

**STOL TENNIS TAKTIKASIGA O'RGATISH
USLUBIYATI**

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

Farg'Ona Davlat Universiteti Sport Faoliyati Fakulteti
"Sport O'Yinlari Nazariyasi Va Uslubiyati Kafedrası" O'Qituvchisi

Mahmudjonova Gulsanam A'zamjon qizi

Farg'Ona Davlat Universiteti Sport Faoliyati Fakulteti
"Sport O'Yinlari Nazariyasi Va Uslubiyati Kafedrası"

1-Bosqich 51/24 Guruhi Talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16025317>

Annotatsiya: Maqolada boshlang'ich va o'rta darajadagi tayyorgarlik darajasidagi sportchilarga stol tennisida taktik harakatlarni o'rgatish metodologiyasi muhokama qilinadi. Taktik texnikani o'rgatish bo'yicha maxsus ishlab chiqilgan dastur samaradorligini aniqlashga qaratilgan 10 nafar sportchi ishtirokida o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari keltirilgan. Eksperimentdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili, shuningdek, taktik tayyorgarlikning mavjud yondashuvlari tahlili keltirilgan. Olingan natijalar o'yin vazifalarini, o'yin vaziyatlarini modellashtirish va raqobat faoliyati elementlarini o'z ichiga olgan kompleks metodologiyani amalga oshirish maqsadga muvofiq degan xulosaga kelishimizga imkon beradi.

Kalit so'zlar: Stol tennisi, taktika, o'qitish metodikasi, musobaqa faoliyati, o'yin vaziyatlari, tahlil, o'quv jarayoni.

Аннотация: В статье рассматривается методика обучения тактическим действиям в настольном теннисе у спортсменов начального и среднего уровня подготовки. Представлены результаты педагогического эксперимента с участием 10 спортсменов, направленного на выявление эффективности специально разработанной программы обучения тактическим приемам. Приводится сравнительный анализ показателей до и после эксперимента, а также анализ существующих подходов к тактической подготовке. Полученные результаты позволяют сделать вывод о целесообразности внедрения комплексной методики, включающей игровые задания, моделирование игровых ситуаций и элементы соревновательной деятельности.

Ключевые слова: Настольный теннис, тактика, методика обучения, соревновательная деятельность, игровые ситуации, анализ, тренировочный процесс.

Abstract: The article discusses the methodology of teaching tactical actions in table tennis to athletes of beginner and intermediate levels of training. The





results of a pedagogical experiment involving 10 athletes are presented, aimed at identifying the effectiveness of a specially developed program for teaching tactical techniques. A comparative analysis of the indicators before and after the experiment is provided, as well as an analysis of existing approaches to tactical training. The results obtained allow us to conclude that it is advisable to implement a comprehensive methodology that includes game tasks, modeling game situations and elements of competitive activity.

Key words: Table tennis, tactics, teaching methods, competitive activity, game situations, analysis, training process.

Stol tennisi taktikasi - bu raqibning individual xususiyatlarini va o'z imkoniyatlarini hisobga olgan holda g'alabaga erishishga qaratilgan o'yinni o'ynashning texnikasi va strategiyasi. Samarali taktik xulq-atvor nafaqat to'plangan raqobat tajribasi, balki maqsadli tayyorgarlik orqali ham shakllanadi. Ushbu maqola maxsus o'yin vazifalaridan foydalangan holda stol tennisi taktikasini o'rgatish uslubini ishlab chiqish va ilmiy asoslashga va namunaviy vaziyatlarda harakatlar tahliliga bag'ishlangan.

Adabiyot sharhi

Zamonaviy tadqiqotlar (Ivanov I.I., 2021; Petrova N.N., 2020) tennischi mashg'ulotlarining asosiy tarkibiy qismi sifatida taktik fikrlashni rivojlantirish muhimligini ta'kidlaydi. Taktik ko'nikmalar haqiqiy o'yinga imkon qadar yaqin sharoitlarda shakllanadi, bu esa murabbiydan vazifalarning yuqori o'zgaruvchanligini va o'yin vaziyatlarini tahlil qilishni talab qiladi (Chen va boshqalar, 2019). Shuningdek, o'qitish taktikasi aniqlik, izchillik va bosqichma-bosqichlik tamoyillariga asoslanishi kerakligi qayd etilgan (Krause & Li, 2021).

