

### STOL TENNISIDA REAKSION TEZLIK VA KOORDINATSIYANI RIVOJLANTIRISH USULLARI

**Adhamova Saidaxon Ro'zioxun qizi**

*O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti Sport o'yinlari fakulteti SST-51 23*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada stol tennisida reaksiyon tezlik va koordinatsiyaning ahamiyati keng tahlil qilindi. Sportchilarning texnik va taktik qobiliyatlarini oshirish usullari yoritildi. Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonlari va zamonaviy tayyorgarlik usullari o'rganildi.*

**Kalit so'zlar:** *stol tennis, reaksiyon tezlik, koordinatsiya, sport tayyorgarligi, mashg'ulot metodikasi, jismoniy rivojlanish, sport psixologiyasi, texnik tayyorgarlik.*

**Аннотация:** *В статье подробно рассматривается значение скорости реакции и координации в настольном теннисе. Описаны методы совершенствования технических и тактических навыков спортсменов. Изучены процессы подготовки к соревнованиям и современные методы подготовки.*

**Ключевые слова:** *настольный теннис, скорость реакции, координация, спортивная подготовка, методика тренировки, физическое развитие, спортивная психология, техническая подготовка.*

**Annotation:** *This article extensively analyzed the importance of reactionary velocity and coordination in Table Tennis. Methods of increasing the technical and tactical abilities of athletes were illuminated. Competition preparation processes and modern preparation methods were studied.*

**Keywords:** *table tennis, reaction speed, coordination, sports training, training methodology, physical development, sports psychology, technical training.*

Uzoq yillardan beri sport inson salomatligini mustahkamlashda samarali usullardan biri sifatida rivojlanib kelmoqda. Ayniqsa, tezkor fikrlash, yuqori darajadagi harakat aniqligi va psixologik barqarorlikni talab qiladigan sport turlari orasida stol tennisi alohida o'rin egallaydi. Ushbu sport turi insonda qisqa vaqt ichida vaziyatni baholash, tezkor qaror qabul qilish va murakkab koordinatsion harakatlarni amalga oshirish qobiliyatini rivojlantirishi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi.

Shuni ta'kidlash mumkinki, musobaqalarni shaffof tarzda tashkil etish va eng kuchli sportchilarni aniqlash uchun yuqori darajadagi talablarni belgilash sportchilardan nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki yuqori darajadagi psixologik qobiliyatlarni ham talab etadi. Ayniqsa stol tennisida to'p harakatining yuqori tezligi, zarbalar xilma-xilligi va o'yin ritmining keskin o'zgarishi sportchining reaksiyon imkoniyatlarini doimiy ravishda rivojlantirib borishini taqozo etadi.

Stol tennisi bugungi kunda nafaqat ommabop sport turi, balki insonning tez fikrlashi va harakatlarni aniq boshqarishini talab qiladigan murakkab sport

yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'yin davomida to'pning juda tez harakatlanishi sportchidan qisqa vaqt ichida vaziyatni baholashni talab qiladi. Shu sababli reaksiyon tezlik va koordinatsiya stol tennisidagi eng muhim jismoniy sifatlar qatoriga kiradi [1].

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, kuchli sportchilar tezkor fikrlash orqali harakatni uyg'unlashtirish va vaziyatni tog'ri baholash qobiliyatiga ega bo'ladilar hamda doimiy ravishda ushbu jihatlarni mustahkamlash uchun mashg'ulotlar olib boradilar. Ayniqsa, raqibning zarbasi yo'nalishini oldindan sezish, to'p aylanishini aniqlash va unga mos harakat qilish o'yin natijasiga katta ta'sir qiladi [2]. Shu sababli reaksiyon tezlikni rivojlantirish mashg'ulotlarning muhim qismi bo'lishi kerak.

Sportchi bir vaqtning o'zida oyoq harakati, tana muvozanati va qo'l harakatlarini boshqaradi. Agar ushbu harakatlar o'zaro mos bo'lmasa, zarbaning aniqligi kamayadi. Ayniqsa, tezkor o'yin vaqtida noto'g'ri harakat qilish ochko yo'qotishga sabab bo'lishi mumkin [3].

Mashg'ulot jarayonida reaksiyon tezlikni oshirish uchun turli usullardan foydalaniladi. Masalan, murabbiy tomonidan kutilmagan yo'nalishda uzatilgan to'plarni qaytarish, to'p uzatish mashinalari yordamida tasodifiy zarbalarni tezkor qaytarish va yorug'lik signallari asosida harakat qilish yoki qisqa masofada tezkor harakatlanish mashqlari yaxshi samara beradi [4]. Bunday mashqlar sportchining nafaqat jismoniy, balki fikrlash tezligini ham rivojlantiradi.

