



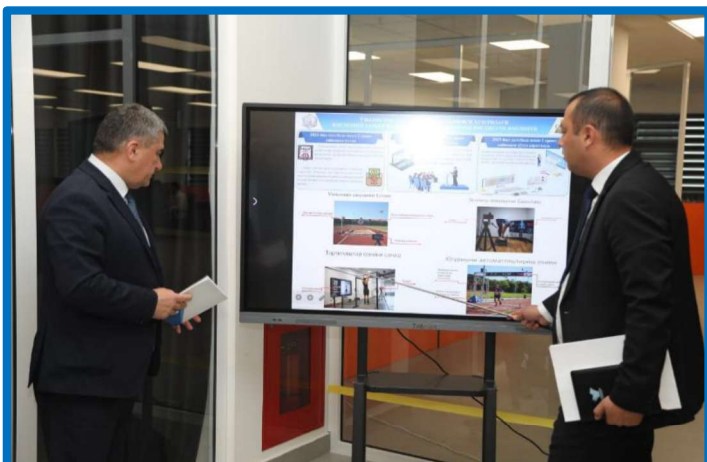
SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR





O.K.Qodirov - Yosh futbolchilarni jismoniy texnik mahoratini shakllantirish uslubiyati.....	90
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilishda innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish mexanizmi.....	95
M.M.Azizov, A.A.Abdumannobov - Talaba-yoshlarni musobaqa jarayoniga samarali tayyorlashda ularning funksional hamda jismoniy holatini baholash uchun dasturiy vosita ishlab chiqish.....	98
S.X.Xabibullayev - 12-yoshli futbolchilarning musobaqalardagi darvoza tomon berilgan zarbalarining samaradorligini oshirish.....	102
D.N.Raxmonov - Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan kurashchi trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari.....	108
H.M. Qodirova - Akrobatik mashqlar orqali vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish metodikasi.....	112
P.A.Лутфуллина - Метод анкетирования для улучшение технических навыков у пара настольных теннистов.....	114
I.I.Ne'matullayev - Yillik tayyorgarlik bosqichida talaba yoshlarni stol tennisi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash dasturini qo'llash.....	117
D.Yu.Tashnazarov - U15 yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarida turli vazn toifalarida (38–44 kg, 48–62 kg, 68–85 kg) 1 daqiqa davomida bajarilgan texnik harakatlar samaradorligini tahlil qilish.....	121
D.Y.Egamonov - Talaba-yoshlarni musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlashda funksional va jismoniy holatini diagnostika qilish dasturiy ta'minotini yaratish.....	124
F.M.Muradov - Sh1 va Sh2 sport klasslariga mansub para-o'qotuvchilarni tayyorlashda integral nazorat konturlarining ilmiy-uslubiy ahamiyati.....	128
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida funksional holatini kompleks baholashga mo'ljallangan intellektual dasturiy ta'minotni ishlab chiqish.....	131
Д.Х.Умаров - Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов....	134
N.A.Xudayberdiyeva - Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishni takomillashtirishning innovatsion yo'llari.	140
I.R.Shukurov - Harakatli o'yinlardan foydalanish asosida bo'lajak jismoniy tarbiya pedagoglarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	144
C.X.Ernazarov, C.Ж.Сыздыкова - Логико-содержательная модель развития специальной выносливости борцов вольного стиля высокой квалификации.....	147
З.Касымбеков - Динамика направленности упражнений на специально-подготовительном этапе тренировки у высококвалифицированных боксеров.....	155
A.A.Tolametov - Sport trenerlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo'yicha malakasini oshirishga yo'naltirilgan tashkiliy-pedagogik modelning samaradorligi.....	158
M.L.Fayzullayeva - Erkin kurashchilarning tezlik qobiliyati va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari.....	163
И.А.Таджиматов - Исследование пространственно-временных характеристик движений высококвалифицированных гимнасток при выполнении опорного прыжка «переворот назад».....	168
D.Xakimov - Yosh og'ir atletikachilarning ko'krakdan siltab ko'tarishda musobaqa faoliyati ishonchlilik va natijadorligini oshirish uslubiyati.....	172
X.A.Murzoyeva - Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish....	175