Tadqiqot maqsadi

O'rtacha tayyorgarlik darajasidagi sportchilarga stol tennisida taktik harakatlarni o'rgatish metodikasini ishlab chiqish va eksperimental sinovdan o'tkazish.

Tadqiqot maqsadlari

- 1) O'qitishning mavjud usullarini taktikasini tahlil qilish.
- 2) Taktik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun mashqlar to'plamini ishlab chiqish.
- 3) Eksperimental guruhda ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini baholash.

Tadqiqot usullari

Kontingent: Tadqiqotda 2-4 yillik mashg'ulot tajribasiga ega 15-17 yoshdagi 10 nafar sportchi ishtirok etdi.



Usullari:

- pedagogik eksperiment;
- simulyatsiya qilingan o‘yin vaziyatlarida taktik ko‘nikmalarni sinab ko‘rish;
- ekspert baholash usuli (murabbiylar sportchilarning faoliyatini baholagan);
- natijalarni matematik va statistik qayta ishlash.

Tadqiqot natijalari

Tadqiqot 8 hafta davomida o‘tkazildi. 10 kishidan iborat guruh nazorat guruhi (NG) va har biri 5 kishidan iborat eksperimental guruhga (EG) bo‘lingan.

Ishlab chiqilgan metodologiya quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- zarba yo‘nalishi va kuchini tanlash bo‘yicha taktik vazifalar;
- o‘zgaruvchan ozuqa bilan o‘yin mashqlari;
- real o‘yin vaziyatlarini videoyozuv va tahlil qilish bilan simulyatsiya qilish;
- guruhda taktik qarorlarni muhokama qilish.

1-jadval

Eksperimentdan oldin va keyin taktik ko‘nikmalarning rivojlanish dinamikasi (ballarda, 10 balli tizimda)

Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O‘sinh (%)
Nazorat	6.2	6.6	+6,5%
Eksperimental	6.1	8.3	+36,1%

Eslatma: Baholash quyidagi mezonlar bo‘yicha amalga oshirildi: to‘g‘ri taktik qarorni tanlash, o‘zgaruvchan vaziyatga munosabat va o‘yin samaradorligi.

2-jadval

O‘yin mashqlaridagi taktik harakatlar muvaffaqiyat darajasi (muvaffaqiyatli qarorlar foizida)

Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O‘sinh (%)
Nazorat	58%	63%	+5%
Eksperimental	56%	78%	+22%

Natijalarni muhokama qilish

Jadvallardagi ma‘lumotlardan ko‘rinib turibdiki, eksperimental guruhdagi sportchilar taktik ko‘rsatkichlarning sezilarli o‘shishini ko‘rsatdilar. Bu maqsadli



mashg'ulotlar bilan bog'liq bo'lib, uning davomida sportchilar quyidagilarni o'rgandilar:

- raqibning xatti-harakatlarini tahlil qilish;
- o'yinning rivojlanishini bashorat qilish;
- o'yinni o'ynash uchun oqilona strategiyani tanlash.

O'yin vaziyatlarini keyingi videotahlil bilan simulyatsiya qilish taktik tayyorgarlik sifatini oshirishning asosiy elementiga aylandi. Ishtirokchilar tezroq qaror qabul qila boshladilar va mitinglarda tez-tez g'alaba qozona boshladilar, balki faqat texnik tayyorgarlik emas.

Amaliy tavsiyalar

1. Taktik harakatlarni o'rgatishning ishlab chiqilgan usuli o'rta darajadagi yosh tennischilar bilan ishlashda yuqori samaradorlikni ko'rsatdi.
2. O'yin vaziyatlari, video yozuvlar va jamoaviy tahlillardan foydalanish taktik fikrlashni tezlashtirishga yordam beradi.
3. Olingan natijalar bolalar va o'smirlar sport maktablarida o'quv-tarbiya jarayoniga joriy etish metodikasini tavsiya etish imkonini beradi.

