e'tibor berish, musobaqada taktik va texnik jihatdan ruhiy tayyorgarligini takomillashtirirish;
- 6) sportchi talabalarni musobaqaga ruhan tayyorlashda kutilmagan vaziyatlarga tayyor turishi, ularda bu qiyinchiliklarni yenga oladigan malaka va ko'nikmalarni hosil qilish uchun qo'shimcha mashg'ulotlar uyushtirish;
- 7) sportchi talabalarga musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan ichki ruhiy holatni boshqarish uslublaridan foydalanishni o'rgatish;
- 8) sportchi talabalarni musobaqa boshlanishidan oldin ruhiy ko'tarinkilikka, asab tizimi faoliyatini boshqarishga, ruhan charchamaslikka odatlantirish hamda musobaqa jarayonida yanada faol harakat qilishga undash. So'ngi yillarda respublikamizda talaba yoshlarimiz sport musobaqalariga trishqoqlik bilan ishtirok etib kelishmoqda. Stol tennis bilan shug'ullanish kishini jismoniy sifatlarini oshiradi va yuqori natijalar ko'rsatishga olib keladi hamda bo'sh vaqtini foydali mashg'ulotlarga sarf qiladi. Stol tennisi sport turi sifatida O'zbekistonga XX-asrning boshlarida kirib keldi.

Stol tennisining hozirgi kundagi rivojlanishi nafaqat mamlakatimizda, chet mamlakatlarda ham ancha yuqoridir. Respublikamizda, chet mamlakatlarda stol tennisi bo'yicha yirik musobaqalar o'tkazilmoqda. Ana shunday musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish, texnik va taktik jihatlarni malakali murabbiylar yordamida o'zlashtirishi sportchi talabalarining yuqori natijalar ko'rsatishiga olib keladi. Ammo stol tennischilar uchun texnik va taktik holatlarini o'zi kamlik qilmasmikan?

Stol tennischilar uchun psixologik tayyorgarlik albatta muhimdir. Musobaqalashuv jarayonida sportchilarni ruhiy tayyorgarlik darajasi pand berganligi sababli, imkoniyatlari chegaralanib qoladi va natijada mag'lubiyat alamidan tatib ko'rishga majbur bo'ladi.

Stol tennischilarda jismoniy tayyorgarlik bilan birga kuch, chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini oshirib borib, ularning ma'naviy va irodaviy sifatleri hamda maxsus ruhiy imkoniyatlarini takomillashtirish lozim [1,2,3,4].

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayoni deb qaraladi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda; Masalan sportchi mashqlarni ko'p marotaba texnik o'zlashtirish maqsadida takrorlayversa, shu vaqtning o'zida ham kuch, ham chidamlilik va tezkorlik kabi jismoniy sifatlari tarbiyalanadi. Usulni bajarish jarayonida o'ta tez harakat yaxshi natija beradi. Usul o'rganish jarayonida oladigan charchoqlariga qaramasdan ma'lum bir me'yorda shug'ullanishni davom ettirish natijasida chidamlilik sifati oshadi. Shunindek usul bajarishi jarayonida egilib bajariladigan usullar va maxsus egilib bajariladigan mashqlar egiluvchanlikni oshiradi. Bu stol tennischi uchun muhim jarayondir.

Psixologik tayyorgarlik. Sport turlarining o'ziga xosligi yoki sport turining alohida bo'limlari, sportchilar psixikasiga qo'yiladigan talablarga o'z izlarini qoldiradi. Stol tennisi bilan shug'ullanadigan kishilarda g'alaba uchun kerakli paytda bor kuchini berish va bor kuchini to'play bilish kabi sifatlari xarakterlidir. Agar tennischilarda ishonchsizlik mavjud bo'lar ekan, demak tavakkal qilishga majbur bo'ladi. Buning natijasi hamma vaqt ham samara bera olmaydi. Sportchilarni psixologik tayyorlash ularning ruhiy holatini, o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Masalan: sportchiga raqibi haqida, uning usullari, kuchi, xarakteri to'g'risida ma'lumotlar berish [5,6,7].

1. Raqibiga nisbatan sportchini g'alaba qilishga ishonchini his qilishi; bunda sportchi o'rgangan usullarni samara berishi va ular ustida tinimsiz mashg'ulot olib borganligini his qilishi, buning natijasida qulay vaziyatda bajaradigan usuli natija berishiga ishonch hosil qilish kerak bo'ladi.

2. Raqibini bajarishi mumkin bo'lgan usullarini oldindan o'rganib, o'sha usullarga qarshi usul bajarish reaksiyasini oshirish (bu taktikaga ham kiradi).

3. Sportchini mashg'ulotlaridagi aktiv harakatlari, mashg'ulotlaridagi natijalari va musobaqalarda erishib qolgan yutuqlarini eslatib ruhan tetiklashtirish.

