2026-yil
9-son

“FAN VA TA’LIM YANGILIKLARI”

ILMIY - METODIK

JURNALI

saen.uz

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
9-son

Bosh muharrir:
Shoumarov G‘ayrat Bahromovich, psixologiya fanlari doktori, akademik

Bosh muharrir o‘rinbosari:
Qodirov Umarali Do‘stqobilovich, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Mas’ul kotib:
Muqimov Alisher

Texnik muharrir:
Qarshiyev Jamshid Murotaliyevich, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.

TAHRIR HAY’ATI:

01.00.00 – FIZIKA-MATEMATIKA FANLARI
Ayupov Shavkat Abdullayevich, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
A’zamov Abdulla, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
Zohidov Erkin A’zamovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

02.00.00 – KIMYO FANLARI
Normaxamatov Nodirali Soxobataliyevich, kimyo fanlar doktori, professor
Tojibayev Komiljon Sharobitdinovich, kimyo fanlar doktori, akademik

03.00.00 – BIOLOGIYA FANLARI
Abdurahmonov Ibrohim Yo‘lchiyevich, biologiya fanlari doktori, akademik
Sulaymonov Botirjon Abdushukurovich, biologiya fanlari doktori, akademik

04.00.00 – GEOLOGIYA-MINERALOGIYA FANLARI
Fayziyev Abdulhaq Radjabovich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor
Husanov Sultonboy To‘xtayevich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor

05.00.00 – TEXNIKA FANLARI
Allayev Qahramon Rahimovich, texnika fanlari doktori, akademik
Majidov Inom Urishevich, texnika fanlari doktori, professor
Turobjonov Sadritdin Maxamatdinovich, texnika fanlari doktori, akademik
Shaumarov Said Sanatovich, texnika fanlari doktori, professor

06.00.00 – QISHLOQ XO‘JALIGI FANLARI
Namozov Shodmon Ergashovich, qishloq xo‘jaligi fanlari doktori, akademik
Shoumarov Hikmat Bahromovich, qishloq xo‘jaligi fanlari nomzodi, professor

07.00.00 – TARIX FANLARI
Ziyo Azamat Hamid o‘g‘li, tarix fanlari doktori, akademik
Sagdullayev Anatoliy Sagdullayevich, tarix fanlari doktori, akademik
Yusupova Diloram Yunusovna, tarix fanlari doktori, akademik

08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI
Abdurahmonov Qalandar Xodjayevich, iqtisod fanlari doktori, akademik
Musayev Behzod Anvarovich, iqtisod fanlari nomzodi
To‘xliyev Nurislom, iqtisod fanlari doktori, akademik
G‘ulomov Saidahror Saidahmedovich, iqtisod fanlari doktori, akademik

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9-son

09.00.00 – FALSAFA FANLARI
Nazarov Qiyom Normirzayevich, falsafa fanlari doktori, professor
Saifnazarov Ismoil Saifnazarovich, falsafa fanlari doktori, professor

10.00.00 – FILOLOGIYA FANLARI
Mengliyev Baxtiyor Rajabovich, filologiya fanlari doktori, professor
Sirojiddinov Shuhrat Samariddinovich, filologiya fanlari doktori, akademik
Xidirov Rajab Gulmatovich, filologiya fanlari nomzodi, dotsent (Tojikiston)

11.00.00 – GEOGRAFIYA FANLARI
Nigmatov Asqar Nigmatullayevich, geografiya fanlari doktori, professor
Tojiyeva Zulxumor Nazarovna, geografiya fanlari doktori, professor

12.00.00 – YURIDIK FANLAR
Rustamboyev Mirzayusuf Hakimovich, yuridik fanlar doktori, professor
Saidov Akmal Xolmatovich, yuridik fanlar doktori, akademik
Xolmo'minov Jumanazar Toshtemirovich, yuridik fanlar doktori, professor
Qodirov Bobiromon Bekmurodovich, yuridik fanlar doktori, professor

13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI
Djurayev Risboy Haydarovich, pedagogika fanlari doktori, akademik
Ibraimov Xolboy, pedagogika fanlari doktori, akademik
Musurmonova Oynisa, pedagogika fanlari doktori, professor
Umarov Bahrom Norboyevich, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

14.00.00 – TIBBIYOT FANLARI
Akilov Xabibulla Ataullayevich, tibbiyot fanlari doktori, professor
Nazirov Feruz Gafurovich, tibbiyot fanlari doktori, akademik

15.00.00 – FARMATSEVTIKA FANLARI
Abdullabekova Viloyat Nurillabekovna, farmatsevtika fanlari doktori, professor
Tulaganov Abduqodir Abdurahmonovich, farmatsevtika fanlari doktori, professor

16.00.00 – VETERINARIYA FANLARI
Daminov Asadullo Suvonovich, veterinariya fanlari doktori, professor
Jabborov Shuhrat Abdumajidovich, veterinariya fanlari doktori, professor
G'afurov Aktam G'afurovich, veterinariya fanlari doktori, professor

17.00.00 – SAN'ATSHUNOSLIK FANLARI
Ahmedova Nigora Rahimovna, sanatshunoslik fanlari doktori, professor
Hakimov Akbar Abdullayevich, san'atshunoslik fanlari doktori, akademik

18.00.00 – ARXITEKTURA
Nozilov Dodo Avazovich, arxitektura fanlari doktori, professor
Uralov Axtam Sindarovich, arxitektura fanlari doktori, professor

19.00.00 – PSIXOLOGIYA FANLARI
Abdusamatov Hasanboy Usmonjon o'g'li, psixologiya fanlari doktori, professor
Barotov Sharif Ramazonovich, psixologiya fanlari doktori, professor
Karimova Vasila Mamanosirovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Halimova Mashraboy Vohidovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Lazar Drajeta, psixologiya fanlari doktori, professor, Belgrad, Serbiya
Karpinskiy Konstantin Viktorovich, psixologiya fanlari doktori, professor, Grodno, Belarussiya
Suletbayeva Ella Serikbayevna, psixologiya fanlari doktori, dotsent

22.00.00 – SOTSIOLOGIYA FANLARI
Bekmurodov Mansur Bobomurodovich, sotsiologiya fanlari doktori, professor
Toshmuhamedova Dilorom Gafurdjanovna, sotsiologiya fanlari doktori

23.00.00 – SIYOSIY FANLAR
Fayzullayev Alisher Omonullayevich, siyosiy fanlar doktori, professor
Hasanov Otabek Abdurashidovich, siyosiy fanlar doktori
Paxrutdinov Shukritdin Ilyasovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Omonov Baxtiyor Axtamovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Quronboyev Qahramon Qo'chqorovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Avazov Komil Xolliyevich, siyosiy fanlar bo'yicha falsafa doktori

24.00.00 – ISLOMSHUNOSLIK FANLARI
Ibrohimov Ne'matulla, filologiya fanlari doktori, akademik
Islomov Zohidjon Mahmudovich, filologiya fanlari doktori, professor

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9-son

UDK 796.386:796.015.52

Ilyosova Maftunaxon Soyibjon Qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tayanch doktaranti (PhD)

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK DAVRIDA YOSH STOL TENNISCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY-USLUBIY ASOSLARI: ERTA YOSH, HARAKAT ANIQLIGI VA HARAKATLANISH TEZKORLIGI

Annotatsiya. Maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik davrida yosh stol tennischilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning nazariy-uslubiy asoslari tahlil qilingan. Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish asosida uchta o'zaro bog'liq masala ko'rib chiqilgan: birinchidan, jismoniy sifatlarni erta yoshdan rivojlantirishning afzalligi va 10-12 yoshning markaziy nerv tizimi plastikligi yuqori bo'lgan sezgir davr sifatidagi ahamiyati; ikkinchidan, harakat aniqligining tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, muvozanat va kuch kabi jismoniy sifatlar integratsiyasi natijasida shakllanuvchi murakkab qobiliyat sifatidagi mohiyati; uchinchidan, stol tennisi sport turida harakatlanish tezkorligining boshqa jismoniy sifatlar bilan o'zaro bog'liqligi.

Kalit so'zlar: stol tennisi, boshlang'ich tayyorgarlik davri, jismoniy sifatlar, erta yoshdan rivojlantirish, harakat aniqligi, harakatlanish tezkorligi, koordinasion qobiliyatlar, sezgir davr.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В ПЕРИОД НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ: РАННИЙ ВОЗРАСТ, ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ И СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЙ.

