

# STOL TENNIS SPORT TURINI O'QUVCHILARGA O'RGATISH USLUBIYATI

USLUBIY QO'LLANMA



Toshkent – 2021

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA  
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI  
OSHIRISH INSTITUTI**

# **STOL TENNIS SPORT TURINI O‘QUVCHILARGA O‘RGATISH USLUBIYATI**

(Umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya o‘qituvchilari  
va sport murabbiylari uchun uslubiy qo‘llanma).



**Toshkent – 2021**

**UO‘K: 796.386(072)**

**KBK: 75.574**

**H 21**

Xalmatova N.

Stol tennis sport turini o‘quvchilarga o‘rgatish uslubiyati [Matn]:  
uslubiy qo‘llanma / N. Xalmatova.-Toshkent: ChP "Umid Design", 2021.-  
48 b.

Ushbu uslubiy qo‘llanmada stol tennis o‘yinining tarixi, o‘rgatish uslubiyati va unda foydalaniladigan jihozlar, hakamlarning o‘rni, o‘yinni o‘tkazish qoidalari hamda mazkur o‘yinni tashkil etish metodikasi keltirilgan. Qo‘llanmadan umumiy o‘rta ta‘lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari, maxsus sport maktablari murabbiylari, mahallajamoatchilik vakillari va barcha qiziquvchilar foydalanishlari mumkin.

**Tuzuvchi-muallif:** N. Xalmatova – Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali Jismoniy tarbiya metodikasi kafedrasida o‘qituvchisi.

### **Taqrizchilar:**

**J. Eshnazarov** Samarqand Davlat Universiteti “Jismoniy madaniyat va metodikasi” kafedrasida mudiri, professor.

**U. Qosimov** Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali “Sport fanlari” kafedrasida mudiri, dotsent.

### **Mas‘ul muharrir:**

**B. N. Saidov** p.f.n., dotsent.

Mazkur uslubiy qo‘llanma Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Ilmiy-metodik kengashi yig‘ilishida ko‘rib chiqilib chop etishga ruxsat etilgan. (2019 yil 9 iyul, 7 – son)

Mamlakatimizni buyuk davlatga aylantirish mas'uliyati bu o'lkada yashayotgan har bir ongli fuqaro, jumladan, jismoniy madaniyat xodimlari hamda sportchilar zimmasiga ham ulkan va sharafli vazifalarni qo'ydi. O'zbekiston sportchilarining jahon miqyosida o'tkazilayotgan yirik musobaqalarda va olimpiada o'yinlarida qatnashib, nufuzli o'rinlarni qo'lga kiritayotgani ularning bu mas'uliyatli vazifani bajarishga astoydil kirishganligidan dalolat beradi.

Mamlakatimizda ko'pdan-ko'p xalqaro standartlarga mos sport inshootlari barpo etilishi, xalqaro miqyosdagi musobaqalarning surunkali o'tkazilishi, o'zbek sportchilarining Jahon, Olimpiya va Osiyo musobaqalarida yuksak natijalarga erishishi mustaqil yurtimiz shuhratini Jahon hamjamiyati oldida tarannum etmoqda.

Ushbu uslubiy qo'llanmada O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli Farmoni, Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 14-avgustdagi 658-sonli "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi qarorida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo'lib, o'rta umumta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining innovatsion kompotentligini rivojlantirish, stol tennis sport turiga oid xorijiy tajribalar, yangi bilim va malakalarni o'zlashtirish hamda amaliyotga joriy etish ko'nikmalari ko'rsatilgan.

Jumladan, Respublikamiz bo'ylab qad ko'targan zamonaviy tennis majmualarida o'tkazilayotgan "Satellit", "Chelenjer", "Toshkent-Open", "Devis Kubogi", "Prezident Kubogi" va "Osiyo chempionati" kabi yuqori reytingli xalqaro, musobaqalarning muntazam tashkil etilishi hamda I. Tulaganova, A. Amanmuradova, K. Dadaxojaeva, O. Ogorodov, D. Tomashevich, M. Inoyatov, V. Kusenkov, D. Mazur, F. Dustov, D. Istomin kabi iste'dodli sportchilarni yetishib chiqishi va ularni dunyoning yetakchi raketka ustalari bilan tengma-teng bellashuvi yurtimiz kuch- qudrati, uning sport salohiyati qanchalik yuksalib borayotganidan darak beradi.

Jismoniy tarbiya va sportning mohiyatini bunday tushuntirish, ularni targ'ibot qilish, barcha sport turlari tarixi bilan tanishtirish muhim ahamiyatga egadir. Bu yo'lda ajdodlarimizdan hozirgacha yetib kelgan

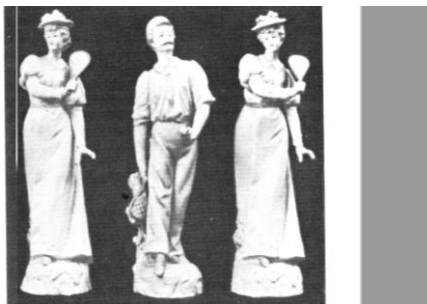
madaniy-tarbiyaviy va ilmiy meroslar mazmunidagi jismoniy tarbiya tarixiy yutuqlari asosida ta'lim-tarbiya berishni davr taqozo etmoqda.

Tavsiya etilayotgan uslubiy qo'llanmada stol tennisining rivojlanish tarixi, o'rgatish metodikasi, uyin texnikasini o'rgatish va takomillashtirish, to'pni urish va o'zatishtirish texnikalarini o'rgatish borasida o'qituvchi va sport murabbiylarning mustaqil ish olib borishida zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakllantirish ko'zda tutiladi.

## 1-§ Stol tennisining tarixi.

Stol tennisini dastlab 1891 yilda Angliyada paydo bo'lgan. Angliyaliklar stol tennisini "pim-pom" deb atashgan. Keyinchalik Fransiyada rivojlanib u "lenta" deb nomlangan. 1892 yillarda Angliya va Fransiyada o'yin qoidalari tashkil etildi. O'sha vaqtlarda stol tennisining to'pi insonlar tomonidan qo'lda yasalgan bo'lib, keyinchalik rezina to'plar bilan o'ynala boshlandi.

Dastlab raketkalar dastasiz bo'lib, keyinchalik dastasi uzun raketkalar bilan o'ynala boshlandi. 1899 yilga kelib dastalari qisqartirilgan raketkalar va plastmassali tennis to'plar bilan o'ynalgan.



Londonda stol tennisini 1901 yilga kelib rezina qoplangan raketkalar bilan o'ynala boshladi. 1926 yil dekabr oyida Londonda stol tennisini bo'yicha jahon chempionati o'tkazildi. Bu o'yinda 9 ta mamlakatdan o'yinchilar ishtirok etdi. Jumladan, Angliya, Avstriya, Chexoslovakiya, Germaniya, Vengriya, Daniya, Shvesiya, Uels va Hindiston sportchilari ishtirok etgan.

O'yinning tez tarqalishi va rivojlanishi yaxlit o'yin qoidalarini hamda halqaro tashkilot tuzish kerakligiga olib keldi. xalqaro Stol Tennisi Federatsiyasi (ITTF) 1926 yili Berlinda tashkil topgan. 1927 yilning dekabr oyida ITTF kongressi va birinchi chempionat o'tkazildi.

1957 yildan buyon har ikki yilda bir marotaba jahon birinchiligi o'tkaziladi. 1930 yili raketka usti galvaraqli (gupchatoy) qoplama bilan qoplanganligi natijasida o'yin o'zgacha tus ola boshladi.

