

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

STOL TENNIS BO'YICHA SINFDAN TASHQARI MASHG'ULOTLAR SHAROITIDA O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

10.53885/edinres.2022.73.74.080

Ergashev Alisher O'tkir o'g'li

Buxoro davlat universiteti magistranti

Annatatsiya

Ushbu maqolada stol tennisi bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari va uni tashkil etishning metodik tavsiyanomasi haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Аннотация

В данной статье представлена информация о способах развития физических качеств школьников игрой в настольный теннис и методические рекомендации по ее организации.

Annotation

This article provides information on ways to develop the physical qualities of schoolchildren by playing table tennis and methodological recommendations for its organization.

Tayanch so'zlar:

Egiluvchanlik, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, inventarizatsiya, texnik, taktik.

Ключевые слова:

Гибкость, сила, скорость, выносливость, ловкость, инвентарь, техничность, тактика.

Keywords:

Flexibility, strength, speed, endurance, agility, inventory, technicality, tactics.

Stol tennisi aholi orasida eng mashhur va keng tarqalgan o'yinlardan biri hisoblanadi. Shuni ta'kidlashni istardimki, stol tennisi yoshlar va talabalar o'rtasida eng katta e'tirofqa sazovor bo'lib, o'quvchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantiruvchi va takomillashtiruvchi sport turi hisoblanadi. So'nggi yillarda stol tennisi bilan shug'ullanish istagida bo'lganlar soni asta-sekin o'sib bormoqda.

Stol tennisini hamma joyda o'ynash imkoniyati mavjud, uni uyda ham, tashqarida ham o'ynash mumkin. Oddiy inventarizatsiya va ushbu qiziqarli o'yinning oddiy qoidalari ko'plab muxlislarni zabt etadi.

Sport o'yinini - stol tennisini tanlash uning bolalar muhitida mashhurligi, foydalanish imkoniyati, keng tarqalishi, maktabning o'quv va moddiy bazasi va, albatta, o'qituvchining o'zi tayyorgarligi bilan belgilandi. Darsdan so'ng talabalar jismoniy va hissiy stressni bartaraf etishlari juda muhimdir. Bunga sport zalida, stol tennisi orqali osongina erishish mumkin.

Stol tennisi mashg'ulotlari ishtirokchilarning asosiy jismoniy fazilatlarini - chidamlilik, chaqqonlik, harakatlarni muvofiqlashtirish, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish va yaxshilashga yordam beradi. Turli motorli ko'nikmalarni shakllantirish, sog'lig'ini mustahkamlash, shuningdek, bolaning shaxsiy fazilatlarini shakllantirishga yordam beradi: xushmuomalalik, iroda, do'stlik tuyg'usi, o'z harakatlari uchun o'zlari va o'rtoqlari oldidagi mas'uliyat hissi. Harakat tezligi, zukkoligi, xizmat ko'rsatishning aniqligi, ta'sirning ravshanligi va g'alabaga erishishga qaratilgan boshqa harakatlarda raqibdan o'zib ketish istagi ishtirokchilarni o'z imkoniyatlarini safarbar qilishga, maksimal kuch bilan harakat qilishga va mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengishga o'rgatadi.

O'yinning raqobatbardoshligi, taktik individual va guruh harakatlarining mustaqilligi, vaziyatning doimiy o'zgarishi, muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizligi o'yinchilarda turli xil his-tuyg'ular va tajribalarni namoyon qiladi. Yuqori hissiy yuksalish doimiy faollikni va o'yinga qiziqishni saqlab qoladi. Stol tennisining ana shu xususiyatlari o'quvchilarni his-tuyg'ularini boshqarish, o'z harakatlari ustidan nazoratni qo'ldan boy bermaslik, muvaffaqiyatga erishgan taqdirda, kurashni susaytirmaslik, omadsizlikka uchragan taqdirda esa ko'nglini yo'qotmaslik kabi fazilatlarini tarbiyalash uchun qulay sharoit yaratadi.

Yuqorida aytilganlar asosida o'quvchilar o'rtasida xulq-atvorni shakllantirishga stol tennisi sport o'yini sifatida o'zining texnik va uslubiy vositalari bilan o'quvchilarning ichki dunyosini boyitishga, ularni sog'lomlashtirish va rivojlantirish sohasidagi bilimlarini kengaytirishga imkon beradi.

