

**STOL TENNIS O'YINI ORQALI INSONNG TEZ ANGLASH  
TEZKORLIKQOBILYATINI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY  
TEXNALOGIYALARDAN FOYDALANISH USULLAR**

*Tojioxunova Nasiba Abdurahim qizi*

*ADPI Jismoniy madaniyat fakulteti*

*2-kurs talabasi. Tel:91-168-19-19*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada stol tennis sport turi bilan shug'ullanuvchilarni mashg'ulot jarayoni raqamli texnologiyalar bilan o'zaro muofiqlashtirish . Inson organizimida ro'y berayotgan jismoniy,fizologik pisixologik jarayonlarni kuzatib boorish

**Kalit so'z:** Stol tennis, sport ,jismoniy yuklamalar, jismoniy sifatlar, mash'ulot, o'zlashtirish,tezkorlik qo'bilyati,organizim harkatli o'yin

**Annotation:** In this article, the training process of table tennis players is coordinated with digital technologies. Monitoring the physical, physiological and psychological processes occurring in the human body

**Keyword:** tennis table, deporte, physical downloads, physical attributes, mashulot, mastering, quickness bullying, organim harkatli game

**Аннотация:** В этой статье рассматривается процесс обучения спортсменов настольного тенниса взаимодействию с цифровыми технологиями Отслеживание физических, физиологических и психологических процессов, происходящих в организм

**Ключевое слово:** настольный теннис, спорт, физические нагрузки, Физические качества, тренировка, мастерство, ловкость, подвижная игра

**Kirish.** Yangilanayotgan O'zbekiston Respublikasida barcha sohalarda har tomonlama yuksalish yuz berayotganligini ko'rishimiz mumkin. Jismoniy va ma'naviy o'zgarishlar umuminsoniy qadriyatlar tizimida yangilanish, insonning barcha shahsiy extiyojlari, talablari va ma'nfaatlari birinchi o'ringa ko'tarilayotganini, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodlarning ma'naviy-axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas.

Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismonan sog'lom, ma'nan boy yosh avlodni tarbiyalash, aholini jismoniy tarbiya va sport bilan keng

jalb etishni ta'minlashga yo'naltirishda yurtboshimiz tomonidan bir qancha qarorlar va farmonlar ishlab chiqildi.

O'zbekiston respublikasi Prezidentining 2022 yildadan har yili 30 iyun kuni O'zbekistonda 5 bosqichli ommaviy sport musobaqalari o'tkaziladi. Bu haqda

O‘zbekiston Prezidentining 11 aprel kuni qabul qilingan “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorida belgilandi.

Qaror bilan ommaviy sportni rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari belgilandi. Xususan, oilaviy sport rag‘batlantiriladi, ommaviy sport musobaqalari tashkil etiladi. 2022 yildan har yili 30 iyun – O‘zbekiston Respublikasi yoshlari kuni hamda dekabrda o‘tkaziladigan “Yoshlar forumi” doirasida futbol, mini-futbol, voleybol, yengil atletika, shaxmat, shashka, stol tennisi, stritbol, vorkaut turlari bo‘yicha 5 bosqichli ommaviy sport musobaqalari o‘tkazilib kelinmoqda

### **TADQIQOT METODOLOGIYASI**

Respublikamizda jismoniy madaniyat va sport sohalarini isloh qilish yuzasidan qabul qilingan normativ huquqiy hujjatlarda ushbu tizimlarni takomillashtirish barobarida aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga mazkur sohada davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida ahamiyat qaratilmoqda. Yurtimiz sportchilari jahon arenalarida O‘zbekiston bayrog‘ini yuqori ko‘tarib yurtimiz sha‘nini himoya qilib kelmoqdalar. Nafaqat shahar ,xattoki qishloq yoshlari o‘rtasida ham jismoniy tarbiya va sportga e‘tibor qaratilgan .Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish kishini sog‘lom bo‘lishiga olib kelsa sport bilan shu‘ullanish kishini jismoniy sifatlarni oshiradi va yuqori natijalar ko‘rsatishga olib keladi hamda bo‘sh vaqtni foydali mashg‘lotlarga sarf qiladi. Ana shunday sport turlardan biri stol tennisdir .Stol tennischilarda jismoniy tayyorgarlik bilan birga kuch, chaqqonlik ,tezkorlik ,egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni oshirib borib, ularning ma‘naviy va irodaviy sifatlari hamda ruhiy imkoniyatlarini takomillashtirish lozim.