1936 yili ITTF kongressi o'yinni "stol tennisini" deb nomlanishiga qaror qildi (eski ping-pong nomi o'rniga). Uchrashuvlar davomiyligi avval bir, keyinchalik esa 20 daqiqaga qisqartirildi. To'r balandligi 20-25sm gacha pasaytirilishi eng katta o'zgarish bo'ldi.

1930 yildan to 1951 yilgacha Vengriyalik sporchilar musobaqa g'olibligini qo'ldan bermaganlar. 1951 yildan esa Osiyo mamlakatlari vakillari (Yaponiya, Koreya, Xitoy ) eng yaxshi natija ko'rsatganlar. 1961 yili Jahon chempionatida yapon sportchilari yangi "TOP-SPIN" zarbasini qo'llaganlar.

1988 yili stol tennisi Olimpiya sport turlari sirasiga kiritildi. Hozirda 40 milliondan ortiq o'yinchi har yili rasmiy turnirlarda ishtirok etib kelmoqda. 2001 yildan o'yin 11-ochkoga davom etishi to'g'risidagi halqaro o'yin qoidasi kiritildi.

1993 yil O'zbekistonda stol tennisi federatsiyasi tashkil topdi.

## **2-§ O'quvchilarni tayyorlashda tanlovning o'rni**

Tanlov deb muayyan soha yoki faoliyatda yuksak natijalarga erisha olish imkoniyatlari mavjud kishilarni saralab olish jarayoniga aytiladi.

Tennisda "sport tanlovi" bu kelajakda sport takomillashuvi, jumladan, musobaqalar faoliyati bilan bog'liq bo'lgan katta yuklamalarga bardosh bera oladigan va aynan shu jarayonlarda yuqori natijalarga erisha oladigan istiqbolli bolalarni izlab topishga imkon yaratadigan usul, uslub va test-mashqlari majmuasini qo'llash jarayonidir.

Sport tanlovi ko'p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq bo'lib, sport malakalarini o'zlashtirishning dastlabki bosqichidan boshlab eng yuqori bosqichida, ya'ni milliy terma jamoalari faoliyatida ham amalga oshiriladi. "Tanlov" tushunchasi o'z ichiga munosiblik, ya'ni insonni bir sohaga (ma'lum faoliyatga) iste'dodi bo'yicha yarashi yoki yaramasligi masalasini kiritadi. Bu degan so'z, inson nafaqat o'z imkoniyatlari (qaddiqomati, jismoniy sifatlari, ruhiy xususiyatlari va h.k) bilan muayyan faoliyatga (kasbga, ishga, sportga va h.k) mos kelishi kerak, balki aynan shu faoliyat mazkur inson mijoziga munosib bo'lishi maqsadga muvofiqdir (emotsiya, aktivatsiya, motivatsiya masalalari). "Tanlov" atamasi o'z tarkibiga yana sportga oid "chamalov" tushunchasini kiritadi.

Chamalash-maktablarda va sport maktablarining boshlang'ich guruhlarida amalga oshirilishi mumkin. To'g'ri chamalash murabbiy va o'qituvchining iste'dodiga, uning bilimi va tajribasiga bog'liq. Bolaning nasliga, turmush tarzi ko'rsatkichlariga qarab chamalash ham e'tiborli ahamiyatga ega.

Stol tennis sport turiga tanlov ko'p yillik pedagogik jarayondir. Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimi o'z mohiyati va maqsadiga binoan ko'p

yillik sport tanlovini o'z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4-bosqichda amalga oshirilishini taqozo etadi:

I. Dastlabki tanlov. (7-14yosh)

II. O'quvchilarning o'yin ixtisosligiga (funksiyasiga) saralovchi maxsus tanlov. (15-17yosh)

III. Yuqori jamoalarga tanlov. (18-20yosh)

IV. Terma jamoalarga tanlov.

Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi, o'quvchilar dastur asosida va baholovchi mashqlar, harakatli xalq o'yinlari yordamida saralanishi mumkin. Mazkur saralovchi vositalar aynan tennis o'yinining mohiyatiga nihoyatda yaqin bo'lishi maqsadga muvofiq. Dastlabki tanlovga tayyorlash jarayonida o'quvchilar muntazam tibbiy ko'rikdan o'tib turishlari kerak.

Bu tadbir qanchalik sifatli va samarali amalga oshirilsa, shunchalik maktablarda uyushtiriladigan tanlovni sifat darajasi yuqori bo'ladi.

### **3-§ O'rgatish jarayoni va texnik tayyorgarlik.**

O'quvchilarni musobaqalarda ishtirok etish faoliyati ularni muayyan stol tennis sport turiga xos bo'lgan harakat malakalarini maromiga yetkazib bajarishlarini taqozo etadi. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, musobaqada g'alabaga erishish imkoniyati shunchalik keng bo'ladi.

G'alabaga erishish bu musobaqani asosiy maqsadidir. Lekin bunday maqsad cho'qqisini zabt etish imkoni faqat o'rgatish va texnik tayyorgarlik jarayonlarining samarasiga bog'liq.

O'rgatish va umuman sport tayyorgarligi stol tennis sport turini o'rgatishda zamonaviy nazariy va uslubiy asoslariga tayangan holda amalga oshirilishi zarur. O'rgatish jarayoni va texnik tayyorgarlik bu ko'p yillik pedagogik faoliyat bo'lib, ma'lum harakatni yoki harakatlar majmuasini texnik jihatdan ma'lum maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq, barqaror, mukammal va samarali ijro etilishini ta'minlovchi murakkab jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligining asosiy va ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi.

O'rgatish jarayoni va texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi o'yin texnikasining biomexanik qonuniyatlarini o'zlashtirish, harakat yoki harakatlar majmuasini har qanday vaziyatlarda mahorat bilan barqaror va samarali ijro etish imkonini yaratishdan iboratdir.



Yangi harakat texnikasini o'rganish va o'zlashtirish mavjud harakat tajribasiga asoslanadi. Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlantirilishini taqozo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish tartibi va yo'nalishi o'rgatiladigan (o'zlashtiriladigan) o'yin malakasining texnikasiga "hamohang" bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Harakatlar texnikasiga o'rgatish jarayonida qo'yidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish lozim:

– birinchidan, ma'lum harakat texnikasini qaytadan o'rgatish holiga chek qo'yish maqsadida o'rgatish jarayonini boshlanishidayoq to'g'ridan-to'g'ri harakat texnikasini eng samarali nusxasini o'rgatish zarur;

– ikkinchidan, o'rgatish jarayonida nazariy mashg'ulotlarga alohida e'tibor berilishi zarur, toki o'rganuvchi o'rgatilyotgan harakat texnikasini ijro etish tartibini ipidan ignasigacha fikran to'liq anglasin, xotirada yaxshi eslab qolsin va tafakkurida to'g'ri bajara olsin;

- uchinchidan, o'rgatish jarayonida o'rganuvchi o'rgatilyotgan harakat texnikasini har xil vaziyatda, har xil tezlikda aniq va maqsadga muvofiq bajarilish imkonini ta'minlovchi yetarli darajada rivojlangan jismoniy sifatlarni yaratish zarur. Chunki, o'rganuvchi jismonan zaif bo'lsa, o'rgatilyotgan harakat texnikasi xatolar bilan ijro etiladi, samara bo'lmaydi, o'rgatuv yo'nalishini maqsadga muvofiq tomonga burish imkoni chegaralanadi, hatto yo'qoladi.

Texnik tayyorgarlikni amaliyotga joriy etish, o'rgatish va takomillashtirish jarayoni bilan bog'liq bo'lib, o'z ichiga bir necha bosqichlarni oladi:

1-bosqich. Harakat texnikasini ijro etish tartibi haqida ilk bor tushuncha hosil qilish va o'rgatiluvchini ruhiy jihatdan mazkur harakat texnikasini o'zlashtirishga tayyorlash.