Zamonaviy umumta'lim maktabi sharoitida o'quvchilardagi topshiriqlar hajmi, o'quv yuklamasi va uy vazifalari hajmi tufayli o'quvchida gipodinamiya rivojlanadi. Muammoni qisman hal qilish uchun harakatga bo'lgan ehtiyojni qondirish, tananing funktsional imkoniyatlarini yaxshilash va saqlashga qaratilgan "Stol tennisi" sport turining uslubiy yo'riqnomasini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

Stol tennisi bo'yicha o'quvchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan sinfdan tashqari mashg'ulotlar yo'riqnomasini ishlab chiqishda shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari alohida

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

ahamiyatga ega. Stol tennisi bo'yicha sinfdan tashqari mashg'ulotlar yo'riqnomasi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan: tezlik, kuch, ephillik, tizimli jismoniy mashqlarga bo'lgan ehtiyoj shakllanadi. Talabalar sog'lom turmush tarziga qo'shiladi, jismoniy mehnat qilish odatiga ega bo'ladi, aqliy stress ularning jismoniy kuchlari bilan qoplanadi. Stol tennisi darslari intizomli, kollektivizm, iroda, maqsadlilik tuyg'ularini tarbiyalaydi. Dasturning sportga yo'naltirilganligi tufayli dasturni muvaffaqiyatli o'zlashtirgan o'quvchilar stol tennisi bo'yicha maktab, tuman va respublika musobaqalarida qatnashish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Stol tennisi bo'yicha sinfdan tashqari mashg'ulotlar darslarida jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning uslubiy shartlari quyidagilardir:

a) jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni ishlab chiqish;

b) sinfdan tashqari mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun stol tennisi texnikasini tanlash;

v) stol tennisi bo'yicha sport musobaqalarini tashkil etish, o'tkazish va ularda qatnashish.

Stol tennisi bo'yicha sinfdan tashqari mashg'ulotlarning o'ziga xos xususiyati uning amaliy yo'nalishi bo'lib, u stol tennisi o'ynash texnikasi ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Stol tennischisini tayyorlash texnik, taktik, jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarlikni belgilaydi. O'quv mashg'uloti uch qismdan iborat bo'lishi kerak: tayyorgarlik (isitish), asosiy va yakuniy, ularning har biri o'z vazifalariga ega. Stol tennisi o'ynash texnikasini o'zlashtirishda uch bosqichni ajratib ko'rsatish mumkin: texnikani o'zlashtirish - bu bosqichda vizual va harakatlantiruvchi tasvir, harakat qobiliyatlari shakllanishi kerak;

texnikani mustahkamlash - vosita mahorati avtomatizmga keltiriladi yoki mahoratga keltiriladi, texnikadagi xatolar, keraksiz harakatlar bartaraf etiladi, harakatlarni muvofiqlashtirish yaxshilanadi;

texnikani takomillashtirish - stol tennisi o'ynash texnikasi va taktikasini individuallashtirish.

Stol tennisi bo'yicha ushbu sinfdan tashqari mashg'ulotni amalga oshirish jarayonida o'quvchilar maktab birinchiligi, stol tennisi bo'yicha tuman, viloyat, respublika sport musobaqalarida qatnashdilar.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Farmonova M. A. TA'LIM UMUNDORLIGINI OSHIRISHDA MOBIL ILOVALARNING O'RNINI //Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – №. 3.
2. Хакимов Х. Н. ЖИСМОНИЙ ВА МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ ТАРБИЯ ИНТЕГРАЦИЯЛАШУВИНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 479-483.
3. Асланов К. П., Хакимов Х. Н., Акрамова Г. М. МЕСТО ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ //Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. – 2015. – №. 9. – С. 38-39
4. Arslonov Q. P., Hakimov X. N. Peculiar especially sport holidays in the life of the young generations //Европейische Fachhochschule. – 2014. – №. 3. – С. 50-51.
5. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А. Н. Амелин. – М. : Физкультура и спорт, 2005
6. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 160 с.
7. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
8. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
9. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
10. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.
11. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academia: An International Multidisciplinary Research Journal.*

- Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
12. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
 13. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
 14. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
 15. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
 16. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
 17. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
 18. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
 19. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienuki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
 20. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
 21. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
 22. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – C. 95.
 23. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizatsiya.html>
 24. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf