



BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI 10–12 YOSHLI STOL TENNISCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI YORDAMCHI MASHQLAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI

Yaqubova Zulayxo Alisherovna

*Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti
Sport faoliyati fakulteti “Sport o‘yinlari va jismoniy tarbiya”
kafedrası stajyori*

ANNOTATSIYA. Mazkur tadqiqot boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi 10–12 yoshli stol tennischilarining jismoniy tayyorgarligini yordamchi mashqlar asosida takomillashtirish masalalariga bag'ishlangan. Tadqiqotda stol tennisiga xos harakat faoliyatini samarali bajarish uchun zarur bo'lgan tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsion qobiliyatlar, mushak kuchi va egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan yordamchi mashqlardan foydalanish imkoniyatlari yoritiladi. Shuningdek, mashqlarni yosh sportchilarning individual xususiyatlari va tayyorgarlik darajasiga muvofiq tanlash, ularni mashg'ulot jarayoniga izchil kiritish hamda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini pedagogik testlar orqali baholash masalalari ko'rib chiqiladi. Taklif etilayotgan yondashuv yosh stol tennischilarining jismoniy tayyorgarligini tizimli rivojlantirish va mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga xizmat qilishi mumkin. Mazkur yondashuvning samaradorligi pedagogik tajriba natijalari asosida baholanishi lozim.

Kalit so'zlar: stol tennis, boshlang'ich tayyorgarlik, 10–12 yoshli sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, yordamchi mashqlar, tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsion qobiliyatlar, mushak kuchi, egiluvchanlik.

ABSTRACT. This study focuses on improving the physical fitness of 10–12-year-old table tennis players at the initial training stage through the use of supplementary exercises. It examines the potential application of supplementary exercises aimed at developing speed, agility, coordination



abilities, muscular strength, and flexibility, which are essential for performing table tennis-specific movements effectively. Particular attention is given to selecting exercises according to young athletes' individual characteristics and training levels, incorporating them systematically into training sessions, and assessing physical fitness indicators through pedagogical testing. The proposed approach may contribute to the systematic development of young table tennis players' physical fitness and the improvement of training effectiveness. Its effectiveness should be evaluated on the basis of pedagogical experiment results.

Keywords: table tennis, initial training stage, 10–12-year-old athletes, physical fitness, supplementary exercises, speed, agility, coordination abilities, muscular strength, flexibility.

АННОТАЦИЯ. Данное исследование посвящено совершенствованию физической подготовленности игроков в настольный теннис 10–12 лет на этапе начальной подготовки на основе применения вспомогательных упражнений. Рассматриваются возможности использования вспомогательных упражнений, направленных на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей, мышечной силы и гибкости, необходимых для эффективного выполнения специфических двигательных действий в настольном теннисе. Особое внимание уделяется подбору упражнений с учётом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности юных спортсменов, их последовательному включению в тренировочный процесс, а также оценке показателей физической подготовленности с помощью педагогического тестирования. Предлагаемый подход может способствовать систематическому развитию физической подготовленности юных игроков в настольный теннис и повышению эффективности тренировочных занятий. Его эффективность должна быть оценена на основе результатов педагогического эксперимента.



Ключевые слова: настольный теннис, этап начальной подготовки, спортсмены 10–12 лет, физическая подготовленность, вспомогательные упражнения, быстрота, ловкость, координационные способности, мышечная сила, гибкость.

Kirish: Zamonaviy sport mashg'ulotlarida yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, ularning individual imkoniyatlarini hisobga olish va sport turining o'ziga xos talablariga mos mashqlar tizimini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Stol tennisi sportchidan harakat tezligi, koordinatsion aniqlik, tezkor qaror qabul qilish, muvozanatni saqlash va qisqa vaqt oralig'ida harakat yo'nalishini o'zgartirish qobiliyatlarini talab qiladi. Shu sababli boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mazkur jismoniy sifatlarni o'zaro bog'liq holda rivojlantirish sport mahoratining keyingi bosqichlari uchun muhim zamin yaratadi.

10–12 yosh davri bolalarning harakat tajribasini kengaytirish, turli harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish va jismoniy sifatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish uchun muhim davrlardan biridir. Biroq ushbu yoshdagi sportchilar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda yoshga xos anatomik-fiziologik xususiyatlar, individual jismoniy imkoniyatlar, mashqlar yuklamasi va tiklanish jarayonlarini hisobga olish zarur.

2026-yilda *Frontiers in Physiology* jurnalida chop etilgan yosh stol tennischilarining jismoniy tayyorgarligiga oid tizimli sharhda mashg'ulotlar orqali tezkorlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantirish masalalari tahlil qilingan. Mualliflar mashg'ulot dasturlarining istiqbolli natijalarini qayd etish bilan birga, tadqiqotlarda yosh guruhlar va mashg'ulot protokollari o'rtasidagi farqlar mavjudligini ham ta'kidlaganlar. Mazkur holat boshlang'ich tayyorgarlik yoshidagi stol tennischilariga moslashtirilgan mashqlar texnologiyalarini alohida o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqotning maqsadi: Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi 10–12 yoshli stol tennischilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga





yo'naltirilgan yordamchi mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uning samaradorligini pedagogik tajriba asosida baholash.

Tadqiqotning vazifalari: 1. Stol tennischilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish. 2. 10–12 yoshli stol tennischilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash va baholash mezonlarini belgilash. 3. Stol tennisining o'ziga xos harakatlariga mos yordamchi mashqlar majmuasini ishlab chiqish. 4. Taklif etilgan mashqlar majmuasining samaradorligini dastlabki va yakuniy nazorat natijalari asosida aniqlash. 5. Olingan natijalar asosida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari: Tadqiqot maqsadiga muvofiq ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik testlash, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanish rejalashtiriladi.