2-bosqich. Harakat texnikasiga o'rgatish jarayonida boshlang'ich ko'nikma va malakalarni hosil qilish, tarbiyalash. O'zlashtirishni sekin-asta murakkablashtirish.

3-bosqich. Harakat texnikasini to'liq va mukammal bajarish. Ortiqcha harakatlardan halos bo'lish.

4-bosqich. Harakat texnikasini barqaror, aniq va tez bajarish.

5-bosqich. Harakat texnikasini turli o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq bajarish.

6-bosqich. “Chuqurlashtirilgan” - murakkablashtirilgan tarzda o‘rgatish va takomillashtirish jarayoni.

7-bosqich. O‘rgatilgan malakalar texnikasining mukammalligini ta‘minlash, saqlash va ularni ijro usullarini kengaytirish, boyitish va takomillashtirish.

Texnik tayyorgarlikning maqsad va vazifalarini amaliyotga joriy etish ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida “vositalar” keng ma‘noga ega bo‘lib, ularning turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondosh tiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar (yoki asosiy mashqlar) va ikki tomonlama tennis o‘yini bo‘lib hisoblanadi. Lekin masalani muvaffaqiyatli va samarali hal etish uchun o‘rgatish va takomillashtirish jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid mashqlarni texnikaga o‘rgatish jarayonida qo‘llab borish, o‘yin jarayonida o‘quvchiga o‘z texnik imkoniyatidan foydalanish darajasini ortiradi. Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog‘liq ravishda amalga oshirilishi lozim. Yuqorida qayd etilgan vositalar ma‘lum uslublar asosida qo‘llaniladi. Uslublar bu o‘rgatish texnologiyasining qurolidir. Uslublar 3 turga bo‘linadi: tushuntirish, ko‘rgazmali va amaliy.

Texnik tayyorgarlik jarayonida shug‘ullanuvchilarning yoshiga, imkoniyatlariga, o‘rgatish bosqichiga qarab u yoki bu uslublarni ustunligi mavjud bo‘lishi mumkin.

Tushuntirishga oid uslublar o‘z ichiga so‘zlab berish, suhbat, ko‘rsatma, tahlil va muhokama kabilarni oladi.

Ko‘rgazmali uslublar: o‘quv filmlari, videofilmlar, suratlar, texnikani murabbiy tomonidan namoyish qilinishi, o‘yinlarni kuzatish va hokazo.

Amaliy uslublar:

1. Harakat texnikasini to‘liq holda o‘rgatish.
2. Harakat texnikasini qismlarga bo‘lib o‘rgatish.
3. Boshqaruv uslubi.
4. Harakatli ko‘rgazma uslubi.
5. Qaytarish uslubi.
6. Murakkablashtirish uslubi.
7. Charchov holatida o‘yin malakalarini bajarish uslubi.

8. O‘yin uslubi.
9. Musobaqa uslubi.
10. Qo‘shma uslub.
11. Aylanma usulda mashq bajarish.

O‘quvchining texnik mahoratini oshirishda shunday omillar mavjudki, ularni o‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda, tashkil qilishda va boshqarishda e‘tiborga olish samara zaminidir. Bular jumlasiga qo‘yidagilar kiradi:

a) maxsus jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarni yuqori darajada rivojlangan bo‘lishi;

b) o‘yin malakalarining barcha usullarini texnik jihatdan o‘zlashtirilgan bo‘lishi;

v) musobaqaning o‘zgaruvchan vaziyatlarda hamda tashqi va ichki ta’sirlar tennis o‘yinida harakat (o‘yin) texnikasini barqaror va mukammal bajarilishi;

g) o‘quvchi o‘z o‘yin uslubini yuqori mahorat bilan ijro etishi;

d) o‘yin qoidalari va o‘yin intizomiga rioya qilgan holda faollik ko‘rsatish, zukkolik, makkorlik, tadbirkorlik sifatlarini namoyish qila bilish;

e) o‘quvchi o‘z shaxsiy imkoniyatlaridan samarali foydalana olishi;

j) organizmning funksional imkoniyatini yuqori darajada rivojlanganligini ta’minlash, uni yuklamaga bardosh berish darajasini oshirish.

Yuqorida qayd etilgan omillar nafaqat texnik mahoratni takomillashuvida e‘tiborga olinishi kerak, balki o‘quvchiga qo‘yiladigan tennis o‘yinidagi talablardir. Shuning uchun mazkur omillar sport tayyorgarligini boshqarishda asosiy mo‘ljal bo‘lib xizmat qilishi kerak.

O‘yin malakalari va ko‘nikmalarini hosil bo‘lishi, ularni o‘zlashtirish tartibi va o‘rgatish texnologiyasi (uslubiyati) harakat malakalarini tarkib topishidagi va takomillashuvidagi bioruhiyat qonuniyatlariga asoslanadi.

Harakat texnikasiga o‘rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. O‘rgatiladigan harakat texnikasi bilan tanishish, uni ijro etish tartibini kuzatish va xotirada harakat izini (nusxasini) qoldirish.

2. Malakani oddiy tennis o‘yinida o‘zlashtirish.

3. Malakani murakkablashtirilgan tennis to‘pida o‘zlashtirish.

4. Malakani o'yinda mukammal egallash va takomillashtirish.

O'rgatish jarayonini qayd etilgan tartibda amalga oshirishda qo'llaniladigan vositalar (mashqlarni) qo'yidagi didaktik taomillarga asoslanishi kerak;

- "oddiydan murakkabga";
- "yengildan og'iriga"(yuklama nuqtai-nazaridan);
- o'tilganidan o'tilmaganiga.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan barcha uslub va vositalar aytib o'tilgan taomillarga asoslanishi kerak.

O'yin texnikasini (texnik mahoratni) takomillashtirish mashg'ulot yuklamasini sezilarli darajada ortishi bilan bog'liq. Chunki o'yin malakalari doirasi ularning turlari, usullari, bajarilish tezligi, murakkabligi hisobiga kengayib boradi. Masalan, faqatgina, maydonchani har xil joylaridan turli usullarda va qayta-qayta javob-zarba berish o'quvchidan katta jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi.

Mazkur bosqichda o'yin malakalarini o'zgaruvchan vaziyatlarda tashqi va ichki ta'sirlar tennis to'pida bajarishni mashq qilish; o'quvchi organizmini yuklamaga bardosh berish imkoniyatini oshirish kerak bo'ladi. Buning uchun mashg'ulotlarda beriladigan texnika va taktikaga oid mashqlarni charchash holatida, ruhiyatga ta'sir etuvchi (shovqin, issiqlik) vaziyatlarda qayta-qayta qo'llash zarurdir.

#### **4-§ Stol tennisini o'rgatish uslubiyati.**

##### **Stol tennisida boshlang'ich turish holati**

Har qanday zarb harakati dastlabki holatdan boshlanadi. Tennisning dastlabki holati tennis stoliga yuzlanib, 3-4 qadam orqaga turadi, oyoqlar tizzadan salgina bukiladi va yelka kengligida qo'yiladi. Tana bir oz oldinga tutilib, yelkalar bo'sh qo'yiladi. Tana og'irligi oyoq kaftining old qismiga tashlanadi. Qo'llar erkin tushirilib tirsakdan bir oz bukiladi. Raketkaning dastasidan beldan balandlikda o'ng qo'lning tirsaklari ozgina bukilgan holatda ushlanadi. Chap qo'l erkin holatda bo'ladi.