Harakat sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayoni deb qaraladi . Masalan tennischi mashqlarni ko‘p marotaba texnik o‘zlashtirish maqsadida takrorlaversa shu vaqtning o‘zida ham kuch, chidamlilik ,tezkorliklik kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalanadi .Shuningdek usul bajarish jarayonida egilib bajariladigon usullar va maxsus egilib bajariladigon mashqlar egiluvchanlikni oshiradi. Bu tennischi uchun muhim jarayondir.Pisixologik tayyorgarlik sport turlarining o‘ziga hosligi yoki sport turlarining o‘ziga xosligi yoki sport turning alohida bo‘limlari , sportchilar psixikasiga qo‘yiladigon talablarga o‘z izini qoldiradi. Stol tennis bilan shug‘ullanuvchilarda g‘alaba uchun kerakli paytda bor kuchini berish va bor kuchini to‘play bilish kabi sifatlarni harakterlidir.Agar tennischilarda ishonchsizlik paydo bo‘lsa demak tavakkal qilishga majbur bo‘ladi.Buning natijasida ko‘p hollarda samara bera olmaydi.

Stol tennis bilan shug‘ullanish mobaynida sizga yaxshi jismoniy shaklni saqlashga imkon beradi. Shuni ham ta'kidlash kerakki, barcha organlarning qon ta'minoti yaxshilanadi, qon bosimi normallasadi va ortiqcha vazndan qutulish qobiliyati. Stol tennisi foydasining ko'p qismi uning yog' bilan kurashishdagi samaradorligidadir. Ushbu ajoyib sport bilan shug'ullanganingizda, Jahon amaliyotida

inson organizmining shakli va funksiyalarini rivojlantirish, ularni sog‘lom saqlash, jismoniy harakatlantiruvchi bilimlar, mahorat va ko‘nikmalarni shakllantirish va jismoniy sifatlarni yuksaltirishga qaratilgan pedagogik jarayonlar alohida o‘rin kasb etadi. Stol tennis mashg‘ulotlarida yuqori samaraga erishish faqatgina murabbiy, shugu‘llanuvchuga bog‘liq bolib qolmay sport turlari bo‘yicha kreyativ innovatsion texnologiyalardan qanchalik samarali foydalanishga ham bog‘liqdir.

Agar siz bodmintonda faol bo‘lsangiz va asosiy bosqichda bo‘lsangiz, stol tennis o‘ynashga arziydimi yoki yo‘qligini bilib oling. Hech kim stol tennis foydasiga shubha qilmaydi, chunki bu o‘yin nafaqat sportchining jismoniy holatini yaxshilaydi, balki ko‘plab ijobiy his -tuyg‘ularni tez anglash qobiliyatini uyg‘otadi. Stoli Tennisni nafaqat bino ichida, balki ochiq havoda ham o‘rnatish mumkin. Dunyodagi eng tezkor va chaqqon sportchilar-professional tennis bo‘yicha tennischilar. Kichkina to‘pga soatiga 120 kilometrdan oshiq tezlikda uchish va ayni paytda to‘g‘ri qaror qabul qilish juda qiyin ekaniga qo‘shiling. Shifokorlar vestibulyar apparatlar bilan muammolari bo‘lgan odamlar uchun stol tennis o‘ynashni tavsiya qiladi. Bundan tashqari, bu sport ko‘rish uchun ajoyib gimnastikadir. Ko‘pincha, ko‘rish organlarida operatsiyadan so‘ng, stol tennis reabilitatsiya vositalaridan biri sifatida ishlatiladi. Stol tennis o‘ynaganda, tananing barcha mushaklari ishga jalb qilinadi siz tananing barcha tizimlariga har tomonlama ta‘sir o‘tkaza olasiz.

Bugungi kunda texnologiyalar tez sur‘atlar bilan rivojlanib, insoniyat hayotida buyuk o‘zgarishlar sodir bo‘lishiga va yanada taraqqiy etishiga sabab bo‘lmoqda. Biroq mazkur sharoitda nafaqat texnologiyalar rivojlanmoqda, balki COVID-19 epidemiyasi tufayli dunyoda yana ko‘p narsa o‘zgardi, ta‘bir joiz bo‘lsa odamlarning hayot tarzi va fikrlashi ham anchagina o‘zgardi. Xususan, IT mutaxassisleri ertaga kontaktsiz dunyoda ularning roli o‘zgarishini anglashdi. Shu boisdan, 2022-23-yillarda IT mutaxassisleri doimiy ravishda o‘z ustilarida ishlab, izlanib ilm o‘rganishlari, bilim yo‘nalishlarini o‘zgartirishlari va qayta o‘rganishlari talab etiladi (agar xohlamasalar ham, zarurat tufayli).

