



## JAS STOL TENNISII OYINSHILARINIŇ TEXNIKALIŇ TAYARLIŇI KÓRSETKISHLERIN TALQILAW

**Ayapbergenov Kudaybergen**  
Magistrant  
Osiyo Xalqaro Universiteti  
[Ayapbergenov@nk.uz](mailto:Ayapbergenov@nk.uz)

**Annotaciya:** *Bul maqalada hár túrli usılda uzatpalardı ámelge asırıwshı jas stol tennisshi balalardıń jarıs iskerligi procesin úyrenedi hám de hár túrli usılda uzatpalardı ámelge asırıp bariwshı stol tennisshilerdiń jarıs iskerligi procesinde jol qoyılğan kemshiliklerdi saplastırıwdıń nátiyjeli jolları anıqlanadı.*

**Tayanış sózler:** *Fizikalıq sıpatlar, hújim, qorǵanıw, uzatpalar, fizikalıq rawajlanıw tez pátli uzatpalar, nakat.*

**Аннотация:** *Аннотация. В данной статье рассматривается процесс соревновательной деятельности юных теннисистов, выполняющих передачи различными способами, и определяются эффективные пути устранения недостатков, допущенных в процессе соревновательной деятельности юных теннисистов, выполняющих передачи различными способами.*

**Ключевые слова:** *Физические качества, атака, защита, передачи, физическое развитие, быстрые передачи, накат.*

**Abstract:** *This article examines the process of competitive activity of young tennis players performing passes in various ways and identifies effective ways to eliminate shortcomings in the competitive activity of young tennis players performing passes in various ways.*

**Keywords:** *Physical qualities, attack, defense, passes, physical development, fast passes, nakat.*

**Kirisiw.** Zamanagóy sport ámeliyatında tabısqa erisiw hám iyelep turǵan ornın saqlap qalıwdıń zárúr shártlerinen biri jarıs qaǵıydalarınıń ózgeriwın esapqa alǵan halda sportshılar tárepinen shınıǵıwlarıdı optimallasırıwdıń jańa usıl hám qurallarıń islep shıǵıw bolıp esaplanadı.

Maqset - stol tennisi boyınsha jas oyınshılarımızdı háreketlendiriw shınıǵıwlarınıń nátiyjeliligin joqarılatıw hár qıylı usıldaǵı kórsetiwler, jarıslar hám hár qıylı doslıq oyınları.

### **Izertlew jumısınıń wazıypaları.**

1. Jas stol tennisi oyınshılarınıń hár túrli usılda tóp uzatıwların orınlawdaǵı jarıs procesin úyreniw.

2. Stol tennisi oyınshılarınıń hár túrli usıllarda top uzatıwların orınlawda jarıs procesinde jol qoyılğan kemshiliklerin saplastırıwdıń nátiyjeli usılların anıqlaw.

**Izertlewdi shólkemlestiriw metodları.** Dáslepki tayarlıq basqıshında stol tennisi boyınsha jas oyınshılardıń tayarlıq dárejesin úyreniw maqsetinde analiz



ótkerildi. 12 aylıq baqlaw dawamında 50 den aslam óz-ara jarıslar tallandı. Baqlaw jumısları stol tennisi boyınsha Qaraqalpaqstan respublikası chempionatında alıp barıldı.

**Izertlew nátiyjeleri hám talqılaw.** Bizıń izertlewimizde oqıw jılı dawamında Jas tennishilerdiń texnikalıq tayarlıq kórsetkishleri úyreniledi mámleketimizde jumıs alıp barıp atırǵan sport mektepleriniń baslanǵısh tayarlıq toparında shınıǵatuǵın hám hár túrli usıllarda uzatıwları orınlaytuǵın stol tennisi hám de texnikalıq tayarlıq ushın tán bolǵan qásiyetler. Háreketler hám olardıń nátiyjeliligi úyrenilip, alınǵan nátiyjeler tómendegishe talıqlandı.

*1-keste*

**Hár qıylı usıllarda paslardı orınlaytuǵın stol tennisi jas oymshılarınıń texnikalıq tayarlıq kórsetkishleri (n=24)**

№	Qosımshalar	Ápiwayı háreket %	Kombinaciyalıq tásir %
1.	Tez uzatıwlar	60	40
2.	Paslar kúshli soqqı menen beriledi	55	45
3.	Qarsı hújimdegi soqqılar	45	55
4.	Oń hám shep tárepten házil	65	35
5.	Top sprint uzatıwı	50	50
6.	Qátesiz	40	60
7.	Oń qol menen soqqı beriw	45	55

Keltirilgen maǵlıwmatlardı talqılap, jas stol tennisi oymshısı dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıwǵa kerekli dárejede tayarlanbaǵanlıǵı anıqlandı arawlı fizikalıq shınıǵıwlar menen.