##### **O'yin texnikasi.**

Stol tennisida o'yin texnikasi; turish, tez harakat, siljish, zarba berishdan iborat. To'pchaning aylanish harakatiga va taktik mo'ljalinishiga qarab zarbalarni oraliq, hujumkor va himoya zarbalariga ajratish mumkin. Oraliq zarbalari eng soda zarbalar. U itarish va qaytarma

zarbalariga bo‘linadi. **Hujumkor zarbalar** qattiq zarbdor aylanish harakatlarini berishi bilan xarakterlanadi. Tayyorlangan va yakunlanuvchi bo‘lishi mumkin. Bunday zarbalarga qo‘yidagilar kiradi: uzatma, to‘lqinli, top-spin, yakunlovchi zarba, aks to‘lqinli qisqarma zarbalar qayirma “svecha”lar. **Himoya zarbalari** to‘pchaning qaytarma aylanishi bilan xarakterlanadi. Asosan, o‘rta va uzoq zonalarga beriladi. Bu texnik usullarni qo‘llash tomondan raketkani ushlab holatlariga va o‘yinchinging dastlabki holatiga bog‘liq bo‘ladi.

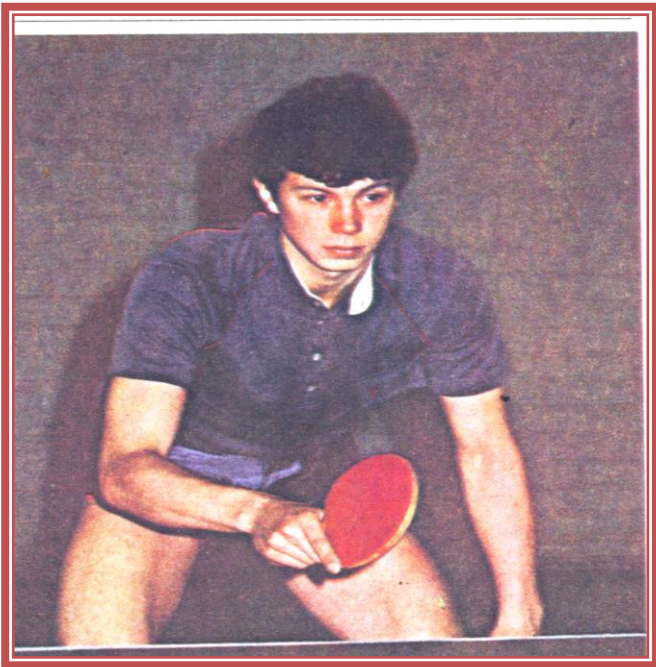
**Raketkani “Pero” usulida ushlab texnikasi.** Raketkani ushlab ko‘p tomondan o‘yin texnikasini belgilab beradi. O‘ngdan zarba berilganda, raketkaga bosh barmoq kuchi chapdan zarba berganda ko‘rsatkich barmoq bilan bosim beradi.

“Pero” usuli tutilganda, o‘quvchi bir necha texnik usullarni o‘zlashtiradi, ularni mukammallashtiradi va barcha zonalarda muvaffaqiyatli hujum qiladi. “Pero” usulida ushlab texnik imkoniyatlarni cheklaydi. Bunday ushlabda to‘pga kuchli aylanma zarba berish qiyin.

Horizontall ushlabda ko‘proq, raketkaning dastasi uchta barmoq bilan ushlanadi. Ko‘rsatkich barmoq raketkaning dastasi chekkasi bosh bo‘ylab orqa tomondan tutadi. Bosh barmoq old tomondan tutadi va o‘rta barmoqqa tegib turadi. Yevropacha ushlabning asosiy afzalliklari stol yonida ko‘proq siljimasdan o‘ng va chapdan, hujumkor va himoyaviy zarbalar berish imkoniyatida harakat qilinadi.

### **Turish va siljishlar.**

Dastlabki holat. To‘pni o‘yinga kiritish va zarba, zarbani qabul qilish tayyorlanishda to‘g‘ri dastlabki holatni egallash zarur. Unda o‘quvchi kerakli tezlik bilan zarbani bera olishi mumkin. O‘quvchining dastlabki holati o‘ziga xos bo‘ladi, u o‘quvchining bo‘yiga, qo‘llarining uzunligiga, raketkani ushlab usullariga o‘yin usullarini egallash darajasiga bog‘liq. Xalqaro toifadagi aksariyati oyoqlar oldinga qo‘yilgan holatdagi dastlabki joylashishdan foydalanadi. To‘pni qabul qilib olish va zarba berish paytlarida gavda to‘rtta dastlabki holatdan birini qabul qiladi. Bular: raqibga yuzma-yuz, yarim burilish, raqibga yuz yoki yelkani qarab turish.



### **Siljishlar.**

Siljishlarning butun ma'nosi stol yonida o'z vaqtida qulayroq holatni egallashtirishdan iborat. O'quvchi gavda va qadam bilan sakraydi hamda iringichlab siljiydi. Oldinda (o'ngdan zarba berilganda chap oyoq, chapdan berilganda o'ng oyoq) turgan holatda zarba berishga urinish

lozim. O'yinchi to'pga yaqinlashgan holatida zarbaga mos bo'lgan oyoqni oldinga qo'yish bilan siljish boshlanadi. To'pgacha masofa ancha uzoq bo'lganida zarba beruvchi qo'lga teskari turadi. To'g'ri siljish qo'llanilganida, to'pga o'z vaqtida chiqish, o'yinni tez maromda olib borish ta'minlanadi va eng qulay nuqtadan zarba berishga yordamlashadi.

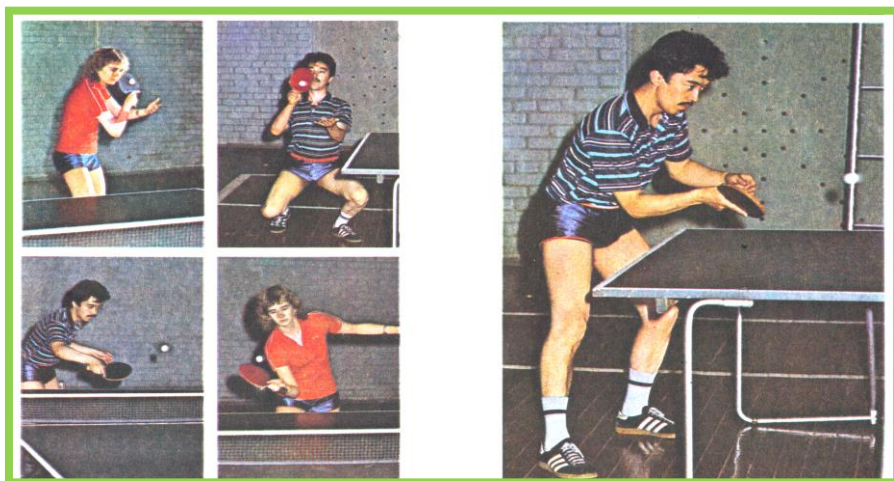
### **Zarba berish va to'pni tashlash texnikasi.**

To'pga zarba berish uch bosqichdan iborat bo'ladi: siltash, zarba berish paytining o'zida, zarba berishning yakunlanishi. Stol tennisida zarba berishning 20 dan ortiq turlari mavjud. Biroq endigina o'rgana boshlagan o'yinchilar uchun 8-10 ta asosiy zarbalar qo'llaniladi. Ulardan eng ommaviylari bilan tanishib chiqamiz.

**Itarib zarba berish** – stol tennisidagi eng oddiy o'yin zarba. Itarib zarba berishda o'yinchi stol chekkasidan 50-80 sm masofada joylashgan bo'ladi va to'p yo'naltirilayotgan tomonga mos ravishda dastlabki holatni egallaydi. Qo'l o'ngga yoki chapga o'zatiladi, bilak stolning o'yin sathiga parallel joylashadi (raketka stolga nisbatan to'g'ri burchak hosil qiladi).



**“Moki” to‘p o‘zatishta raketkaga qaytarma hujumkor harakat beriladi.** Raketka to‘pga tegish paytida bir soniya to‘xtalish ro‘y beradi va raketka qarama-qarshi tomonga itariladi. Raketkaning to‘pga duch kelish vaqti o‘sha to‘xtalishgacha yoki undan keyin ro‘y berishi mumkin. To‘pga zarba berish nuqtasining tanlanishiga qarab bu ikki to‘p aylanishidan biri jonlanadi. Raketkaning qanday tutilishi ham katta ahamiyatga ega. Agar gorizontal holatda harakatlansa, to‘p yuqori va pastki yo‘nalishga ega bo‘ladi. Raketka vertikal holatda harakatlansa, to‘p chap yoki o‘nga yo‘nalishdan aylanadi.

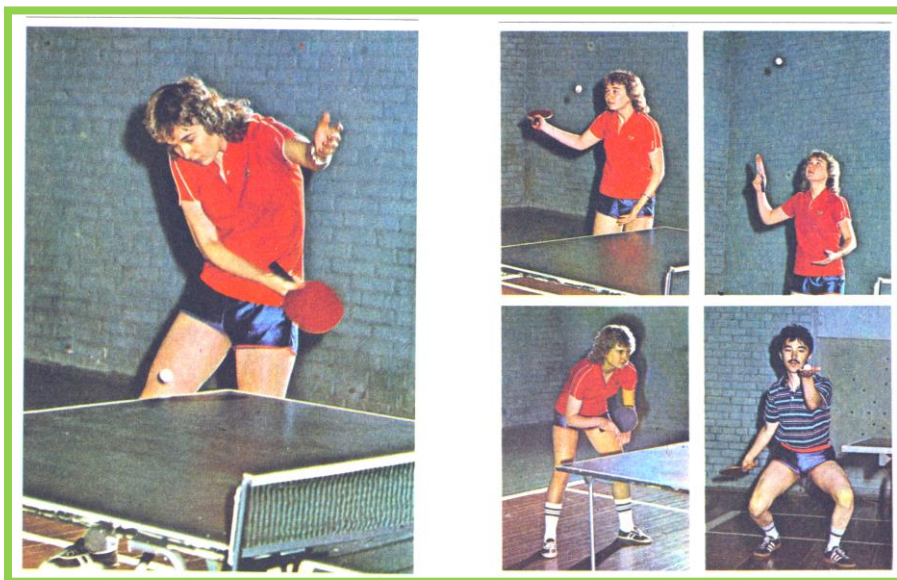


**“Elpig‘ich” usulidagi to‘p o‘zatisht.** Raketkaning ichki tarafini yuqoriga yo‘naltirib ushlagan qo‘l yarim doira hosil qiladi. Aksariyat hollarda to‘pga zarba berish raketka ko‘tarilayotganida, kamdan-kam hollarda raketka harakatining yuqori nuqtasiga beriladi. To‘pni to‘qnashish paytiga qarab to‘p yuqoriga, yon tomonga va pastga aylantiriladi. Bunday to‘p o‘zatishtning o‘ziga xosligi shundan iboratki, u raketkaning ochiq old tomoni bilan beriladi. Bunday to‘p o‘zatisht Osiyocho raketka ushlashni qo‘llovchi o‘quvchilar tomonidan kamdan-kam qo‘llaniladi.

**Chapdan to‘lqinsimon to‘p o‘zatisht.** Barcha to‘lqinsimon zarbalar berilganida, o‘quvchi stoldan 40-70 sm uzoqlikda chap yelkasini oldinga chiqarib, yarim burilgan holda turadi. Oyoqlar tizzadan bukiladi (o‘ng oyoq oldinga, chap oyoq orqaga). Gavda ozroq chapga buriladi, tana og‘irligi teng ravishda har ikkala oyoqqa tashlanadi.



Raketka ushlagan qo‘l chap yonga beldan pastga tushiriladi va to‘rdan orqa tomonga yengil buriladi.



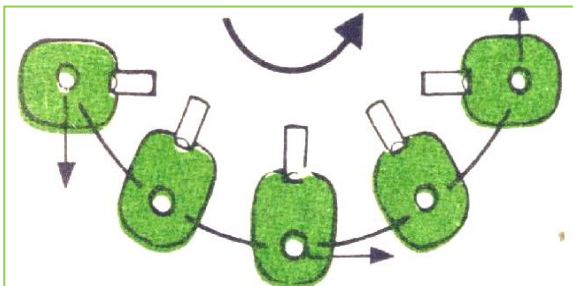
Bilaklar stol yuzasiga parallel tutiladi. To‘p stoldan yuqoriga ko‘tarila boshlagan paytda bilaklar oldinga,yuqoriga,o‘ngga harakatlanadi. To‘p sakrashning yuqori nuqtasiga yetganida, raketka to‘pning o‘rta qismiga to‘qnashadi. Qo‘lning panjalari raketkani yopadi va yuqori yon tomoniga sirpanadi. Zarba yakunlanguncha raketka oldinga-yelka darajasida yuqoriga harakatni davom ettiradi. Zarba paytida gavda chapdan o‘nga buriladi, tana og‘irligi chap oyoqqa tashlanadi. Ro‘parasida aylanib ketayotgan to‘pning aylanish tezligi qancha kuchli bo‘lsa raketkani to‘pdan shuncha uzoqroqqa tortish lozim bo‘ladi va raketkaning to‘p bilan to‘qnashish payti uzaytiriladi.

### **O‘ngdan to‘lqinsimon o‘zatish.**

Zarba berishini bajarish paytida dastlabki holatda oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar tizzadan bukilgan, oldinga chiqarilgan, tana og‘irligi barobar tashlangan bo‘ladi. Gavda stolga chap tomondan salgina bukilgan, qo‘l zarba berish uchun o‘nga-orqaga o‘zaytirilgan. Harakat oyoqlar, raketka va yaqinlashayotgan to‘p teng tomonlama uchburchak hosil qilganida boshlanadi, ya‘ni to‘pga zarbani to‘p sakrashining eng yuqori

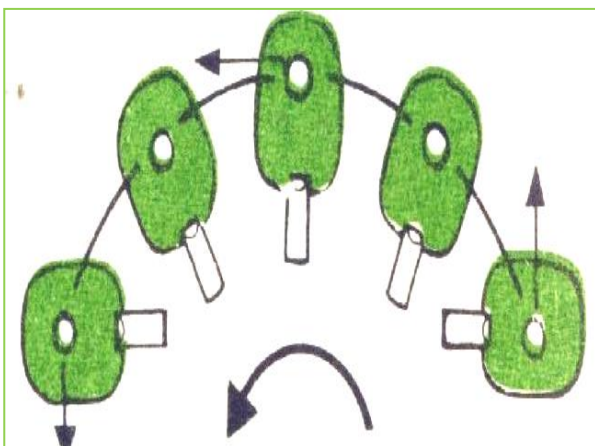
nuqtasiga yetganida, u yon tomonga va uzoq oldinga joylashganida beriladi.

Zarbadan keyin qo'l yuqoriga - chapga harakatni davom ettiradi. Zarba paytida og'irlik markazi chap oyoqqa siljiydi. To'liqsimon zarbadan keyin oxirgi holatda turib qolmaslik uchun darhol navbatdagi o'yin harakatlarini bajarish uchun zarur bo'lgan holatni egallash mumkin.