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





эффективность предложенной программы. Полученные результаты могут быть использованы при разработке учебно-тренировочных программ для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Список литературы:

1. Кузнецов В.В. Техническая подготовка спортсменов в игровых видах спорта. — М.: Физкультура и спорт, 2021.
2. Ахматов Р.М. Особенности подготовки спортсменов с ограниченными возможностями здоровья // Теория и практика физической культуры. 2022. №6. С. 72–75.
3. Каримов А.А. Адаптив жисмоний тарбия ва спорт. Тошкент: Фан, 2021.

4. Нурматов Ш.Н. Параспортда тайёргарлик жараёнининг хусусиятлари // Жисмоний тарбия ва спорт. 2023. №2. Б. 33–38.

5. Рахимов Б.Т. Совершенствование техники в настольном теннисе // Научный вестник спорта. 2024. №1. С. 55–60.

6. Chen W., Zhou L. Training strategies for para table tennis athletes // Frontiers in Sports and Active Living. 2023. Vol. 5. Article 112345.

7. Lee K., Kim D. Performance indicators in table tennis // Sports Performance Journal. 2022. Vol. 10(2). P. 99–110.

8. Adams J., Cooper S. Adapted training methods for athletes with disabilities // Disability and Rehabilitation. 2021. Vol. 43(12). P. 1705–1712.



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti

I.I. Ne'matullayev
Chirchiq, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: iqbolnematullayev89@gmail.com
O'rsid: 0009-0004-6052-8453

YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TALABA YOSHLARNI STOL TENNISINI BO'YICHA MUSOBAQALARGA TAYYORLASH DASTURINI QO'LLASH

Аннотация

В данной статье подробно освещены научно-методические основы подготовки студенческой молодежи, занимающейся настольным теннисом, к соревнованиям на этапе годовой подготовки. Актуальность исследования определяется необходимостью совершенствования системы комплексной подготовки спортсменов для достижения высоких результатов в современных спортивных условиях. Экспериментально изучено влияние разработанной в рамках исследования тренировочной программы на показатели технико-тактической, физической и соревновательной деятельности. Полученные результаты были проанализированы в сравнении с традиционной системой тренировок и научно обоснована эффективность нового подхода. Результаты исследования показали, что систематически спланированная, поэтапно организованная и учитывающая индивидуальные особенности тренировочная программа расширяет функциональные возможности спортсменов, повышает устойчивость технических действий и способствует достижению высоких результатов в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: настольный теннис, годовая подготовка, соревновательная деятельность, технико-тактическая подготовка, физические качества, спортивные результаты, спортивная педагогика.

Annotation

Mazkur maqolada stol tennisini bilan shug'ullanuvchi talaba yoshlarni yillik tayyorgarlik bosqichida musobaqalarga tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari keng yoritilgan. Tadqiqotning dolzarbligi zamonaviy sport sharoitida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarni kompleks tayyorlash tizimini takomillashtirish zarurati bilan belgilanadi. Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturining texnik-taktik, jismoniy hamda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlariga ta'siri eksperimental yo'l bilan o'rganildi. Olingan natijalar an'anaviy mashg'ulot tizimi bilan qiyosiy tahlil qilinib, yangi yondashuvning samaradorligi ilmiy jihatdan asoslab berildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tizimli rejalashtirilgan, bosqichma-bosqich tashkil etilgan va individual xususiyatlarni hisobga olgan mashg'ulot dasturi sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, texnik harakatlarning barqarorligini oshiradi hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: stol tennisi, yillik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati, texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, sport natijalari, sport pedagogikasi.

