

Tálim - tárbiya teoriyası hám metodikası**OLİY TA'LIM MUASSASALARINING JISMONIY TARBIYA O'QUV REJASIGA
«STOL TENNISINI O'QITISH METODIKASI» FANINI KIRITISHNING AFZALLIKLARI****Bekbergenov Toqtarbay Dlimbetovich** – *assistent o'qituvchi*toxtarbay_bekbergenov@gmail.com*Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti***ПРЕИМУЩЕСТВА ВКЛЮЧЕНИЯ В УЧЕБНЫЙ ПЛАН ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВЫСШИХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПРЕДМЕТА «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»****Бекбергенов Токтарбай Длимбетович** – *ассистент преподаватель**Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза***ADVANTAGES OF INTRODUCING THE COURSE «TEACHING METHODOLOGY OF TABLE TENNIS»
INTO THE PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS****Bekbergenov Toktarbay Dlimbetovich** – *assistant teacher**Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz*

Tayanch so'zlar: jismoniy tarbiya, oliy ta'lim, stol tennisi, o'quv jarayoniga integratsiya, talabalar, o'qitish metodikasi, harakat faolligi, sport fanlari.

Rezyume. Maqolada oliy ta'lim muassasalarida stol tennisini jismoniy tarbiya o'quv dasturlariga joriy etish tajribasi tahlil qilinib, uni samarali amalga oshirishga to'sqinlik qilayotgan asosiy muammolar muhokama qilinadi. Shuningdek, tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlar tahlil qilingan, pedagogik tajribalar umumlashtirilib, o'quv dasturlari qiyosiy tahlil qilingan.

Ключевые слова: физическая культура, высшее образование, настольный теннис, интеграция в учебный процесс, студенты, методика обучения, двигательная активность, спортивные дисциплины.

Резюме. В статье анализируется опыт внедрения настольного тенниса в учебные программы по физическому воспитанию в высших учебных заведениях и обсуждаются основные проблемы, препятствующие его эффективному применению. Также в ходе исследования был проведен анализ научной и методологической литературы, обобщен педагогический опыт и проведено сравнение учебных программ.

Key words: physical education, higher education, table tennis, integration into the educational process, students, teaching methodology, motor activity, sports disciplines.

Summary. This article analyzes the experience of introducing table tennis into physical education curricula in higher educational institutions and discusses the main problems that hinder its effective implementation. Also, during the research process, scientific and methodological literature was analyzed, pedagogical experiences were summarized, and curricula were compared.

Kirish. Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fanining asosiy vazifalaridan biri talabalarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish, harakat faolligini oshirish va jismoniy rivojlanishni ta'minlashdan iborat. So'nggi yillarda oliy o'quv yurtlarining o'quv dasturlarini modernizatsiya qilish jarayonida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmunini yangilash, sport turlarini tanlashda talabalarining qiziqishlari va motivatsiyasini hisobga olish dolzarb masalaga aylandi.

Shu nuqtai nazardan, «stol tennisini o'qitish metodikasi» fanini oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya o'quv rejasiga kiritish istiqbolli yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Mazkur sport turi o'zining texnik-taktik xilma-xilligi, yuqori koordinatsion talablar va o'yin jarayonining emotsional jozibadorligi bilan talabalarining harakat faolligini oshirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, stol tennisini umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, diqqat va tezkor fikrlashni shakllantirishda samarali vosita bo'lib hisoblanadi.

Biroq amaliyot tahlili shuni ko'rsatadiki, oliy ta'lim muassasalarida stol tennisini o'qitish yetarlicha tizimlashtirilmagan, o'quv rejalarda mazkur sport turining o'rnini va hajmi turlicha talqin etilmoqda. Bu esa uni o'qitish jarayonida metodik yondashuvlarni takomillashtirishni, mavjud tajribani tahlil qilishni va muammolarni aniqlashni talab etadi.

Shu sababli, oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya o'quv rejasiga stol tennisini integratsiya qilish tajribasi va uni samarali amalga oshirishga to'sqinlik qilayotgan omillarni ilmiy asosda o'rganish mazkur tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Adabiyotlar tahlili. Stol tennisini jismoniy tarbiya tizimiga kiritish masalalari so'nggi yillarda xorijiy va mahalliy tadqiqotchilar e'tiborida bo'lib kelmoqda. A.S.Shukshina oliy ta'lim muassasalarida stol tennisining talabalarining jismoniy tayyorgarligini oshirish va sog'lom turmush tarziga motivatsiyasini shakllantirishdagi o'rnini ilmiy asoslab beradi. Muallif stol tennisining o'yin xarakteri va texnik murakkabligi uni jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida samarali vosita sifatida qo'llash imkonini yaratishini ta'kidlaydi [1].

Xalqaro tadqiqotlarda ham stol tennisini oliy ta'lim o'quv jarayoniga integratsiya qilishning pedagogik jihatlari keng yoritilgan. Liu M. tomonidan olib borilgan izlanishlarda stol tennisini o'qitish jarayonini zamonaviy ta'lim texnologiyalari asosida tashkil etish talabalarining faolligini oshirishi isbotlangan. Xie D., Chen B., Li H. va Huang Q. esa raqamli texnologiyalar asosida stol tennisini o'qitish jismoniy tayyorgarlik va o'yin samaradorligini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatgan [2, 7].

MDH mamlakatlari tajribasida M.R.Valetov, N.P.Naumova va V.V.Smorodin tomonidan ishlab

chiqilgan metodik tavsiyalar oliy ta'lim muassasalarida stol tennisini o'qitishning amaliy asoslarini belgilab bergan. A.A.Stepanenko esa stol tennisini talabalarining jismoniy madaniyatini shakllantirish vositasi sifatida ko'rib chiqadi [4,5].

Shuningdek, Habarovsk o'lkasi Ta'lim vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar oliy ta'limda stol tennisini o'qitish bo'yicha o'quv dasturlarini standartlashtirishga qaratilgan [6].

Tahlil shuni ko'rsatadiki, mavjud tadqiqotlarda stol tennisining jismoniy tarbiya tizimidagi imkoniyatlari keng yoritilgan bo'lsa-da, oliy ta'lim muassasalarida uni o'qitishning kompleks metodik tizimi, o'quv rejalariga integratsiya qilish mexanizmlari va amaliy muammolarini chuqur tahlil qilish yetarli darajada amalga oshirilmagan. Bu esa mazkur yo'nalishda tadqiqot olib borish zarurligini belgilaydi.

Uslub va materiallar. Tadqiqot maqsadiga erishish va qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi ilmiy-uslubiy metodlardan foydalanildi:

Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish – stol tennisini oliy ta'lim tizimida o'qitish bo'yicha mahalliy va xorijiy manbalarni o'rganish va umumlashtirish.

O'quv rejalarini qiyosiy tahlil qilish – turli oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya dasturlarida stol tennisining o'rnini va hajmini aniqlash.

Pedagogik tajribani umumlashtirish – stol tennisini o'qitayotgan professor-o'qituvchilarning ish tajribasini o'rganish.

So'rovnoma (anketalashtirish) – talabalar va o'qituvchilar o'rtasida stol tennisiga bo'lgan munosabat, motivatsiya va mavjud muammolarni aniqlash.

Natijalarni statistik tahlil qilish – olingan ma'lumotlarni tizimlashtirish va xulosalar chiqarish.

Ushbu metodlar majmuasi oliy ta'lim muassasalarida stol tennisini o'qitishning mavjud tajribasini kompleks tahlil qilish va asosiy muammolarni aniqlash imkonini berdi.

Natijalar va muhokama. Tadqiqot jarayonida oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya o'quv rejalarida stol tennisining o'rnini va uni o'qitish amaliyoti o'rganildi. O'quv rejalarini qiyosiy tahlil qilish natijalari shuni ko'rsatdiki, ko'pchilik oliy ta'lim muassasalarida stol tennisini tanlov (elektiv) sport turi sifatida taklif etiladi, biroq mashg'ulotlar mazmuni va hajmi yagona metodik standartga ega emas. Ayrim universitetlarda stol tennisiga yetarli o'quv soatlari ajratilgan bo'lsa, boshqa muassasalarda u faqat qisqa muddatli modul sifatida o'tiladi. Bu holat mashg'ulotlarning uzluksizligini ta'minlashda muammolarni yuzaga keltiradi [9].

Professor-o'qituvchilar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari stol tennisini o'qitishda asosiy qiyinchiliklar sifatida quyidagilarni ko'rsatdi:

- metodik qo'llanmalar va o'quv dasturlarining yetishmasligi;
- sport jihozlari va maxsus zal bilan ta'minlanish darajasining pastligi;

- o'qituvchilarning stol tennisiga ixtisoslashgan malakasining cheklanganligi.