Sun‘iy intellekt 2022-yilda tabiiy tillarni qayta ishlash va mashinani o‘rganishni rivojlantirish bilan yanada kengayishi kutilmoqda. Sun‘iy intellekt bizni yaxshiroq tushunishi va ushbu texnologiya yordamida murakkabroq vazifalarni bajarishi mumkin. Taxminlarga ko‘ra, 5G kelajakda bizning yashash va ishlash tarzimizda inqilob yasaydi. Xo‘sh, bu biz uchun nimani anglatadi? Bu rivojlanayotgan texnologiyalar va eng so‘nggi texnologiya tendensiyalaridan xabardor bo‘lish zarurligini anglatadi. Keling, ushbu maqolamizda 2023-yildagi eng yangi sporturlari bo‘yicha texnologiya yo‘nalishlariga to‘xtalib o‘tamiz. futbol hakami uchun elektron tablo, var tizimi, sensori bor mayka, uglerod tolali velosiped, sensori bor krossofkalar, suniy muz, stol tennis uchun Robo-Pong 2050 robot shular jumlasidandir. Keling, endilikda biz Stol tennis sport turi uchun mo‘ljallangan Robo-

Pong 2050 robotining sportchi va murabbiylar uchun Afzal va qulayliklari haqida gaplashamiz.

Stol tennisi uchun yangi robot Robo-Pong 2050 - raqamli boshqaruv bilan to'p tezligi, ejeksiyon oralig'i va to'pning parvoz yo'nalishini aniq nazorat qiladi. Oddiy rejimda Robo-Pong 2050 tezlik, aylanish, to'pning parvoz yo'nalishi va ejeksiyon oralig'i kabi parametrlarni qo'lda o'zgartirish imkonini beradi. Trening rejimida siz 64 ta yozilgan mashqdan foydalanishingiz va professional kabi mashq qilishingiz mumkin. Kompyuter rejimida siz hatto o'zingizning mashqlaringizni yaratishingiz va yozib olishingiz mumkin. Har bir mahorat darajasi uchun ideal sherik: professionallar oyoq va maxsus chidamlilikni, shuningdek, tezlik va vaqtni o'rgatishlari mumkin. Yangi boshlanuvchilar va stol tennisi muxlislari uchun robot asosiy zarbalarni o'rganishga, muvofiqlashtirish va to'pni his qilishni rivojlantirishga yordam beradi. Robot sizning chidamliligingizni mashq qiladi va qo'shma mashg'ulotlarda sizga moslashadi. Boshqaruv blokida barcha darajadagi mashg'ulotlar uchun 64 ta mashq mavjud. Robotni oldindan aytib bo'lmaydigan qilish uchun to'pning tezligi va oralig'ini yoki yo'nalishini tanlang. Siz o'zingizning mashqlaringizni Windows kompyuterida yozib olishingiz mumkin.

### **XULOSA VA TAKLIFLAR**

Yuqoridagi ilmiy taqqiqotlar natijalariga asolanib quydagicha xulosalar qilish mumkin. jismoniy tarbiya va stol tennis sport turi bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali sportchilarni o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, sportchilar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olib olimpiada musobqalariga tizimli tayyorlash. Respublika miqqiyosida oliy ta'lim muassalarida stol tennis yo'nalishlarini ochish va sportchilar qamrovini oshirish kabi reja tadbirlarini taklif etamiz.

### **Adabiyotlar ro'yxati:**

1. B.Yadgarov. D. Yadgarov “Stol tennis sport turini O'rgatish nazariyasi va uslubiyati” Urganch-2018 y 36-bet
2. Salomov R.S “Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari” O'zDJTI.Nashriyot matbaa.T-2005
3. Salomov R.S; Yunusova Yu.M. “jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” qo'llanmasi.O'zDJTi.Tip-1997
4. Madaminov B, Salomov R “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining amaliyoti” “Muharrir” nashriyoti, Toshkent -2013;
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi 03.06.2017 y. № PQ-3031 sonli Qarori.