This article extensively covers the scientific and methodological foundations for preparing table tennis students for competitions during the annual preparatory stage. The relevance of the study is determined by the need to improve the system of comprehensive athlete training to achieve high results in modern sports conditions. The influence of the training program developed within the framework of the study on technical-tactical, physical, and competitive performance indicators was studied experimentally. The results obtained were analyzed in comparison with the traditional training system, and the effectiveness of the new approach was scientifically substantiated. The results of the study showed that a systematically planned, phased, and individualized training program expands the functional capabilities of athletes, increases the stability of technical movements, and contributes to achieving high results in competitive activity.

Key words: table tennis, annual preparation, competitive activity, technical and tactical training, physical qualities, sports results, sports pedagogy.

Dolzarbligi. Stol tennisi hozirgi sport amaliyotida serharakat, yuqori sur'atda olib boriladigan hamda sportchidan murakkab koor-dinatsion harakatlarni aniq va tez bajarishni talab etadigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi o'zining dinamik xususiyati bilan ajralib turadi va unda muvaffaqiyatga erishish sport-chining faqat texnik tayyorgarligi bilangina emas, balki uning jismoniy rivojlanganligi, taktik fikrlashi va psixologik barqarorligi bilan ham

chambarchas bog'liq bo'ladi. O'yin davomida vaziyatni tez anglash, raqibning harakatlarini to'g'ri tahlil qilish, qisqa fursatda maqbul qaror qabul qilish va texnik usullarni yuqori aniqlikda amalga oshirish stol tennisining sport mahoratini belgilovchi asosiy omillar sirasiga kiradi. Amaliy kuzatishlar va ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, stol tennisini bilan shug'ullanuvchi talaba-yoshlarni tayyorlashda ko'p hollarda umumiy yondashuv ustunlik qiladi. Bunday



holatda sportchilarning individual tayyorgarlik darajasi, funksional imkoniyatlari, yoshga xos xususiyatlari hamda psixologik holati yetarli darajada hisobga olinmaydi. Bu esa mashg'ulotlar samaradorligining pasayishiga, musobaqa natijalarining barqaror bo'lmashligiga va sport mahoratining kutilgan darajada shakllanmasligiga olib kelishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, yillik tayyorgarlik bosqichida talabayosh stol tennischilarni musobaqalarga tayyorlash uchun innovatsion mashg'ulot dasturini ishlab chiqish, uni tajriba asosida sinab ko'rish hamda samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash dolzarb masalalardan biri sanaladi.

Tadqiqotning maqsadi. Yillik tayyorgarlik davrida talaba-yoshlarni stol tennisi musobaqalariga tayyorlashda qo'llanadigan mashg'ulot dasturining samaradorligini aniqlash hamda uning sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik harakatlari va musobaqa jarayonidagi

natijadorligiga ta'sirini ilmiy jihatdan asoslab berishdan iborat.

Tadqiqot obyekti. Tadqiqot obyekti sifatida musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida stol tennisi bilan shug'ullanuvchi talabalarining o'quv-mashg'ulot jarayoni qaraladi.

Tadqiqot usullari. Mazkur tadqiqotda kompleks metodologik yondashuv qo'llanildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-pedagogik kuzatish, eksperiment o'tkazildi. Tadqiqotda stol tennisi bilan muntazam shug'ullanuvchi talaba yoshlar ishtirok etdi.

Tadqiqotdan oldingi ko'rsatkichlar. Yillik tayyorgarlik bosqichida shug'ullanayotgan talabalarda o'ng va chap tamondan bajariladigan nakat zarbasi hamda topspin zarbalar aniqligi $\bar{x}$ o'rtacha 37,6% dan 31,3% gacha bo'lgan bo'lsa ularga belgilangan hududga zarbalar aniqligini oshirish uchun (bekem) sharikni raketka bilan oshirib berish orqali ularni zarbalar aniqligini mashg'ulotlar davomida oshirib borildi.