Talabalar o'rtasidagi anketa natijalari esa stol tennisiga qiziqish darajasi yuqori ekanligini ko'rsatdi. Respondentlarning katta qismi ushbu sport turi mashg'ulotlarining emotsional jozibadorligi, raqobat muhiti va koordinatsion harakatlarni rivojlantirish imkoniyatlarini ijobiy baholagan. Shu bilan birga, talabalar mashg'ulotlar tizimli tashkil etilmagan va o'yin texnikasini bosqichma-bosqich o'rgatish metodikasi yetarli emasligini muammo sifatida qayd etishgan.

Pedagogik tajribani umumlashtirish shuni ko'rsatdiki, stol tennisini o'qitishda samarali natijaga erishish quyidagi shartlarga bog'liq:

- o'yin texnikasini oddiy harakatlardan murakkab usullarga bosqichma-bosqich o'rgatish;
- mashg'ulotlarda individual va guruhli o'qitish metodlarini uyg'unlashtirish;
- talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos yuklamalarni rejalashtirish;
- zamonaviy pedagogik va raqamli texnologiyalarni qo'llash.

Olingan natijalar xorijiy tadqiqotchilar tomonidan keltirilgan xulosalar bilan uyg'unlashadi. Xususan, zamonaviy ta'lim texnologiyalaridan foydalanish stol tennisini o'qitish samaradorligini oshirishi, talabalar motivatsiyasini kuchaytirishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilashi ilmiy adabiyotlarda ham tasdiqlangan.

Shunday qilib, natijalar oliy o'quv yurtlarida stol tennisini o'qitish bo'yicha mavjud tajriba ijobiy imkoniyatlarga ega ekanligini, biroq uni samarali amalga oshirish uchun metodik va tashkiliy muammolarni bartaraf etish zarurligini ko'rsatdi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida stol tennisini jismoniy tarbiya o'quv rejalariga integratsiya qilish talabalarining harakat faolligini oshirish, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyasini shakllantirishda samarali vosita ekanligini tasdiqladi. Hozirgi kunda stol tennisini o'qitish amaliyotida yagona metodik yondashuvning yo'qligi, o'quv rejalarining turlicha talqin etilishi, moddiy-texnik bazaning cheklanganligi va malakali mutaxassislar yetishmasligi asosiy muammolar sifatida namoyon bo'lmoqda.

Shu bilan birga, talabalar orasida stol tennisiga bo'lgan qiziqishning yuqoriligi va uning jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi pedagogik salohiyati mazkur sport turini oliy ta'lim tizimida yanada kengroq joriy etish zarurligini ko'rsatadi, shuningdek, tadqiqot natijalari asosida oliy ta'lim muassasalarida stol tennisini o'qitish bo'yicha o'quv rejalarini standartlashtirish, metodik qo'llanmalarni ishlab chiqish, o'qituvchilarning malakasini oshirish va sport infratuzilmasini takomillashtirish bo'yicha amaliy takliflar ishlab chiqildi. Bu esa, stol tennisini jismoniy tarbiya fanining tarkibiy qismi sifatida tizimli joriy etish oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sifatini oshirishga va talabalarining sog'lig'ini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar

1. Шукшина А.С. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов вуза. // Физическая культура: теория и практика. 2018. № 10. – С. 22-29.
2. Liu M. Research on the teaching practice of table tennis courses in colleges and universities based on the perspective of curriculum ideology and politics. // Frontiers in Sport Research. 2022. Vol. 4, Iss. 4. – P. 44-47.

3. Table tennis elective course evaluation indicators system and standard. // *International Journal of Education & Literacy Studies*. / Abstract. 2025. Vol.
4. Степаненко А.А. Настольный теннис в системе воспитания физической культуры студентов вуза: учеб.метод. пособие. Мин. образования Республики Беларусь. – Минск: 2025.
5. Валетов М.Р., Наумова Н.П., Смородин В.В. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов: методические рекомендации. – Оренбург: ОГУ, 2005.
6. Методические рекомендации по изучению раздела «Настольный теннис» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» для 1 курса всех специальностей. – Хабаровский край: Министерство образования и науки, 2022.
7. Xie D., Chen B., Li H., Huang Q. Enhancing table tennis performance and physical fitness through digital technology: a quasi-experimental study based on the TPACK framework. // *Frontiers in Sports and Active Living*. 2025. 7:1595455
8. Menglong X., Qianjie Z., Caping S. Research on the thinking path of physical education courses in higher education institutions based on the model of competitive education. // *Frontiers in Educational Research*. 2023. 6(26). – P. 101-105.
9. International perspectives on table tennis in physical education: Table Tennis in Physical Education: Teachers' perceptions of health-related aspects in school-age children. // *Behavioural Sciences*. 2025. 15(11):1495