**Topspin.** Top-  
“tapillatib yurmoq”,  
spin-“o'girilib”,  
“orqadan” degan  
ma'nolarni anglatadi.  
Tops-spin stoldan 1-1,5  
m uzoqlikda, chap oyoq  
oldinda turgan, tovonlar

joylashtirilgan, gavda chap yelka bilan yarim burilgan holda bajariladi. Zarbaga tayyorlanganda, o'quvchi stol tomon chap biqin bilan yanada kuchliroq buriladi, o'ng yelka pastga tushiriladi. Keyin raketka ushlagan qo'l orqaga o'ngga stolning o'yin sohasidan pastroqqa tushiriladi. Chap qo'l oldinga cho'ziladi, tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi.

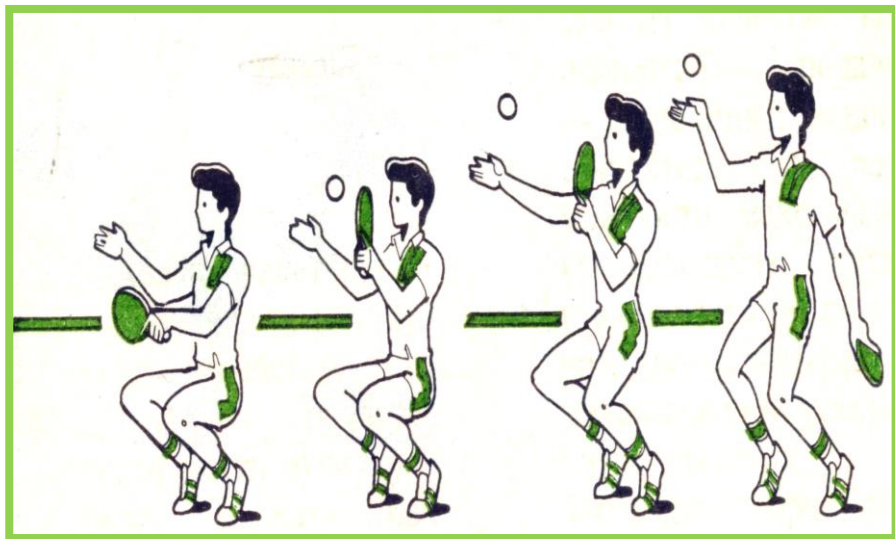


To'p stoldan  
ko'tarilayotgan  
paytda, o'yinchi  
yelkasini qariyib  
ko'tarmasdan,  
gavdaning aylanish  
hisobiga tirsakdan  
bukilgan raketkali  
qo'lini to'pga olib  
boradi. Keyin o'ng  
oyoqni to'g'rilash  
bilan tana harakatini  
keskin tezlashtiradi,

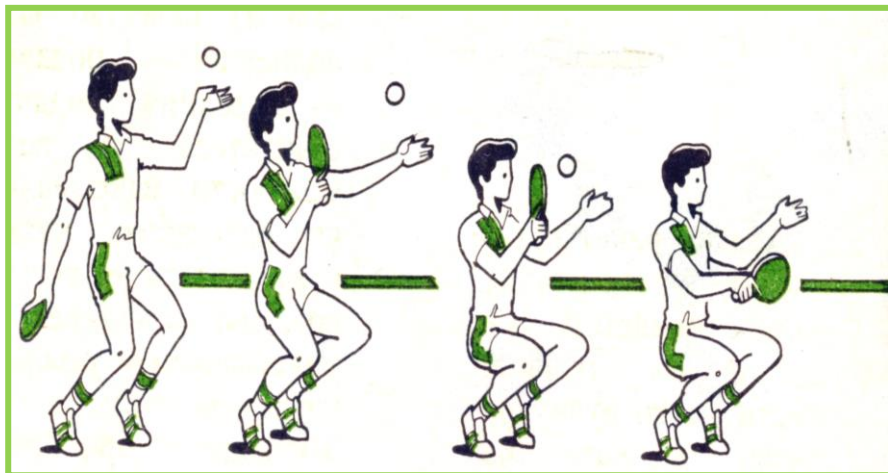
buning bilan raketka yuqoriga qo'shimcha harakat beradi. To'pni raqib tomonga yuboradi. Top-spin, asosan, to'pga kuchli yuqori va yon aylanish berishda qo'llaniladi.

**Chapdan qirqma zarba.** Dastlabki holat chap tomondan o‘yinga xos: o‘ng oyoq sal oldinga, gavda chapga burilgan, tana og‘irligi ikkala oyoqqa teng bo‘lingan. Zarba berish paytida bilak oldinga-orqaga chapga keskin buriladi, bunda panjalar albatta bukiladi. Raketka to‘p bilan aynan shu paytda uchrashadi.

Harakatni bajarish paytida gavda bir oz buriladi, og‘irlik markazi o‘ng oyoqqa tashlanadi. Agar raqib to‘pni pastdan aylantirib uzatsa, u qancha kuchli bo‘lsa, egilish burchagi shuncha katta bo‘ladi. Chapdan qirqma zarba berish to‘g‘ri gavgaga tomon yo‘naltirilgan qaytarish uchun qo‘llash imkonini beradi. Bunda harakat faqat bilak va barmoq bilan bajariladi. Shuni aytish joizki qirqma zarbaning kuchi ro‘paradan kelayotgan to‘pning tezligiga va o‘yinchi bilan stol o‘rtasidagi masofaga bog‘liq.



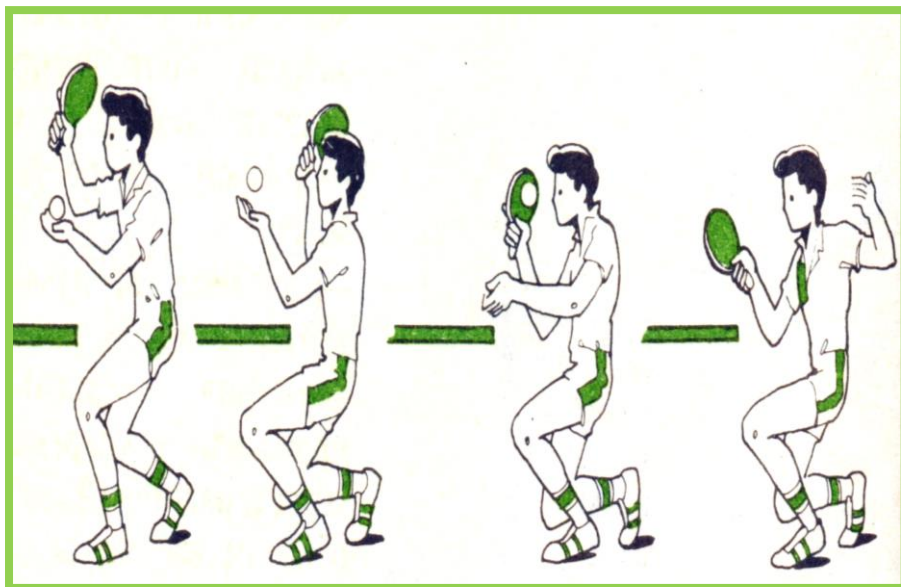
**O‘ngdan qirqma zarba.** Dastlabki holatda o‘quvchi stolga qarab, chap oyog‘ini ozgina oldinga uzatib turadi. Zarba berishga tayyorlanayotganda qo‘l yuqoriga orqaga-siltanadi, chap oyoq va chap yelka stolga yaqin joylashadi, oyoqlar tizzadan biroz egiladi. Kuchli zarb bilan yo‘naltirilgan to‘pni qabul qilish paytida to‘pni ichkariroqqa o‘tkazib yuborish tavsiya qilinadi. Buning uchun o‘yinchi o‘ng oyog‘i tomon egiladi.