1-jadval

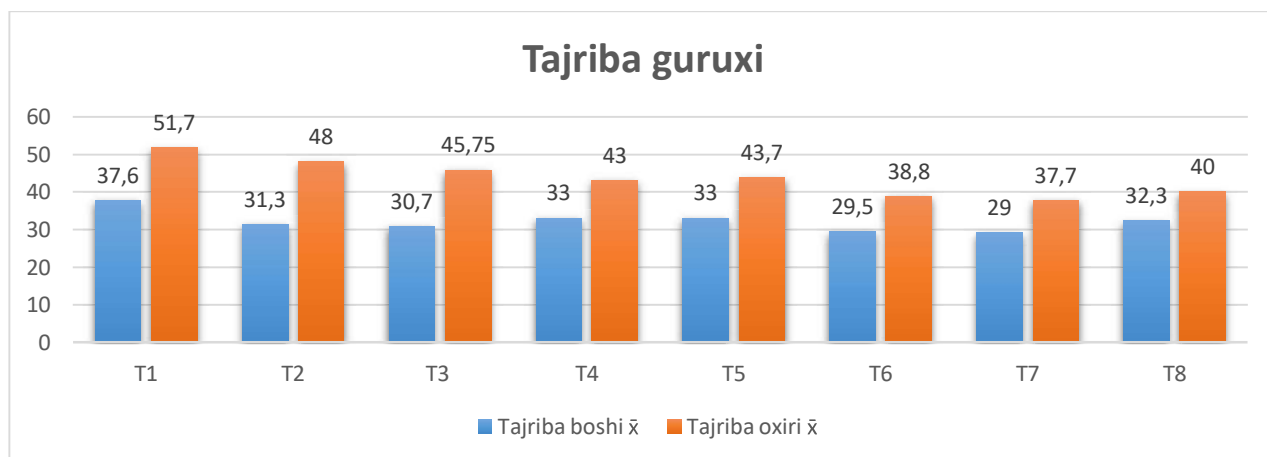
Tajriba guruxi	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			AF	NF	t	P
	$\bar{x}$	σ	V, %	$\bar{x}$	σ	V, %				
100 ta sharikga Bekem uzatilgan sharikga 3 nuqta o'ng tarafdin nakat zarbasini urish aniqligi %	37,6	5,84	15,5	51,7	6,02	11,63	14,1	37,5	5,83	<0,001
100 ta sharikga Underspin (podrezka) uzatilgan sharikni Backhand tops pin zarbani urish aniqligi %	31,3	5,32	17	48	6,07	12,65	16,7	53,4	7,17	<0,001
100 ta sharikga Sidespin Yon aylanishli uzatilgan sharikni banana flick zarbasini urish aniqligi %	30,7	4,68	15,2	45,75	5,69	12,43	15,0 5	49	7,07	<0,001
100 ta sharikga Slice Kesma zarba orqali podacha kiritish o'ng va chap tarafdin 30x152.5 sm aniqligi %	33	4,73	14,3	43	4,93	11,44	10	30,3	5,08	<0,001
100 ta sharikga Counter spin Oldinga aylantirib uzatilgan sharikni o'ng tarafdin urish aniqligi %	33	5,73	17,3	43,7	6,82	15,59	10,7	32,4	4,16	<0,001
100 ta sharikga Counter spin Oldinga aylantirib uzatilgan sharikni chap tarafdin urish aniqligi %	29,5	3,32	11,22	38,8	4,26	10,97	9,33	31,5	5,96	<0,001
100 ta sharikga Tops spin Uzatilgan sharikni belgilangan hududga o'ng tarafdin urish aniqligi %	29	2,97	10,24	37,7	4,62	12,24	8,7	30	5,51	<0,001
100 ta sharikga Block Oldinga aylantirib uzatilgan sharikni o'ng va chap tarafdin urish aniqligi %	32,3	4,90	15,2	40	5,46	13,62	7,7	23,8	3,63	<0,001



