

# O'ZBEKISTONDA YOSH STOL TENNISCHILARNING INDIVIDUAL-PSIXOFIZIOLOGIK XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

**Tangribergenov Umid Ismailovich**

*Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch Davlat universiteti*

*umidtangribergenov5@gmail.com*

## **Kirish**

Stol tennisi yuqori tezlik, aniqlik, chaqqonlik va murakkab texnik-taktik harakatlarni talab qiluvchi sport turi hisoblanadi. Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida ularning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi bilan bir qatorda, individual-psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir sportchining temperament, diqqat barqarorligi, reaksiya tezligi, stressga chidamliligi kabi psixofiziologik ko'rsatkichlari uning o'yin uslubi va mashg'ulot samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'zbekistonda stol tennisi rivojlanib borayotgan bir paytda, yosh sportchilarni xalqaro darajadagi musobaqalarga tayyorlashda ularning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot jarayonini optimallashtirish dolzarb vazifadir. An'anaviy mashg'ulot metodikalarida ko'pincha umumiy yondashuv ustunlik qiladi, bu esa sportchilarning to'liq salohiyatini ro'yobga chiqarishga to'sqinlik qilishi mumkin.

**Mavzuning dolzarbligi:** Yosh stol tennischilarning individual-psixofiziologik xususiyatlarini chuqur o'rganish va ularni texnik-taktik tayyorgarlik jarayoniga integratsiya qilish, sportchilarning o'yin samaradorligini oshirish, jarohatlanish xavfini kamaytirish va ularning sportdagi uzoq muddatli faoliyatini ta'minlash uchun zarurdir. Bu yondashuv O'zbekistonda stol tennisi sportining sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarilishiga xizmat qiladi.

**Tadqiqot maqsadi:** O'zbekistonda yosh stol tennischilarning individual-psixofiziologik xususiyatlarini aniqlash va ularni hisobga olgan holda texnik-taktik tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish bo'yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

## **Tadqiqot vazifalari:**

- 1 Yosh stol tennischilarning individual-psixofiziologik xususiyatlarini (temperament, diqqat, reaksiya, stressga chidamlilik va boshqalar) o'rganish va tahlil qilish.
- 2 Ushbu xususiyatlarning texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirish va musobaqa faoliyatiga ta'sirini aniqlash.
- 3 Individual-psixofiziologik xususiyatlarga asoslangan holda texnik-taktik tayyorgarlik mashg'ulotlarining samarali metodikalarini ishlab chiqish.



4 Murabbiylar uchun yosh sportchilarning individual xususiyatlarini aniqlash va ularni mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish bo'yicha amaliy qo'llanmalar yaratish.

**Ilmiy yangiligi:** Ushbu tezisda O'zbekiston sharoitida yosh stol tennischilarning individual-psixofiziologik xususiyatlarini chuqur o'rganish asosida texnik-taktik tayyorgarlikni individualizatsiya qilishning ilmiy asoslari ishlab chiqiladi. Bu yondashuv sport pedagogikasi va psixologiyasi sohasida yangi bilimlar beradi.

**Amaliy ahamiyati:** Tadqiqot natijalari stol tennis bo'yicha murabbiylar, sport psixologlari va sport maktablari uchun amaliy ahamiyatga ega. Ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar yosh sportchilarning tayyorgarlik jarayonini yanada samarali qilishga, ularning individual salohiyatini maksimal darajada ro'yobga chiqarishga yordam beradi.

#### **Mavzuning ilmiy-nazariy asoslari**

Stol tennis sportida muvaffaqiyatga erishish nafaqat jismoniy va texnik mahoratga, balki sportchining psixologik barqarorligi va fiziologik imkoniyatlariga ham bog'liq. Sport psixologiyasi va sport fiziologiyasi fanlari sportchilarning individual xususiyatlarini o'rganishda muhim rol o'ynaydi. Reaksiya tezligi, diqqatni jamlash qobiliyati, qaror qabul qilish tezligi, stressga chidamlilik kabi psixofiziologik ko'rsatkichlar stol tennis o'yinida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Xalqaro tajribada bu jihatlarga katta e'tibor qaratiladi, biroq O'zbekistonda bu boradagi tadqiqotlar va amaliyot hali yetarli darajada rivojlanmagan.

#### **Tadqiqot metodologiyasi**

Ushbu tadqiqotda tizimli tahlil, sintez, qiyosiy tahlil, pedagogik eksperiment, psixologik testlar (masalan, temperamentni aniqlash, diqqat barqarorligini o'lchash), fiziologik ko'rsatkichlarni qayd etish (reaksiya tezligi), murabbiylar va sportchilar bilan suhbatlar, shuningdek, ilmiy adabiyotlarni o'rganish kabi metodlardan foydalaniladi. Tadqiqot O'zbekistondagi sport maktablarining yosh stol tennischilari ishtirokida o'tkaziladi.