To'p raketka bilan to'qnashish oldidan gavda ozroq pastga egiladi. O'ngdan chapga harakatlanadi. To'pning raketka bilan to'qnashi paytida bilak raketkaga tezlik beradi, buning hisobidan to'pga pastki aylanish beriladi. Bu paytda gavdaning og'irlik markazi asta-sekin o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. To'pga zarba berish paytida raketkaning burilish burchagi  $0^0$  dan  $90^0$  burchakkacha bo'lishi mumkin. To'pga qirqma zarba berilganidan keyin raketka oldinga-chapga harakatini davom ettiradi. Og'irlik markazi to'laligicha chap oyoqqa o'tkaziladi gavda stol tomon buriladi. O'yinchi navbatdagi zarba berish holatini egallaydi. To'p kuchli yuqori aylanish davrida qirqma zarbalar butunlay keskin bo'lishi, raketkaning yo'nalishi esa vertikal bo'lmog'i kerak. Kuchli buralgan to'plar polga yaqinlashganda, to'pning aylanish tezligi pasayib borayotganida qabul qilinadi.

**Burama "svecha" zarbasi.** "Svecha"zarbasini bajarish texnikasi ko'pchilik o'quvchilarda o'xshash. Bu usulning eng oddiy varianti qo'yidagi tarzda bajariladi: to'pni raketka beldan ozgina pastda qabul qiladi

Zarba berilganida, raketka yuqoriga-oldinga harakatlanadi va oxirida ozgina yon tomonga olinadi. Raketka to'p bilan u ko'krak balandligiga yetguncha birga boradi. Buni tushuntirish oson, chunki o'quvchiga raketkaning old tomoni bilan qilingan harakatni nazorat qilish qulayroq. Barmoqlar esa keskin oldinga yuqoriga harakatlanadi.



### **O‘yin qoidalari.**

Stol tennisi o‘ynalayotganda, ayrim hollarda, o‘yinchi harakatining to‘g‘riligini yoki ochkoni kimga berish kerakligini aytish o‘ziga xos qiyinchilik yaratadi. O‘yinchilar o‘rtasida bahs chiqmasligi uchun o‘yin qoidalarini yaxshi bilish lozim. O‘yin qurra tashlashdan boshlanadi va o‘yinni boshlashda qo‘yidagi holatlardan birini tanlash huquqini beradi.

– To‘pni o‘zatishni yoki qabul qilishni (bu holda raqib o‘zi uchun stol tomonini tanlaydi).

– Stol tarafini tanlashni (unda raqib to‘p o‘zatishni yoki qabul qilishni tanlaydi).

– Raqibga birinchi bo‘lib tanlash huquqini berish mumkin.

### **To‘p o‘zatish**

Qoidaga ko‘ra o‘yinga to‘p o‘zatish yordamida kiritiladi. U stolning orqa chizig‘idan o‘yinga kiritiladi. Bunda tennis to‘pi stol balandligidan past joylashmagan holatda, qo‘ldan yuqoriga tashlash holda tashlanishi zarur. Bunda tennis to‘pi setkaning bo‘yidan past bo‘lmasligi kerak va hakamga, o‘yinchiga ko‘rinishi lozim. Zarba pastga tushayotgan tennis to‘piga beriladi. Tennis to‘pini tepaga otmasdan, qo‘shimcha qadamlar qilib va stolning ustidan tennis to‘pi o‘yinga kiritilishi taqiqlanadi. Bu holda ochko yutqaziladi.

Agarda to‘p setkaga yoki uning tutqichiga tegib, raqib tomoniga o‘tsa tennis to‘pi boshqatdan o‘yinga kiritiladi. Tennis to‘pi o‘yinga kiritilgandan boshlab ochko o‘ynaladi va o‘yin biror bir o‘yinchi yutib olguncha davom etadi.

Bunda tennis to‘pi setkaning ustidan stolning u tarafidan bu tarafiga o‘tkaziladi. Har 2 ta ochkoda to‘pni o‘yinga kiritish navbati almashadi. Bo‘lim o‘yinchilarning biri ikki ochko farqi bilan 11 ochko to‘plaguncha davom etadi . Agar hisob 11;11 bo‘lsa to‘pni o‘yinchilar bir martadan galma-gal kiritishadi va o‘yin ikki ochko farqi tashkil qilmaguncha davom ettiriladi. Hal qiluvchi bo‘limda esa o‘yinchilardan biri 10 ochko to‘plaganidan so‘ng joylarini almashtiradi.

### **Ochkoni yutib olish.**

–Tennis to‘pi o‘yinga kiritilganda, o‘yinchi uni faqatgina o‘zining o‘yin maydonidan tennis to‘pi sakrashida qaytarilishi mumkin.

–Tennis to‘pini raketka yoki uni ushlab turgan bilak yordamida qaytarish mumkin.

Qo‘yidagi hollarda ochko o‘yinchi tomonidan yuritilgan hisoblanadi;

– tennis to‘pini qaytarayotib uni raqibning o‘yin maydoniga tushira olmasa;

– tennis to‘piga hali uning maydoniga tushmay turib raketka yoki qo‘li bilan tegib ketsa;

– tennis to‘pi bittadan ko‘p tegsa;

– tennis to‘pini qaytarmay turib, o‘zini o‘yin maydoniga 2 marotaba tushushiga yo‘l qo‘ysa;

– tennis to‘pini qo‘li bilan qaytarib yuborsa.

O‘yinchiga qo‘yidagi hollarda halaqit bersa, o‘yinni “stop” so‘zi bilan to‘xtatish kerak

– Tennis to‘pi 3 marta setkaga tegib o‘tsa.

– Raketka doskaga tegsa.

– O‘yin maydoniga boshqa tennis to‘pi o‘tib ketsa.

Chetdagi odamlar xarakat, yon stolga o‘tgan tennis to‘pi, yorug‘lik o‘chsa va hakazo. O‘yin paytida tennis to‘pi setka yoki uning tutqichiga tegib, raqib tomonga o‘tsa, o‘yin davom etaveradi. Ayrim bahsli hollarda ochko qaytadan o‘ynaladi.

### **O‘yin vaqti.**

Musobaqa qoidalariga ko‘ra, bir bo‘lim muddati 15 minutgacha chegaralangan. Agar o‘yin cho‘zilib ketsa, vaqt tugagandan so‘ng yoki

o'yinchilar talabi bilan "13 zarba" qoidasi qo'llaniladi. Bu qoida mazmuni shundaki, to'pni qabul qilayotgan o'yinchi 13 marta xatosiz raqibiga qaytarsa u ochkoni yutgan hisoblanadi. Zarbalar sonini hakam yoki to'pni qabul qilayotgan o'yinchi ovoz chiqarib sanaydi. 13 zarbadan so'ng o'yin to'xtatiladi. Agarda o'ynashni xohlovchilar ko'p bo'lsa, tomonlar 10 daqiqa o'ynashni kelishishlari mumkin.

### **Juftlik o'yin qoidalari.**

Stol tennisidagi qiziqarli tomonlari biri bu juftliklar musobaqasidir. Juftlik o'yinda sheriklar tennis to'pini navbat bilan qaytarishi zarur, belgilangan tartibda agar sherik ketma-ket 2 marotaba tennis to'pini qaytarsa ochko yutqazilgan hisoblanadi. Agarda bunga erisha olmasa ochko yutqazilgan hisoblanadi. Qurra tashlanib juftlikda kim to'pni o'yinga kiritish va kim uni qabul qilishi hal qilinadi. O'yin agarda 10:10 bo'lganda to'pni o'yinga kiritish huquqi yakkalik o'yindagi kabi kechadi.

