MAKTABGACHA TA’LIMDA STOL TENNISNI O‘RGATISH BOSQICHLARI

Ummataliyeva Diyoraxon Qahramonjon qizi- Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail ummataliyevadiyoraxon@gmail.com

Annatatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha ta’limda stol tennisni o‘rgatishning bosqichlari va muhim jihatlari tahlil qilinadi.Bolalar uchun stoll tenisni nafaqat jismoniy faollikni rivojlantirish, balki motorik ko‘nikmalar, o‘yin strategiyalari va raqobatni boshlash jarayongacha bo‘lgan barcha bosqichlari batafsil yoritilgan. Jismoniy va pisihalogik tayyorgarlikning ahamiyati, bolalarni stoll tenisiga tayyorlashda qanday muhim o‘quv yondashuvlari mavjudligini ham ko‘rsatilgan. Maqola bolalar o‘rtasida ijtimoiy va jismoniy ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan sport turning ta’limdagi o‘rnini va uning bolalarning umumiy rivojlanishiga qo‘shgan hissasini o‘rganadi.

Kalit so‘zlar: Stol tennisi, maktabgachga ta’lim bolalar, jismoniy rivojlanish, motorik ko‘nikmalar, koordinatsiya, o‘yin strategiyasi, texnik ko‘nikmalar, pisixalogik tayyorgarlik, o‘quv yondoshuvi, sport, ijtomoiy ko‘nikmalar, raqobat, o‘yin qoidalari.

Kirish. Stol tennisi jismoniy tarbiya va sportning eng ommabop va rivojlanishiga qulay yo‘nalishlardan biridir. Ayniqsa maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalar uchun stoll tennisi bu o‘yin nafaqat fizikal ko‘nikmalarni rivojlantirish , balki diqqat-e’tibor, tezkorlik va qo‘l oyoqlarni muvofiq o‘rgatishda samarali vosita hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalalar uchun stol tennisi o‘rgatish jarayoni, o‘ziga xos yondashuvni talab qiladi. Bu yoshdagi bolalar hali rivojlanish jarayoning boshlang‘ich bosqichida bo‘lganligi sababli, o‘rgatish bosqichlari nozik va ehtiyotkorlik bilan rejalashtirish kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi ularning umumiy salomatligi, ijtimoiylashuvi va motorik ko‘nikmalarni shakillanishida muhim o‘rin tutadi. Shu jarayonda sport o‘yinlardan, xususan, stol tennisi katta ahamiyatga ega. Stoll tennisi bolalarda diqqat e’tibor, tezkorlik, muvozanat va qo‘l harakat muvofiqligini rivojlantiradi. Ushbu maqolada

maktabgacha ta’lim muassasalarida stoll tennisi o‘rgatishning bosqichlari yoritilib beriladi.

Tayyorlov bosqichi (3-4) yosh .Bu bosqichada asosiy e’tibor bolalarning asosiy harakat ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratiladi: Kichik o‘lchamdagi to‘plar bilan o‘ynash. Qo‘l va ko‘z muvofiqligini rivojlantiruvchi mashqlar masalan, to‘pni tutishuloqtirish, aylantirish. Stoll tennisi raketasi bilan tanishish, uni qanday ushlashini o‘rgatish. Oddiy harakatli o‘yinlar orqali sportga qiziqishni uyg‘otish.

Boshlang‘ich bosqich (5-6) yosh bu bosqichda bolalar oddiy texnik harakatlarga o‘rgatiladi. Raketa bilan to‘pni yerga urib sakratish bosqichlari. To‘pni devorga yoki stolda urib qaytarish.Oddiy uztmalar murrabiy yoki boshqa boshqa bola bilan to‘pni chiziqdan tashqariga chiqarmaslik.