4. Sportchilarni ruhiy tayyorgarliklaridan yana bir refleksiya, ya'ni bellashuv davomida o'yinning qanday borishini bilish qobiliyati hisoblanadi. Stol tennischi uchun raqibini fikrini, bajaradigan harakatlarini, o'yin usullarini, uning chap va o'ng tomondan bajaradigan usullarini aktivligini tezlik bilan analiz qilish va tezlik bilan qarshi javobga tayyor bo'lishni uyg'otish lozim.

5. Raqibining emotsiyasi yuz harakatlaridan qaysi harakatlari xaqiqiy va qaysi harakatlari qalbaki ekanligini bilib turish sportchiga o'z vaqtida himoyada bo'lishi va qarshi hujumga o'tishga imkon beradi.

6. Ruhiy tayyorgarlik jarayonida sportchilarni o'z holatlarini, sezgilarni to'g'ri baholashga va ularni harakatining funksional imkoniyatlari bilan bog'lashga o'rgatish zarur.

7. Mushaklarni to'la va tez bo'shashtira olish sportchiga musobaqa jarayonida o'z imkoniyatlaridan to'la foydalana olishiga yordam beradi. Mushaklarni samarador bo'shashtirish, sportchi o'z diqqatini bir zumda to'play olishi uchun va juda qiyin sharoitlarda yuqori samarali harakatlarni bajarish uchun sharoit tug'diradi.

8. Sportchini butun fikrini musobaqa jarayoniga qarata bilish, fikrini bir joyga to'plash.

Ko'pgina sportchilarning musobaqalardagi sustkashligi yoki muvaffaqiyatsizligi ularni haddan tashqari hayajonlanganligidan kelib chiqadi. Musobaqadagi ishonchsizligi usullarni oxirigacha bajarmaslikka olib keladi. Buning natijasida bajarilgan usul uchun qo'llanilgan qarshi usulga duch keladi va mag'lubiyatga uchrashi mumkin [8,9].

Sportchilarning ruhiy tayyorgarligini oshirish ularning harakteriga ham bog'liq. Bu jarayonlarni amalga oshirish malakali va tajribali ustoz murabbiylarning ish uslublariga ham bog'liqdir.

Ba'zi holatlarda murabbiylarning shogirdlariga nisbatan ruhiyatini ko'tarish uchun qo'llaydigan bir necha usullarni kuzatishimiz mumkin: -Ma'naviy va irodaviy tayyorgarligini oshirish.

- Diqqatini bir joyga to'plash. -Maqsadga intilish.

- G'alabaga ishonchini uyg'otish

- Raqibiga imkoniyat qoldirmasdan harakat qilishga undash.

- Charchaganda ham ildamlik bilan musobaqani davom ettirishga undash.

- O'z-o'zini nazorat qilishga o'rgatish.

- Raqibiga befarq bo'lmasligini eslatish.

Sportchining uslublarini natija berishiga ishontirish, tushuntirish va raqibi uslublarini bilgan hollarda esa unga qarshi usullarni ishlatish tavsiyalarini berish, natijasi yaxshi bo'lishini bildirish bilan ruhiyatini ko'tarish.

Bularning barchasi g'alabaga olib keladigan omillardir.

Xulosa.

Yuqoridagi ilmiy tadqiqotlar natijalariga asoslanib quyidagicha xulosalar qilish mumkin:

- "Stol tennis" tushunchasi, atamalari har bir millatning tili tarkibida tarixan shakllanib, rivojlanib kelmoqda;

- "Jismoniy madaniyat" sohasidagi tushuncha va atamalarini o'zbek tilshunosligining muhim ilmiy tadqiqot yo'nalishi deb belgilash;

- "Jismoniy madaniyat" sohasining tushuncha va atamalarini, aholining kundalik hayotiga chuqur singdirishda, ularning bilimlarini chuqurlashtirish orqali jismoniy harakat amallari bilan astoydil mashg'ul bo'lishlarida asosiy omillardan biridir. Bu borada ta'lim muassasalaridagi jismoniy madaniyat fanini o'qitishdagi ta'lim jarayonlari yetakchi omillardan biridir. Shuning uchun soha bo'yicha turli xil lug'atlar, izohli lug'atlarni ishlab chiqish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Barchukova G.V.A.N. Mizin. Настольный tennis. Nashriyot Divizion.2015
 2. Yeremenko K. Mastera maloy raketki K.Eremenko, A. Silinkov Toshkent Yosh gvardiya 1988,128 bet.
 3. G.V. Bachukova, V.M.Bogushas,O.V.Matytsin. Teoriya i metodika nastol'nogo tennisa Nashriyot "Akademiya".2006
 4. Orman L. Sovremennyy nastol'nyy tennis L.Orman-M FIS 1985 175-bet.
 5. E.Ya.Frimerman Kratkaya sportivnaya entsiklopediya "Nastol'nyy tennis" Nashriyot "Olimpiya press" 2005
- Lex.uz.
Arxiv.Uz.
Ziyonet.uz.