Tadqiqotdan keyingi natijalar. Tadqiqotimiz davomida tajriba ($n=12$) guruhiga mansub sportchilarning pedagogik ta'siri o'rganildi. Tajriba boshida va oxirida qayd etilgan texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi farq statistik jihatdan ishonchli o'zgarishlarni ko'rsatdi ($p < 0.001$). Bu esa qo'llanilgan pedagogik yondashuv va mashg'ulotlar tizimi samaradorligini tasdiqlaydi. Tahlil natijalariga ko'ra, barcha texnik elementlarda o'rtacha ko'rsatkichlarning (x) sezilarli darajada oshishi kuzatildi. Shu bilan birga, variatsiya ko'rsatkichi ($V\%$) kamayishi, sportchilarning pedagogik tayyorgarlik darajasidagi barqarorlikning oshgani ko'rsatildi. Oshganini bildiradi. Bu holat pedagogik yondashuvning maqsadga muvofiq va samarali ekanligini ham ko'rsatadi. Bekem zarar aniqligi bo'yicha natijalar (37,6% va 51,7%) sportchilarda harakat koordinatsiyavi va zarba aniqligi sezilarli rivojlanganini ko'rsatadi. Mazkur o'zgarishlar maxsus texnik mashqlar orqali harakat stereotiparning takomillasuvi bilan izohlanadi. $V\%$ ning kamayishi esa individual farqlar qisqarib, guruh ichida texnik barqarorlik oshganini bildirdi. Underspin (podrezka) va backhand topspin kombinatsiyasi bo'yicha natijalarumng (31,3% 48%) sezilarli o'sishi sportchilarda murakkab texnik o'tishlar himoyadan hujumga tezkor transformatsiya qilish qobiliyati rivojlanganini ko'rsatadi. Bu esa stol tennisida yuqori darajadagi texnik-taktik tayyorgarlikning muhim komponenti hisoblanadi. Variatsiya koeffitsientining pasayishi texnik moslashuvchanlik va barqarorlik oshganini tasdiqlaydi. Sidespin (banana flick) zarbasida (30,7% 45,75%) kuzatilgan o'sish sportchilarning reaksiya tezligi, fazoviy orientatsiya va rotatsion harakatlarni boshqarish qobiliyati yaxshilanganini ko'rsatadi. Ushbu element murakkab koordinatsion tuzilishga ega bo'lib, natijalarning yaxshilanishi nerv-mushak apparati adaptatsiyasi rivojlanganidan dalolat beradi. Slice zarbasi (33% 43%)

bo'yicha natijalardagi ijobiy o'zgarish sportchilarning servis va himoya texnikalarida aniqlik va nazorat darajasi oshganini ko'rsatadi. Ushbu mashq tezlik noziklikni tabal qilgani uchun o'sish nisbatan barqaror, ammo ishonchli xarakterga ega. Counter spin zarbalarida o'ng (33% 43,7%) va chap (29,5% 38,8%) tarafdagi kuzatilgan o'sish sportchilarda tezkor reaksiyaga, qarshi hujumga o'tish va simmetrik texnik rivojlanish shakllanganini ko'rsatadi. Ayniqsa, chap tarafdagi natijalarning oshishi dominant bo'lmagan zona bo'yicha texnik tenglik yaxshilanganini bildirdi. Topspin zarbasida (29% 37,7%) kuzatilgan o'zgarish sportchilarning hujumkor zarbalarni aniq hududga yo'naltirish qobiliyati rivojlanganini ko'rsatadi. Bu elementda texnik aniqlik va kuchni muvozanatlash muhim bo'lib, natijalar ushbu komponentlarning yaxshilanganini tasdiqlaydi. Block texnikasida (32,3% 40%) erishilgan natijalar sportchilarda himoya reaksiyasi, zarba kuchini so'ndirish va raketka barqarorligini nazorat qilish qobiliyati rivojlanganini ko'rsatadi. Variatsiya koeffitsientining kamayishi esa himoya texnikasi eng barqaror shakllangan elementlardan biri ekanligini bildirdi. Umuman olganda, barcha test mashqlarida kuzatilgan ijobiy dinamik o'zgarishlar qo'llanilgan pedagogik dastur stol tennischilarning texnik-taktik tayyorgarligini kompleks ravishda rivojlantirganligini tasdiqlaydi. Ayniqsa, murakkab koordinatsion elementlarda sezilarli o'sish kuzatilgani mashg'ulot jarayonida maxsus texnik mashqlar, takrorlash va differensial yondashuv samarali qo'llanilganini ko'rsatadi. Shuningdek, natijalarning statistik ishonchliligi ($p < 0,001$) olingan farqlarning tasodifiy emasligini, balki pedagogik ta'sir natijasida yuzaga kelgan real o'zgarish ekanligini ilmiy jihatdan asoslaydi. Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning amaliy sport tayyorgarligi jarayonida qo'llash uchun samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Tajriba ($n=12$) guruhiga mansub sinaluvchilarning pedagogik tajriba boshida va oxirida qayd etilgan texnik – taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlil asosida o'rganildi