Аннотация. В статье анализируются теоретико-методические основы развития физических качеств юных теннисистов на начальном этапе подготовки. На основе анализа и обобщения научно-методической литературы рассмотрены три взаимосвязанных вопроса: преимущество раннего начала развития физических качеств и значение возраста 10-12 лет как сенситивного периода высокой пластичности центральной нервной системы; сущность точности движений как сложной способности, формирующейся в результате интеграции быстроты, ловкости, координации, равновесия и силы; взаимосвязь скорости передвижения в настольном теннисе с другими физическими качествами.

Ключевые слова: настольный теннис, начальный этап подготовки, физические качества, раннее развитие, точность движений, скорость передвижения, координационные способности, сенситивный период.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES IN YOUNG TABLE TENNIS PLAYERS DURING THE PRIMARY PREPARATION PERIOD: EARLY AGE, MOVEMENT PRECISION AND MOVEMENT SPEED

Annotation. The article analyzes the theoretical and methodological foundations for developing physical qualities in young table tennis players at the initial training stage. Based on the analysis and generalization of scientific-methodological literature, three interrelated issues are examined: the advantage of early-age development of physical qualities and the significance of the 10-12 age range as a sensitive period of high central-nervous-system plasticity; the essence of movement accuracy as a complex ability formed through the integration of speed, agility, coordination, balance and strength; and the interrelation of movement speed in table tennis with other physical qualities.

Key words: table tennis, initial training stage, physical qualities, early-age development, movement accuracy, movement speed, coordination abilities, sensitive period.

Kirish. Sport tayyorgarligi tizimida yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish eng muhim metodik vazifalardan biri hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlarda qayd etilishicha, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida jismoniy sifatlarning maqsadga muvofiq rivojlantirilishi keyingi sport takomillashuv bosqichlarida yuqori natijalarga erishish uchun zarur poydevor vazifasini bajaradi. Ayniqsa tezlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi sifatlarning yoshga xos rivojlanish qonuniyatlarini hisobga olish mashg'ulot jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Muallifning avvalgi nashrlarida ushbu nazariy asoslarga tayanilgan holda ishlab chiqilgan aylanma mashg'ulot usuliga asoslangan metodikaning amaliy samaradorligi — 150 nafar sportchi ishtirokidagi yillik pedagogik tajriba va 36 nafar murabbiy ishtirokidagi so'rovnoma orqali — allaqachon isbotlangan. Biroq ushbu amaliy natijalarning ilmiy-nazariy zaminini alohida, kengaytirilgan tarzda tizimlashtirish, ya'ni erta yoshdan rivojlantirishning afzalligini, harakat aniqligining integral tabiatini hamda stol tennisiga xos harakatlanish tezkorligining boshqa jismoniy sifatlar bilan o'zaro bog'liqligini chuqur yoritish alohida ilmiy-nazariy ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqola aynan shu bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan.

Tadqiqotning maqsadi: boshlang'ich tayyorgarlik davrida yosh stol tennischilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning nazariy-uslubiy asoslarini (erta yoshdan boshlash, harakat aniqligi, harakatlanish tezkorligi) ilmiy-metodik

adabiyotlar tahlili asosida tizimlashtirish va ularni muallifning o'z amaliy tadqiqot natijalari bilan qiyoslab asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: jismoniy sifatlarni erta yoshdan rivojlantirishning biologik va pedagogik asoslarini yoritish; harakat aniqligining tarkibiy komponentlarini va ularning o'zaro bog'liqligini aniqlash; stol tennisida harakatlanish tezkorligi bilan boshqa jismoniy sifatlar o'rtasidagi o'zaro ta'sirni tavsiflash; nazariy xulosalarni muallifning o'z pedagogik tajriba va so'rovnoma natijalari bilan qiyosiy tahlil qilish.

Tadqiqotning obyekti: boshlang'ich tayyorgarlik davrida yosh stol tennischilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayoni; predmeti — ushbu jarayonning nazariy-uslubiy asoslari, xususan jismoniy sifatlarning erta yoshdan rivojlantirilishi, harakat aniqligi va harakatlanish tezkorligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik qonuniyatlaridir.