Rivojlantiruvchi bosqich (6-7) yosh bu bosqichda bolalarda texnik va taktika ko‘nikmalarni rivojlantirish boshlanadi. Oddiy o‘yin rejalarini tushuntirish . To‘pni chap va o‘ng tomonga yo‘naltirish mashqlari. Raketkaning turli usullar bilan ushlanishi va to‘pni har xil kuchda urish. Minni turnirlar o‘tkazish orqali raqobat muhitini yaratish. To‘g‘ri turish, oyoq harakati va tezkor reaksiyasini shakillantirish.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda stoll tennisini o‘rgatishda turli metodlardan foydalaniladi .Bu yoshdagi bolalarda hali sportning murakab tomonlarini to‘liq tushinmasliklar mumkin , shuning uchun o‘rgatish jarayonida qiziqarli va samarali usullarni qo‘llash zarur hisoblanadi . Maktabgacha yoshdagi bollalar uchun o‘yin orqali o‘rgatish juda samarali metoddir. O‘yin bolalarga qiziqarli va tabiiy tarzda yangi ko‘nikmalarni o‘zlashtirishga yaordam beradi.Minni o‘yinlar bolallarga to‘pni olib yurish kabi oddiy mashqlarni o‘yin shaklida taqdim etish. Masalan to‘pni raqibiga uzatish o‘yinida bolalar bir birlariga to‘pni uzatish orqali o‘z ko‘nikmalarini oshiradilar. To‘pni ko‘tarish va sakratish o‘yini, o‘yin yordamida bolalar raketkada tp’pni ko‘tarib sakratish orqali raketka bilan to‘pni qanday nazorat qilish o‘rganadilar.Oddiylikdan murakkabga o‘tish bolalarda avval o‘yin elementlarning eng oson tomonlarini o‘rgatish, keyinchalik ularda murakkab texnik ko‘nikmalarga o‘tish muhim , masalan to‘pni raketada ushlab turishni o‘rgatish, keyin uni qanday urishni o‘rgatish muhim hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik raketkalarda to‘pni urish yoki to‘pni qaytarish kabi murakkab ko‘nokmalarni o‘rganishdan oldin bolalar jismoniy mashqlar bilan tayyorlanishi kerak. Bu qo‘l oyoqlarini muvofiqlashtirish tezkorlik va reaksiya tezligini ashirishni anglatadi.

Xulosa. Stol tennsisi makatabgacha yoshdagi bolalar uchun judayam qiziqarli va foydali sport turidir.Bu sport turini o‘rgatish orqali bolalarda muvofiqlik, tezkorlik, diqattni jamlash va jismoniy faollikni oshiradi. Mashg‘ulotalar davomida bollalar nafaqa sport bilan shug‘ullanadi balki, ijtimoiy ko‘nikmalar, jamoada ishlash va o‘ziga ishonch kabi muhim hayotiy sifatlarni ham rivojlantiradi. Stol tennisi ta’lim

jarayonida o‘tilishi pedagoglar tomonidan to‘g‘ri tashkil etilishi bolalarning sog‘lom va har tomonlama rivojlantirish muhim hisoblanadi. Stol tennisi bolalarda nafaqat jismoniy balki pisixalogik jihatdan ham ijobiy o‘zgarishlar kerak. Maktabgacha ta’limda bosqichma bosqich metodik yondashuv asosida o‘rgatish ularni har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladi.Maktabgacha ta’limda stoll tennisni o‘rgatish nafaqat bolalarning sog‘lom bo‘lib ulg‘ayishiga, balki ularning aqliy pisixalogik va ijtimoiy rivojlanishiga ham katta o‘rin egallaydi.Bolalarda sportga, sog‘lom turmush tarziga va jamoaviy ishlashga bo‘lgan qiziiqishini kuchaytiradi.Stoll tennisi makatabgacha talim dasturlariga samarali tarzda integratsiya qilinishi zarur hisoblanadi.

FOYDANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdukmonov N (2018) Jismoniy tarbiya va sport faoliyati
2. Kamilov SH. (2020) Bolalar sportini rivojlantirishning metodik asoslari
3. Mirzaev.A (2019) Maktabgacha yoshdagi bolalaruchun sport o‘yinlari
4. Yo‘ldoshev M.(2018) Bolalar sporti va uning tarbiyaviy ahamiyati