Muhokama. Olingan natijalar sport tayyorgarligi nazariyasidagi zamonaviy konsepsiyalar bilan uyg'unlikda talqin qilinadi. Mashg'ulot jarayonining tizimli tashkil etilishi, yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi va individual yondashuvning qo'llanilishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qilgani aniqlandi. Bundan tashqari, mashg'ulot jarayoniga musobaqa elementlarining kiritilishi sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirganligi kuzatildi. Bu esa ularning real musobaqa sharoitida barqaror natija ko'rsatishiga yordam beradi. Natijalar shuni ko'r-satadiki, innovatsion mashg'ulot dasturi an'anaviy tayyorgarlik tizimiga nisbatan yuqori samaradorlikka ega bo'lib, uni amaliyotga joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, stol tennisi bilan shug'ullanuvchi talabalarning yillik tayyorgarlik jarayonini puxta rejalashtirish va ilmiy asosda olib borish ularning umumiy hamda maxsus tayyorgarlik darajasini muntazam oshirishga imkon yaratadi. Natijada sport ko'rsatkichlarining izchil va barqaror o'sishi kuzatiladi. Tajriba-sinov ishlarida qo'llangan innovatsion mashg'ulot dasturi sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini, shuningdek jismoniy sifatlarini bir butun tizim asosida rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekani bilan ajralib turdi. Mashg'ulotlarni sportchilarning individual xususiyatlari asosida tashkil etish, ya'ni ularning yoshi, funksional imkoniyatlari va psixologik holatini hisobga olish, tayyorgarlik jarayonining yanada samarali kechishini ta'minladi. Bu esa rivojlanish sur'ati va natijadorlikning oshishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Amaliyotga joriy etilgan va tajriba asosida sinovdan o'tkazilgan mazkur mashg'ulot dasturi stol tennischilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlash tizimini takomillashtirishda

muhim vosita bo'lib xizmat qiladi hamda uning qo'llanilishi musobaqa natijalarini yaxshilashga amaliy jihatdan yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физической культуре. — Москва: Академия, 2018. — 256 с.
2. Бальсевич В.К. Теория и методика физической культуры. — Москва: Советский спорт, 2019. — 528 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного процесса спортсменов. — Москва: Спорт, 2018. — 312 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных нагрузок в спорте. — Москва: Спорт, 2019. — 304 с.
5. Лутфуллина, Р., (2024) Метод анкетирования – для анализа тренировочного процесса. Фан спорта журнал, 5-12.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. — Москва: Спорт, 2020. — 480 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2020. — 680 с.
8. Ne'matullayev I.I stol tennis bilan shug'ullanuvchi talabalarlarning psixologik pedagogik mahoratlarini shakllantirish, Международный научный журнал «Научный Фокус», 255-259
9. Ne'matullayev I.I yillik tayyorgarlik bosqichida stol tennisi bilan shug'ullanuvchi talabalarni musobaqalarga tayyorlash, To'plam, 187-188
10. Ne'matullayev I.I stol tennis bilan shug'ullanuvchi 11 – 12 yoshli bolalarda tezkorlik sifatlarini vaziyatli mashqlar yordamida rivojlantirish metodikasi.