Tadqiqot metodlari: Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi: mavzu bo'yicha ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, qiyosiy tahlil metodi, pedagogik kuzatuv hamda muallifning o'zi tomonidan o'tkazilgan yillik pedagogik tajriba (n=150, tajriba va nazorat guruhlari) va murabbiylar anketa-so'rovnomasi (n=36) natijalarini nazariy xulosalar bilan qiyoslash usuli.

1. Jismoniy sifatlarni erta yoshdan rivojlantirishning afzalligi. Yosh organizmning morfologik va funksional tizimlari shakllanish jarayonida bo'lgani sababli, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda biologik yosh, jismoniy rivojlanish darajasi hamda individual xususiyatlar asosiy mezon sifatida qaraladi. Tadqiqotchilar fikriga ko'ra, aynan shu davrda noto'g'ri tanlangan mashg'ulot vositalari va yuklama hajmi sportchining keyingi rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shu bois ilmiy asoslangan yondashuv erta yoshdanoq zarur hisoblanadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalik davri inson organizmining eng faol rivojlanish bosqichi bo'lib, aynan shu davrda jismoniy sifatlar va harakat malakalarining shakllanishi yuqori samaradorlik bilan kechadi. 10-12 yosh davri organizmning intensiv rivojlanish bosqichi hisoblanib, bu davrda markaziy nerv tizimi, analizator tizimlari va mushak faoliyati o'rtasidagi funksional bog'liqlik sezilarli darajada takomillashadi. Harakatlarni boshqarish nazariyasiga ko'ra, aynan ushbu davrda harakatlarni boshqarish tizimi yuqori plastiklik darajasiga ega bo'lib, yangi harakat ko'nikmalarini tez va samarali shakllantirish imkonini beradi — bu esa jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun eng qulay biologik davr hisoblanadi.

Jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini belgilaydi hamda sport natijalarining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Mazkur yosh davrida ayniqsa tezkorlik va chaqqonlik sifatlari intensiv rivojlanadi, bu esa stol tennisi sport turining o'ziga xos xususiyatlari bilan uzviy bog'liq: stol tennisi yuqori tezlikda kechadigan sport turi bo'lib, unda o'yin vaziyatlari juda tez o'zgaradi va sportchidan qisqa vaqt ichida aniq qaror qabul qilish talab etiladi. Bolalik davrida jismoniy sifatlarni rivojlantirish organizmning

funksional imkoniyatlarini ham kengaytiradi — xususan, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faol rivojlanadi, bu esa sportchilarning umumiy ish qobiliyatini oshiradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish quyidagi pedagogik tamoyillarga amal qilishni talab etadi: yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, mashg'ulotlarning tizimliligi, individual yondashuv hamda yosh xususiyatlarini hisobga olish. Amaliy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich tayyorlov bosqichidagi sportchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi bir xil emas, bu esa mashg'ulot jarayonida individual yondashuvni qo'llash zarurligini ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayonida modulli texnologiyalar, jumladan aylanma mashg'ulot (circuit training), harakatli o'yinlar va estafeta mashqlaridan foydalanish jismoniy sifatlarni rivojlantirish samaradorligini oshiradi hamda bolalarda mashg'ulotga qiziqishni kuchaytiradi.

2. Harakat aniqligi — jismoniy sifatlarga asoslangan integral qobiliyat. Sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchining harakat faoliyatini qanchalik aniq va samarali amalga oshira olishiga bog'liqdir. Zamonaviy sport nazariyasida harakat aniqligi alohida jismoniy sifat sifatida emas, balki turli jismoniy sifatlar va psixofiziologik jarayonlarning o'zaro integratsiyasi natijasida shakllanuvchi murakkab (integral) qobiliyat sifatida qaraladi. Harakat aniqligi sportchining harakatlarni belgilangan maqsadga mos ravishda, minimal xatolik bilan va optimal kuch hamda vaqt sarfi bilan bajarish qobiliyatini anglatadi.