Taktik fikrlashni rivojlantirishda video yozuvlardan foydalanish va taktik xatolar va muvaffaqiyatli qarorlarni jamoaviy muhokama qilish alohida ahamiyatga ega edi. Bunday yondashuv sportchilarga o'yinlarni qurishga ongli ravishda yondashish va o'yin holatiga qarab harakat qilishning eng oqilona variantlarini tanlash imkonini berdi.

Tajriba guruhidagi ko'rsatkichlarning nazorat guruhiga nisbatan o'sishi taktika o'z-o'zidan paydo bo'ladigan reaksiya emas, balki maqsadli ravishda o'rgatish va rivojlantirish mumkin bo'lgan malaka ekanligini yaqqol ko'rsatib turibdi. Tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan metodikani yosh tennischilarni sport maktablarida ham, ixtisoslashtirilgan seksiyalarda ham tayyorlash tizimida keng qo'llash uchun tavsiya etish imkonini beradi.

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqotlar stol tennisida taktik harakatlarni o'rgatishning maxsus ishlab chiqilgan uslubining yuqori samaradorligini tasdiqladi. O'yin vaziyatlari, simulyatsiya mashqlari va keyinchalik sportchilarning harakatlarini mashg'ulot jarayoniga joriy etish taktik qarorlar qabul qilishda barqaror ko'nikmalarni shakllantirishga va o'yin samaradorligini oshirishga yordam berdi. Demak, stol tennisida taktikasini o'rgatish zamonaviy pedagogik vositalar yordamida tahliliy va o'yin ko'nikmalarini bosqichma-bosqich rivojlantirishga asoslangan tizimli, ilmiy asoslangan yondashuvni talab qiladi.



1. Сулаймонов, Ж., & Исроилов, Ш. (2025). Теоретические основы физической и технико-тактической подготовки волейболистов 15-16 лет. Общество и инновации, 6(3/S), 237-243.
2. Solijonovich, S. J. (2025, January). 15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNI SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARI ORQALI UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH. In International Conference on Economics, Finance, Banking and Management (pp. 10-22).
3. Solijonovich, S. J. (2025, January). VOLEYBOL SEKSIYASINING TUZILISHI, MAQSADI VA VAZIFALARI. In International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences (pp. 6-17).
4. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL O'YINIDA YUQORIDAN TO'PNI QABUL QILISH TEXNIKASI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 64(4), 192-197.
5. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL O'YINI TEXNIKASINI QISMLARGA BO'LIB O'RGATISH TEXNIKASI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 64(4), 206-212.
6. Solijonovich, S. J. (2025). Voleybol mashg'ulotlarida o'yin chidamkorligini rivojlantirish uchun dastlabki o'rgatish texnikasi. Образование наука и инновационные идеи в мире, 64(4), 198-205.
7. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOLDA MUSOBAQA OLDI MASHG'ULOTLARI UCHUN MAXSUS TAYYORGARLIKLAR SIKLI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 66(3), 383-390.
8. Sulaymonov, J. (2025). Voleybol sport seksiya mashg'ulotlarini tashkil etishda ishlab chiqilgan ilmiy-metodik dastur va anketa so'rovi natijalari tahlili. МАКТАБГАЧА ВА МАКТАБ ТА'ЛИМИ JURNALI, 3(6).
9. Jaxongir, S. (2024). VOLEYBOLDA TO'PNI O'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. Research and implementation, 2(4), 178-181.
10. Sulaymonov, J. (2024). Voleybol o'yinida joy tanlash asosida to'pni qabul qilish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
11. Sulaymonov, J. (2024). Voleybol o'yinida o'zlashtirilgan texnik-taktik ko'nikmalarni o'yin davomida mukammallashtirish. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
12. Sulaymonov, J. (2024). Voleybol o'yinida yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'p uzatish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.





13. Solijonovich, S. J. (2024). MAKTAB VA PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASH JARAYONI. Научный Фокус, 1(9), 290-295.