Alınǵan nátiyjelerde stol tennisi boyınsha jas tennishilerde tez uzatpalar ápiwayı háreketlerde 65% ti, kombinaciyalanǵan háreketlerde bolsa 35% ti quradı (1-keste). Kúshli soqqıdan beriletuǵın uzatıwlar ápiwayı háreketlerde 55% ge, kombinaciyalanǵan háreketlerde 45% ge teń ekenligi anıqlandı. Keyingi hújimge qarsı uzatpalarda 45% ápiwayı hám 55% kombinaciyalıq háreketlerdi kórdik. Stol tennisi oymshı jaslarımızda oń hám shep tárepten anıq soqqılardı orınlawda 65% sportshılarda ápiwayı háreketlerdi, sonday-aq, 35% oymshılarda arawlı fizikalıq tayarlıqtıń salıstırmalı tómen dárejesin baqladıq. Ótkerilgen izertlewdiń isenimliligin úyreniw maqsetinde stol tennisi oymshılarınıń texnikalıq-taktikalıq háreketleri kórsetkishleri toparlar boyınsha óz aldına talqılandı.

*2-keste*

**Jas stol tennisi oymshılarınıń texnikalıq tayarlıq kórsetkishleri, hár túrli usıldaǵı paslardı orınlawshılar (n= 24) (jil aqırı)**

№	Qosımshalar	Ápiwayı háreket %	Kombinaciyalıq tásir %
1.	Tez uzatıwlar	65	35
2.	Paslar kúshli soqqı menen beriledi	50	50
3.	Qarsı hújimdegi soqqılar	40	60
4.	Oń hám shep tárepten házil	60	40



5.	Top sprint uzatıwı	55	45
6.	Qátesiz	45	55
7.	Ón qol menen soqqı beriw	50	50

Stol tennisinde hár qıylı usıldağı uzatpalardı orınlaw travmatizm kórsetkishleri izertlewge shekemgi kórsetkishlerge salıstırǵanda jaqsılandı. Kórinip turganıday, 65% balalar kórsetilgen waqıt ishinde ápiwayı háreket penen tez jetkerip beriwlerdi, 45% balalar bolsa aralas usıldağı jetkerip beriwlerdi orınlay aldı. Ápiwayı hárekette shep hám ón tárepten anıq soqqı beriwler 60% ti, kombinaciyalıq ushırıwlarda 35% ti quradı (2-kestege qarań).

Jas stol tennisshilerdiń ápiwayı uzatpalar sanı 55%, kombinaciyalasqan uzatpalar sanı 45% ti quradı. Joqarıda kórsetilgen ózgerislerge durıs tayarlıq kóriwge qaratılǵan metodikalıq hám ámeliy shınıǵıwlar arqalı stol tennisiniń jas oyınshılarınıń fizikalıq tayarlıǵı joqarı dárejedegi sistemanı qalıplestiriwge tiykar jaratadı dep oylaymız.

Fizikalıq tayarlıq barısında jas stol tennisshilerine erte jasınan júklemeler beriw nátiyje beredi.

Pedagogikalıq analiz nátiyjeleri kórsetiwinshe, jas stol tennisshilerdiń mámleketimizdiń saylandı komandası quramına kiriwi ushın, olardıń sportshıları hár túrli jarıslarda abıraylı orınlardı iyelewi kerek. Bunıń ushın jas stol tennis oyınshılarınıń shınıǵıw procesinde birinshi elementar háreketlerdi jetik ózlestiriwi, tezlik sıpatlarınıń kórsetkishleri de joqarı dárejede bolıwı zárúr. Tayarlıq shınıǵıwlarında olardan texnikalıq hám taktikalıq tayarlıqtıń joqarı dárejesin kórsetiw talap etiledi. Alınǵan nátiyjeler hám belgilengen kórsetkishler tiykarında zárúr usınıslar hám kórsetpeler islep shıǵıldı.