Koordinasion qobiliyatlar harakat aniqligining markaziy elementi sifatida namoyon bo'ladi — harakatlarni fazo va vaqt jihatidan to'g'ri tashkil etish, zarur amplituda va tezlikni saqlash aynan koordinatsiya orqali amalga oshiriladi. Tezkorlik ham harakat aniqligiga bevosita ta'sir etuvchi muhim jismoniy sifat hisoblanadi: tez o'zgaruvchan sport vaziyatlarida sportchi qisqa vaqt ichida to'g'ri qaror qabul qilib, harakatni aniqlik bilan bajarishi lozim. Chaqqonlik harakatlarni tez va samarali qayta tashkil etish qobiliyatini ifodalasa, muvozanat saqlash qobiliyati (statik va dinamik shakllarda) sportchining harakatlar davomida barqaror holatda bo'lishini ta'minlaydi — muvozanat buzilganda harakat aniqligi ham pasayadi.

Harakat aniqligi psixofiziologik jarayonlar bilan ham uzviy bog'liq: diqqat, sezgi, harakatni oldindan rejalashtirish va nazorat qilish jarayonlari, shuningdek ko'rish, eshitish va kinestetik sezgi analizatorlarining muvofiqlashgan faoliyati zarur. Stol tennisi sport turida harakat aniqligi alohida ahamiyat kasb etadi: to'pning tezligi yuqori, trayektoriyasi murakkab bo'lib, sportchidan har bir zarba, qabul qilish va uzatish jarayonida yuqori darajada aniqlik talab etiladi.

Harakat aniqligini rivojlantirishda maxsus mashqlar tizimi — maqsadga yo'naltirilgan zarba mashqlari, koordinasion mashqlar, reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlar va harakatni nazorat qilishga qaratilgan mashqlar — hamda o'yin metodidan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakat aniqligi yosh sportchilarda ayniqsa boshlang'ich tayyorlov bosqichida samarali rivojlanadi, chunki bu davrda markaziy nerv tizimining

plastiklik darajasi yuqori bo'lib, harakatlarni boshqarish va nazorat qilish mexanizmlari faol shakllanadi.

3. Stol tennisida harakatlanish tezkorligi va jismoniy sifatlarning o'zaro bog'liqligi. Stol tennisi sport turida yuqori natijalarga erishish sportchining harakat faoliyatini tez, aniq va samarali amalga oshira olish qobiliyatiga bevosita bog'liqdir. O'yin jarayonida harakatlar juda qisqa vaqt oralig'ida bajariladi, vaziyatlar tez o'zgaradi va sportchidan yuqori darajada tezkorlik hamda muvofiqlashtirilgan harakatlar talab etiladi. Harakatlanish tezkorligi deganda sportchining minimal vaqt ichida o'z tana holatini o'zgartirish, kerakli nuqtaga yetib borish va harakatni bajarish qobiliyati tushuniladi — bu qobiliyat nafaqat tez harakatlanish, balki tez qaror qabul qilish, reaksiya tezligi va harakatni aniqlik bilan bajarish bilan ham bog'liq murakkab, ko'p komponentli qobiliyat hisoblanadi.

Koordinasion qobiliyatlar harakatlanish tezkorligining asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Tezkorlik sifati harakatlanish tezkorligining markaziy komponenti bo'lib, stol tennisida nafaqat harakatlanish tezligi, balki reaksion tezlik, ya'ni to'pning harakatiga tez javob berish qobiliyati bilan ham belgilanadi. Chaqqonlik sportchining tez yo'nalish o'zgartira olish va vaziyatga moslashish qobiliyatini ifodalaydi — o'yin maydoni kichik bo'lishiga qaramay, sportchi doimiy ravishda yon tomonlarga, oldinga va orqaga harakatlanishga majbur bo'ladi. Muvozanat saqlash qobiliyati ham harakatlanish tezkorligi bilan chambarchas bog'liq: sportchi tanasining barqarorligini saqlay olmasa, uning harakatlari sekinlashadi va aniqligi pasayadi, ayniqsa tez yo'nalish o'zgartirish jarayonida dinamik muvozanatni saqlash muhim hisoblanadi.