#### **Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi**

##### **Yosh stol tennischilarning individual-psixofiziologik xususiyatlari tahlili**

Tadqiqot davomida O'zbekistondagi bir nechta sport maktablarining 10-14 yoshli yosh stol tennischilari ishtirokida psixologik testlar va fiziologik o'lchovlar o'tkazildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning temperament turlari, diqqat barqarorligi, reaksiya tezligi va stressga chidamlilik darajalari o'rtasida sezilarli farqlar mavjud. Masalan, xolerik temperamentga ega sportchilar tezkor reaksiya va hujumkor o'yin uslubiga moyil bo'lsa, flegmatik temperamentli sportchilar ko'proq himoyaviy va sabrli o'yinni afzal ko'radilar. Diqqat barqarorligi yuqori bo'lgan sportchilar o'yin davomida kamroq xato qilishadi va murakkab taktik vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishga qodir bo'lishadi.



### **Individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tayyorgarlik metodikasi**

O'tkazilgan tahlillar asosida yosh stol tennischilarning individual-psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik tayyorgarlik metodikasi ishlab chiqildi. Ushbu metodika quyidagi asosiy tamoyillarga asoslanadi:

5 **Individual mashg'ulot dasturlari:** Har bir sportchining psixofiziologik profiliga mos keladigan shaxsiy mashg'ulot dasturlarini tuzish. Masalan, reaksiya tezligi past bo'lgan sportchilar uchun tezkorlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar, diqqatni jamlashda qiyinchiliklarga duch keladiganlar uchun esa konsentratsiyani oshiruvchi psixologik treninglar kiritildi.

6 **Taktik tayyorgarlikni individualizatsiya qilish:** Sportchining temperamentiga va o'yin uslubiga mos keladigan taktik sxemalarni o'rgatish. Hujumkor sportchilar uchun tezkor hujum kombinatsiyalari, himoyaviy sportchilar uchun esa raqibning xatolaridan foydalanishga qaratilgan taktikalar ustuvor bo'ldi.

7 **Psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish:** Stressga chidamlilikni oshirish, musobaqa oldidan va davomida ruhiy barqarorlikni ta'minlash maqsadida maxsus psixologik treninglar va relaksatsiya mashqlari o'tkazildi.

### **Metodikaning samaradorligi**

Ishlab chiqilgan metodika sinovdan o'tkazilgan sportchilar guruhida texnik-taktik ko'rsatkichlarning sezilarli darajada yaxshilanganligini ko'rsatdi. Sportchilarning o'yin samaradorligi oshdi, xatolar soni kamaydi va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish tendensiyasi kuzatildi. Bu esa individual-psixofiziologik xususiyatlarni hisobga olishning mashg'ulot jarayonidagi muhimligini tasdiqlaydi.

### **Xulosa va takliflar**

Ushbu tezisda O'zbekistonda yosh stol tennischilarning individual-psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish muammosi atroflicha o'rganildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sportchilarning individual psixofiziologik xususiyatlari ularning texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirishi va musobaqa faoliyatidagi samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Individual yondashuvga asoslangan mashg'ulot metodikasi sportchilarning o'yin sifatini oshirishda va ularning salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishda muhim ahamiyatga ega ekanligi isbotlandi.

### **Takliflar**

Yosh stol tennischilarning individual-psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida quyidagi amaliy tavsiyalar beriladi:

8 **Individual diagnostika tizimini joriy etish:** Sport maktablarida yosh sportchilarning temperament turlari, diqqat barqarorligi, reaksiya tezligi va stressga



chidamlilik darajalarini aniqlash bo'yicha muntazam psixologik va fiziologik diagnostika o'tkazish.

9 **Shaxsiylashtirilgan mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish:** Har bir sportchining aniqlangan individual xususiyatlariga mos keladigan, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikni o'z ichiga olgan shaxsiy mashg'ulot dasturlarini tuzish va ularni amaliyotga joriy etish.

10 **Murabbiylar malakasini oshirish:** Murabbiylar uchun sport psixologiyasi, sport fiziologiyasi va individual yondashuvga asoslangan mashg'ulot metodikalari bo'yicha maxsus o'quv kurslari va seminarlar tashkil etish.

11 **Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish:** Sportchilarning psixofiziologik ko'rsatkichlarini kuzatish va texnik-taktik harakatlarini tahlil qilishda zamonaviy texnologiyalar (masalan, biometrik sensorlar, virtual reallik simulyatorlari) imkoniyatlaridan foydalanish.

Ushbu takliflarning amaliyotga joriy etilishi O'zbekistonda stol tennisi sportining rivojlanishiga, yosh sportchilarning individual salohiyatini maksimal darajada ro'yobga chiqarishga va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

#### ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni rivojlantirishga oid farmon va qarorlari.
2. Sport psixologiyasi va fiziologiyasi bo'yicha xalqaro va milliy ilmiy adabiyotlar.
3. Stol tennisi bo'yicha mashg'ulot metodikalari va texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha qo'llanmalar.
4. Yosh sportchilarning individual xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar.