Jismoniy tayyorgarlikni baholashda tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsion qobiliyatlar, egiluvchanlik va mushak kuchiga oid ko'rsatkichlarni qamrab oluvchi testlar tanlanadi. Testlarning yakuniy tarkibi ularning ishonchliligi, yosh sportchilarga mosligi va o'lchanayotgan jismoniy sifatni qay darajada aks ettirishiga qarab belgilanadi.

Tadqiqotning asosiy mazmuni: Yordamchi mashqlar stol tennisining asosiy texnik harakatlarini bevosita takrorlamaydigan, biroq ularni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan jismoniy va koordinatsion imkoniyatlarni rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar sifatida qoraladi. Bunday mashqlarni maqsadli tanlash, mashg'ulotlarga izchil kiritish va yuklamalarni bosqichma-bosqich o'zgartirish yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirish imkonini berishi mumkin.

Tadqiqot doirasida yordamchi mashqlarni quyidagi yo'nalishlarda guruhlash taklif etiladi: **Birinchi yo'nalish** — tezkorlikni rivojlantirish. Qisqa masofalarga tezlanish, belgilangan signalga javoban harakatni boshlash va qisqa





vaqt ichida harakat yo'nalishini o'zgartirish mashqlari qo'llanadi. Mashqlar sportchilarning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga moslashtiriladi.

Ikkinchi yo'nalish — koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirish. Belgilangan nuqtalar bo'ylab turli yo'nalishlarda harakatlanish, qo'l va oyoq harakatlarini muvofiqlashtirish, muvozanatni saqlash hamda harakat aniqligini talab qiluvchi topshiriqlardan foydalaniladi.

Uchinchi yo'nalish — chaqqonlikni rivojlantirish. Qisqa masofalarda yonlama siljish, oldinga va orqaga harakatlanish, yo'nalishni tez o'zgartirish hamda murabbiy signali asosida harakatlarni bajarish mashqlari tanlanadi. Ushbu mashqlar stol tennischilarining o'yin maydonidagi harakatlanish xususiyatlariga mos bo'lishi lozim.

To'rtinchi yo'nalish — mushak kuchi va kuch chidamliligini rivojlantirish. Tana vaznidan foydalaniladigan yengillashtirilgan mashqlar, gavda mushaklarini barqarorlashtiruvchi harakatlar va muvozanatni saqlashga yo'naltirilgan mashqlar yoshga mos hajmda bajariladi.

Beshinchi yo'nalish — egiluvchanlikni rivojlantirish. Yelka kamari, gavda va pastki oyoq mushaklari harakatchanligini qo'llab-quvvatlovchi nazoratli dinamik hamda yengil statik mashqlardan foydalaniladi.

Mazkur mashqlarni tanlashda ularning sonidan ko'ra, maqsadga muvofiqligi, to'g'ri bajarilishi va mashg'ulotning umumiy mazmuni bilan uyg'unligi muhim hisoblanadi. Mashg'ulotlar organizmni tayyorlash, asosiy mashqlarni bajarish va yakuniy tiklanish qismlarini qamrab olishi kerak. Yuklamalar esa sportchilarning individual imkoniyatlari va o'zlashtirish darajasiga muvofiq belgilanadi. Taklif etilayotgan texnologiyaning asosiy g'oyasi yordamchi mashqlarni tasodifiy tanlash emas, balki ularni aniq pedagogik maqsad, rivojlantiriladigan jismoniy sifat, mashqlar ketma-ketligi va nazorat ko'rsatkichlari asosida yagona tizimga birlashtirishdan iborat.

Kutilayotgan natijalar: Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan yordamchi mashqlar majmuasining samaradorligi pedagogik tajriba orqali tekshiriladi.





Dastlabki va yakuniy testlash natijalarini taqqoslash orqali yosh stol tennischilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar aniqlanadi.

Natijalarni tahlil qilishda har bir jismoniy sifat bo'yicha o'zgarishlarning yo'nalishi va miqdori, tajriba hamda nazorat guruhlarida o'rtasidagi farqlar, shuningdek, statistik ahamiyatlilik mezonlari hisobga olinadi. Haqiqiy o'lchov natijalari mavjud bo'lgandagina mashqlar samaradorligi haqida asoslangan xulosa chiqarish mumkin.

Xulosa: Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi 10–12 yoshli stol tennischilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda yordamchi mashqlardan maqsadli va tizimli foydalanish istiqbolli pedagogik yo'nalish hisoblanadi. Bunda tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsion qobiliyatlar, mushak kuchi va egiluvchanlikni o'zaro bog'liq holda rivojlantirish, mashqlarni stol tennisining harakat xususiyatlariga moslashtirish hamda yosh sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish muhimdir.

Taklif etilayotgan texnologiyaning ilmiy-amaliy qiymati yordamchi mashqlarni yagona pedagogik tizim asosida tashkil etish, jismoniy tayyorgarlikni aniq mezonlar yordamida baholash va mashg'ulot jarayonini olingan natijalar asosida takomillashtirish imkoniyatini o'rganish bilan belgilanadi. Uning samaradorligi esa tegishli pedagogik tajriba va statistik tahlil natijalari asosida tasdiqlanishi lozim.

Foydalanilgan adabiyot:

1. N.I.Axmedova "Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)". O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 257 b.
2. Azamatov A.I. "Stol tennis nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 200 b
3. Axmedova N.I., Azamatov A.I. "Tennis boyicha sport ta'lim-muassasalarida mashg'ulot o'tkazish uslubiyati". O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch.: 2023y. 140 b
5. Sh.A. Pulatov, N.I.Axmedova "Sport o'yinlari elementlariga o'rgatish (tennis)" Ch.: 2022y. 215 b.