Harakatlanish tezkorligi kuch sifati bilan ham ma'lum darajada bog'liq: garchi stol tennisida maksimal kuch talab qilinmasa-da, tezkor (portlovchi) kuch harakatni tez boshlash va tez to'xtatishda muhim rol o'ynaydi. Egiluvchanlik ham harakatlanish tezkorligiga bilvosita ta'sir ko'rsatadi — egiluvchanlik darajasi yuqori bo'lgan sportchi harakat amplitudasini kengaytirishi va murakkab vaziyatlarda ham samarali harakatlana olishi mumkin. Shu bois faqat bitta jismoniy sifatni rivojlantirish orqali yuqori natijaga erishib bo'lmaydi — barcha jismoniy sifatlarni o'zaro bog'liq holda, kompleks tarzda rivojlantirish zarur.

1-rasm.

Jismoniy sifatlarning harakat aniqligini shakllantirishdagi integrativ bog'liqligi



1-jadval

Jismoniy sifatlarning harakat aniqligi va harakatlanish tezkorligini shakllantirishdagi roli

Jismoniy sifat	Harakat aniqligidagi roli	Harakatlanish tezkorligidagi roli
Tezkorlik	To'g'ri qaror va aniq bajarilishni ta'minlaydi	Markaziy komponent; reaksion tezlikni belgilaydi
Chaqqonlik	Vaziyatga moslashib, aniqlikni saqlaydi	Tez yo'nalish o'zgartirishni ta'minlaydi
Koordinatsiya	Markaziy element; harakatlarni muvofiqlashtiradi	Asosiy tarkibiy qism
Muvozanat	Barqarorlik orqali aniqlikni saqlaydi	Dinamik barqarorlikni ta'minlaydi
Kuch	Optimal kuch sarfini ta'minlaydi	Tez start/to'xtashda (portlovchi kuch) rol o'ynaydi
Egiluvchanlik	Harakat amplitudasini kengaytiradi	Murakkab vaziyatlarda samaradorlikni oshiradi

Yuqorida keltirilgan nazariy xulosalar muallifning o'zi tomonidan o'tkazilgan amaliy tadqiqotlar natijalarida to'liq o'z tasdig'ini topdi. Xususan, 150 nafar 10-12 yoshli sportchi ishtirokidagi yillik pedagogik tajribada aylanma mashg'ulot usuliga asoslangan, yuqorida tavsiflangan tamoyillar (bosqichma-bosqich yuklama, tizimlilik, individual yondashuv, yosh xususiyatlarini hisobga olish) asosida qurilgan metodika tajriba guruhida nisbiy o'sishning 10 yoshda 16,77%, 11 yoshda

17,98%, 12 yoshda 19,05%ga yetishini ta'minladi, nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich atigi 9,06-10,41% oralig'ida qoldi (P<0,01). Bu natija aynan tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsiyaning kompleks rivojlantirilishi orqali erishilgan bo'lib, yuqorida bayon etilgan integral yondashuv nazariyasini amaliy jihatdan tasdiqlaydi.

Shuningdek, 36 nafar murabbiy ishtirokidagi anketa-so'rovnoma natijalari ham nazariy xulosalarni qo'llab-quvvatladi: respondentlarning 94,4 foizi jismoniy tayyorgarlikni sportchilar rivojlanishining yetakchi omili sifatida, xuddi shuncha foizi aylanma mashg'ulot usuliga asoslangan mashqlar majmuasini yuqori darajada samarali deb baholadi. Bu esa amaliyotchi murabbiylarning kasbiy tajribasi ilmiy-nazariy xulosalar bilan mos kelishini, ya'ni erta yoshdan boshlangan, harakat aniqligi va harakatlanish tezkorligini kompleks rivojlantirishga qaratilgan yondashuvning nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham asoslanganligini ko'rsatadi.

Xulosa. O'tkazilgan tahlil boshlang'ich tayyorgarlik davrida yosh stol tennischilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning uchta o'zaro bog'liq nazariy-uslubiy asosini ochib berdi. Birinchidan, 10-12 yosh markaziy nerv tizimining yuqori plastikligi bilan tavsiflanuvchi sezgir davr bo'lib, jismoniy sifatlarni aynan shu davrdan boshlab ilmiy asosda rivojlantirish keyingi sport faoliyati uchun mustahkam poydevor yaratadi. Ikkinchidan, harakat aniqligi alohida jismoniy sifat emas, balki tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, muvozanat va kuchning integratsiyasi natijasida shakllanuvchi murakkab qobiliyat bo'lib, uni rivojlantirish stol tennischining texnik-taktik mahoratini bevosita belgilaydi. Uchinchidan, stol tennisida harakatlanish tezkorligi mustaqil sifat sifatida emas, balki barcha asosiy jismoniy sifatlar bilan chambarchas bog'liq, ko'p komponentli qobiliyat sifatida namoyon bo'ladi, shu sababli uni faqat kompleks yondashuv orqali samarali rivojlantirish mumkin.