**Qısqasha mazmunı.** Hesh birimizge sır emes, jas stol tennis oyınshılarınıń texnikası hám háreket kónlikpeleri shınıǵıw procesinde qalıplededi. Mámleketimizge maman qánigelerdi shaqırıw hám olardıń usıllarınan paydalanǵan halda basqa baǵdardağı háreketiń dástúriy emes traektoriyaların jaratıw da jas sportshılarımız ushın bir qatar qolaylıqlar jaratadı. Izertlew nátiyjeleriniń dispersiyasın analiz qılıw barlıq belgilerdiń tarqalıwı tájiriye basında da hálsiz bolǵanlıǵın kórsetedi, bul biziń pikirimizshe sistematikalıq balalar ushıraytuǵın úyretiwshilik tásir. Arnawlı ádebiy hám basqa da málimleme dereklerineng alınǵan materiallar jas sportshılardıń shınıǵıw-tárbiyalaw procesinde ózin-ózi basqarıw usıllarınan keńirek paydalanıw imkaniyatların táriyiplew imkaniyatın beredi.

Sportshınıń berilgen wazıypalargá sáykes bolǵan ayırım texnikalıq háreketlerdi orınlaw qábiletlerin bahalaw sistemasın dúziw jas stol tennis oyınshılarınıń programmalıq-taktikalıq tayarlıǵın optimallasırıw ushın zárúr sharayatlar jaratadı. Stol tennis boyınsha kóp jıllıq arnawlı fizikalıq hám taktikalıq-texnikalıq tayarlıqtıń strukturası teoriyalıq jaqtan jas sportshılardıń kineziologiyalıq sistemalarınıń jasqa baylanıslı rawajlanıw ritmlerine muwapıqlıq rejimlerine tiykarlanadı.



Joqarıdağılardıń barlıgın nátiyjeli tárbiyalıq jumislarda ulıwma rawajlandırıwshı hám salamatlandırıwshı shınıgıwlar menen birge alıp barıw kerek. Shınıgıw procesin modernizaciyalaw, sonday-aq, stol tennisi jas oyınshılarınıń shınıgıw procesin optimallastırıw hár qanday materiallıq-texnikalıq resurslardan (texnologiya, úskenelerden) nátiyjeli paydalanıwǵa qaratılıwı kerek. Bul bolsa pútkil procesti anıqlaw, analizlew hám korrekciyalaw imkaniyatın beredi, jas stol tennisshiler tárepinen ámeliy shınıgıwlarda taktikalıq-texnikalıq háreketler kompleksi boyınsha bilim hám kónlikpelerdi iyelew bolsa olarǵa joqarı nátiyjelerge erisiw imkaniyatın beredi. Háreket kónlikpeleri hám óz nábwetinde talantlı sportshı bolıw ósiwge járdem beredi.

**Juwmaq.** Hár qıylı shınıgıw hám jarıs sharayatlarında stol tennisi oynawshı jas óspirimlerdeń shıgıwınıń turaqlılıgın arttırıw maqsetinde olardı jetilistiriw quralları hám usılların tańlawdı optimallastırıw. Izertlewler dawamında texnikalıq-taktikalıq háreketlerdi jetilistiriw quralları hám usılların tańlawdı optimallastırıw zárúrligi dálillendi.

#### **Paydalanılǵan ádebiyatlar:**

1. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: Учебник. - М.: АКАДЕМИЯ. 2006 – 528 с.
2. Ганиева М.Ю. Теория настольного тенниса . и Методика // Образование пособие Ташкент : 2024 – 243 с.
3. Turobov Hatamjon. “12 yoshli sport tennischilarining jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari”. Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 10 (2023): 445-452.
4. Серова Л.К. «Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе». 2016 г -13.

## **YOSH GANDBOLCHILARNING CHIDAMLILIGINI NAZORAT QILISH USLUBLARI**

**Pirniyazov Buxarbay Turganbaevich**

*Stajyor-o‘qituvchi*

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*

[\*Buxarbay.1989@mail.ru\*](mailto:Buxarbay.1989@mail.ru)

**Annotatsiya:** Maqolada yosh gandbolchilarning chidamliligiga qo‘yiladigan talablar, chidamlilikni rivojlantirish va nazorat qilish usullari haqidagi qarashlar va ilmiy nazariyalar keltirilgan hamda tadqiqot davomida olingan test natijalari tahlil qilingan.

**Kalit so‘zlar:** *Yosh gandbolchilar, chidamlilik, jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, nazorat usullari, testlar, fiziologik ko‘rsatkichlar, yurak*