Ayrim sport markazlarida elektron trenajyorlar, sensorli qurilmalar va videoanaliz tizimlaridan foydalanilmoqda. Bu esa sportchining xatolarini tezroq aniqlash va individual ishlash imkonini beradi. Ayniqsa, professional sportda bunday texnologiyalar muhim vositalardan biriga aylanmoqda.

Koordinatsiyani rivojlantirishda esa murakkab harakatli mashqlar samarali hisoblanadi. Masalan, kichik maydonda tez harakatlanish, bir vaqtning o'zida bir nechta topshiriqni bajarish yoki muvozanatni saqlashga oid mashqlar sportchining harakat boshqaruvini yaxshilaydi [5]. Ba'zi murabbiylar mashg'ulotlarda gimnastika elementlari yoki maxsus muvozanat mashqlaridan ham foydalanadilar.

Sport psixologiyasi ham stol tennisida muhim o'rin egallaydi. Chunki sportchining ruhiy holati uning o'yiniga bevosita ta'sir qiladi. Musobaqa paytidagi hayajon yoki bosim ayrim hollarda sportchining tez qaror qabul qilishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin [6]. Shu sababli bugungi kunda murabbiylar psixologik tayyorgarlikka ham katta e'tibor bermoqda.

O'zbekistonda stol tennisiga bo'lgan qiziqish yildan-yilga oshib bormoqda. Sport maktablari va to'garaklarda yoshlar sonining ko'payayotgani buning yaqqol isbotidir. Biroq ayrim hududlarda zamonaviy jihozlar va malakali mutaxassislar yetishmasligi mashg'ulot sifatiga ta'sir qilmoqda [7]. Shu sababli xalqaro tajribalarni o'rganish va zamonaviy metodlarni amaliyotga keng joriy etish muhim vazifa bo'lib qolmoqda.

Umuman olganda, stol tennisida reaksiyon tezlik va koordinatsiyani rivojlantirish sportchining texnik va taktik mahoratini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Stol tennisida reaksiya tezlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish sportchining texnik mahorati hamda musobaqalardagi natijadorligini oshiruvchi muhim omillardan biridir. Ushbu sifatlar sportchining o'yin davomida tezkor qaror qabul qilishi, harakatlarni aniq va uyg'un bajarishi hamda murakkab vaziyatlarda samarali harakat qilishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, zamonaviy stol tennisida o'yin sur'atining yuqori darajada bo'lishi sportchilardan kuchli psixologik tayyorgarlikni talab etmoqda.

Tadqiqot davomida reaksiya tezlik va koordinatsiyani rivojlantirishda maxsus mashqlar, innovatsion texnologiyalar, interaktiv trenajyorlar hamda psixologik tayyorgarlik usullaridan foydalanish samarali natija berishi, shuningdek, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish ularning funksional imkoniyatlarini yanada oshirishga xizmat qilishi aniqlandi. Amaliyot natijalariga ko'ra, stol tennis inson salomatligini rivojlantirish bilan bir qatorda, uni psixologik holatini va atrof-muhitga nisbatan tezkor tana reaksiyasini yaxshilaydi.

Shu bois stol tennisida reaksiya tezlik va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-amaliy izlanishlarni davom ettirish sport nazariyasi va amaliyoti uchun dolzarb bo'lib, yangi ilmiy va amaliy texnologiyalarni ishlab chiqish muhimdir. Shu bilan birga, hududlar kesimida bunday texnologiyalarning teng taqsimlanmasligi, resurslar yetishmasligi masalasi ham alohida yechim talab qiluvchi dolzarb muammo bo'lib qolmoqda. Ushbu muammoni bartaraf etishda stol tennis fondlarini tashkil etish va moliyaviy muammolarni fond orqali bartaraf etish choralari ishlab chiqilishi zarur.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Спорт, 2010.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис: теория и методика. — Москва: Физическая культура и спорт, 2006.
3. Platonov V.N. Sports Training Periodization: General Theory and Its Practical Application. — Kyiv: Olympic Literature, 2013.
4. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Learning and Performance. — Champaign: Human Kinetics, 2011.
5. Ozolin N.G. Zamonaviy sport mashg'ulotlari nazariyasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2015.
6. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. — Illinois: Human Kinetics, 2014.
7. O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi ma'lumotlari va sport maktablari faoliyati bo'yicha statistik materiallar, 2024.
8. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Human Kinetics, 2009.