Ushbu nazariy xulosalar muallifning o'z amaliy tadqiqotlari — 150 nafar sportchi ishtirokidagi yillik pedagogik tajriba (tajriba guruhida nisbiy o'sish 16,77-19,05%, nazorat guruhida 9,06-10,41%, P<0,01) va 36 nafar murabbiy ishtirokidagi so'rovnoma (94,4% ijobiy baho) — natijalarida to'liq tasdig'ini topdi. Demak, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida jismoniy sifatlarni erta yoshdan boshlab, harakat aniqligi va harakatlanish tezkorligini uzviy bog'liq holda, kompleks (jumladan aylanma mashg'ulot usuli asosida) rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan yondashuv nafaqat nazariy jihatdan to'g'ri, balki amaliyotda ham yuqori pedagogik samaradorlikka ega ekanligi isbotlandi. Olingan xulosalar boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari mashg'ulot jarayonini tashkil etishda, shuningdek murabbiylarni tayyorlash va malakasini oshirish dasturlarida qo'llanilishi tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Matveyev L.P. Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnыe aspektы. — 2005. — S. 204-260.
2. Verxoshanskiy Yu.V. Gorizontы nauchnoy teorii i metodologii sportivnoy trenirovki // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturы. — 1998. — № 7. — S. 41-54.
3. Bompa T.O., Buzzichelli C. Theory and Methodology of Training (6th ed.). — Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. — P. 98-102.
4. Ismoilov Sh.A. Sportivnaya trenirovka: metodologiya i praktika. — 1991. — 350 s.
5. Xolodov J.K., Kuznetsov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: ucheb. posobie. — M., 2000. — 162 s.
6. Suslov F.P. O strukture (periodizatsii) godichnogo tsikla podgotovki i sportivnoy formы v sovremennom sporte. — 2010. — № 4. — S. 11-15.
7. Deminskiy O.Ts. Optimizatsiya navchalno-trenuvalnogo protsesu. — № 10. — 2006. — S. 96-99.
8. Piyanzin A.N., Djalilov A.A. Pedagogicheskie usloviya vospitaniya polojitelnogo otnosheniya k fizicheskoy kulture studentov vuzov: sbornik trudov konferentsii. — M.: OOO «AR-Konsalt», 2015. — S. 104-107.
9. Lazunina I.V. Formirovanie interesa uchashchixsya srednix klassov k urokam fizicheskoy kulturы // Nauka i obrazovanie: novoe vremya. — № 5(16), 2016. — S. 231-237.
10. Salamov R. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati fani o'quv qo'llanmasi. — 2022. — B. 7-11.
11. Jeleznyak Yu.D. Teoriya i metodika obucheniya predmetu Fizicheskaya kultura. — 2004. — 139 s.

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
9-son

Muassis - "FAN VA INNOVATSIYA YANGILIKLARI" MCHJ
Jurnal hamkori - «PROFI UNIVERSITY»

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2024-yil 24-may kuni № 454068-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Jurnal 2024-yilda tashkil etilgan, 1 oyda bir marta o'zbek, tojik, qozoq, qirg'iz, qoraqalpoq, rus va ingliz tillarida nashr etiladi.

Tahririyat manzili: 190110, Toshkent shahri Uchtepa tumani, Bog'iston MFY, 14-mavze, 8-uy.

Telefonlar: +998 90 749 00 00
+998 90 749 77 77
+998 91 902 05 01
E-mail: saen_2024@mail.ru
Jurnal sayti: www.saen.uz
Telegram kanali: **https://t.me/saen_2024**

Maqolada keltirilgan fakt va ma'lumotlarning to'g'riligi uchun mualliflar mas'uldirlar.

"Fan va ta'lim yangiliklari" ilmiy-amaliy jurnali Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining qarori (25.08.2025 y., №374/5) bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

ISSN: 3093-8694