### **O'yin texnikasi.**

"Texnika deganda, ma'no jihatdan "Bajara bilish san'ati" tushuniladi". Mashg'ulotlar davomida biror yaxshi natija ko'rsatishga erishish uchun mashqlarni takrorlash, har xil uslublardan foydalanib, ko'zlangan harakat koordinatsiyasini paydo qilish demakdir. Stol tennis uchun texnika-bu boshqa turlar singari eng kerakli, ishonchli va zarur harakatlardir.

### **O'yin taktikasi.**

Eng zo'r zarbalar chiroyli texnika egasi bo'lganda ham jiddiy natijalarga erishish qiyin, chunki stol tennisida gimnastika, figurali uchishdagidek chiroyli va to'g'ri bajarilishiga ochko berilmaydi.

Asosiysi, g'alabani ta'minlash uchun fidokorona kurash, yengilmas hohish, qiyin paytlarda o'ziga ishongan holda harakat qilish, behuda ovoragarchiliksiz, to's-to'polonsiz, o'yinda kurashni hamma imkoniyatlarini ishga solgan holda va raqibning ojiz tomonlarini hisobga olib o'ynash zarur.

O'yindagi tezkor sifatlar – insonning qimmatli xususiyati, lekin, jismoniy koordinatsion, murakkab harakatlar bajara olinadigan, epchillik, chaqqonlik, tezlik, chidamlilik, kuch sifatlarini namoyon qilish undan ko'ra juda qimmatliroqdir va bunday talant noyobdir.

Agar o'yinchida bunday tezkor sifat "oqsoq" lansa, musobaqa vaqtida qo'rquv qamrab olsa va o'z kuchiga ishonmaslik, muskullar zo'riqsa u



holda o'yinchi o'yinni yutqazadi. O'yinchi bundan xavotirlanmay, mashg'ulotlarni qattiq intilishda davom ettirib zarur.

Taktika to'g'risida zaruriy bo'lgan quyidagi bir qancha qattiyatlar e'tiborga molikdir.

Stol tennisida o'yin taktikasi deb, aniq ritm va sur'atdagi zarbalar seriyasini maqsadli qo'llash, shuningdek, aniq tennis to'plarida raqibning zarbalariga qarshi psixologik uslublarni qo'llashni tushunmoq

lozim. Texnika bilan taktika o'rtasida yaqin bog'liqlik mavjud. Qandaydir texnik uslubni qo'llash o'z-o'zidan taktik rejada ko'rib chiqiladi. Asosiy texnik elementlar, kombinatsiyalarga'ni to'pga qator zarbalar berishdan iborat.

Demak, uslublarni qancha ko'p bo'lsa ular yaxshi bajarilsa, o'ylangan kombinatsiyalarni bajarish shuncha oson bo'ladi. O'quvchining texnik olishishiga tayyorgarlik darajasi uning texnik mahoratiga, o'yindagi holatni baholay olish tezligiga, voqealar rivojini oldindan ko'ra olishiga bog'liq.

Zamonaviy tennisning eng kuchli vakillari texnik harakatlarning kamroq bo'lishini ma'qul ko'radilar va ularni avtomatizm darajasiga olib boradilar. Bu esa o'yinning borishiga va alohida harakatlarning paydo bo'lishiga qarab, bir lahzada texnik qarorni qabul qilish va uni amalga oshirish imkonini beradi. Yakka va juftlik o'yinlar texnikasi bir-biridan farqlanadi.

### **Yakka o'yinlar texnikasi.**

O'quvchi hali o'yin boshlanmasdan turib, raqibning o'yin va psixologik o'ziga xosliklarini aniq tasavvur qilishi lozim. Texnik rejani tuzayotganda, qo'yidagilarni hisobga olish kerak: birinchidan uning asosiy zarbalari qanday zonalardan va qay tarzda beriladi; ikkinchidan, raqib yuqori suratga qanchalar chidamli va u o'zgarganda qanchalar tez moslasha oladi; uchinchidan, raqibning o'yiniga moslasha olish va mahoratini, bundan tashqari, raqibning jismoniy tayyorgarlik darajasini zarbalar kuchini, siljishlar tezligini, chidamliligini, to'p uzatishdagi dastlabki holatini hisobga olish lozim.

### **Hujum qiluvchiga qarshi hujumkor texnikasi.**

Hujumkor uslubdagi o'yinchilarning aksariyati o'z texnikasini qaytarma va top-spin zarbalari asosida olib boradi. Bir qatorida seriyali hujum qiluvchi o'yinchiga qarshi uzunligi va yumalashi har xil bo'lgan



zarbalarni qo'llash, to'pni o'yinga kiritish va qabul qilib olish turlarini o'zgartirib turishi kerak.

Ikki tomonlama tezkor hujumchi raqibga qarshi har bir zarba bilan to'pning yanada yuqori aylanishini oshirishi lozim va kelayotgan to'p stol sathidan chetga chiqa boshlaganida raketkani siltash imkoniyati tug'iladi. Bu bilan kuchni yakunlovchi zarba berish yoki top-spin imkoniyati ham paydo bo'ladi. Hujumkor uslubdagi raqib o'yini to'p o'zatishda, asosan, quyidagi taktik kombinatsiyalar qo'llaniladi:

1. To'pni uzatish, undan sekin raqibning yuqoridan yuborgan zarbasini kutib olish.

2. Bevosita ochko yutib olishga yo'naltirilgan top-spin yoki burama zarba qo'llangan to'p o'zatish.

3. Raqibning noo'rin o'yinidan so'ng berilgan bir nechta zarba bilan ochko yutib olish.

4. Raqibning to'p uzatishini qisqa zarba bilan kutib olish va yutuqli holatni yuzaga keltirish. Bunday zarbalarni qo'llash o'yinchiga katta taktik imkoniyatlarni beradi.

5. Raqibning to'p o'zatishini aylantirib, yuqori yoki yon zarba bilan qabul qilish, keyin esa kuchli o'tish elementga o'tish.

6. Majburan (raqibning kuchli to'p uzatishidan keyin) sust to'p qo'yidagi variantlardan qabul qilish. Bundan keyin raqib kuchli elementni qo'llaydi. Unga quyidagi variantlardan birini qo'llash maqsadga muvofiq;

a) qaytarish va to'pni tanaga yoki qabul qilish noqulay bo'lgan kuchli pastki yerga yo'naltirish;

b) buraltirilgan "svecha";

v) kuchli pastgi burama zarbani yaratish va to'pni zarba berish noqulay bo'lgan yerga yo'naltirish, bu bilan raqibni xato qilishga majbur etish.

g) o'rta zonada kuchli element bilan qaytarma zarba berish.

### **Vaqt tanqisligi.**

Har bir o'yinda raqibni vaqt tanqisligi holatiga tushirishga harakat qilish kerak, chunki har payt tennis to'pi raqib tomonga tez uchib o'tganda, uni o'ylashga vaqti qolmaydi.

O'yinchi o'zi tomonga emas, balki raqib tomonga qarashi lozim:

Zarba berish uchun o'yinchi vaqt tanqisligiga tushib qolmaslik uchun raqib harakatlariga va zarba berishiga diqqatini oshirishga harakat qilishi

lozim, bu unga raqibining xatti-xarakati, to'pning yo'nalishi, aylanishi va uchish tezligi haqida oldindan ma'lumot beradi.

### **Yakka o'yinlar texnikasi.**

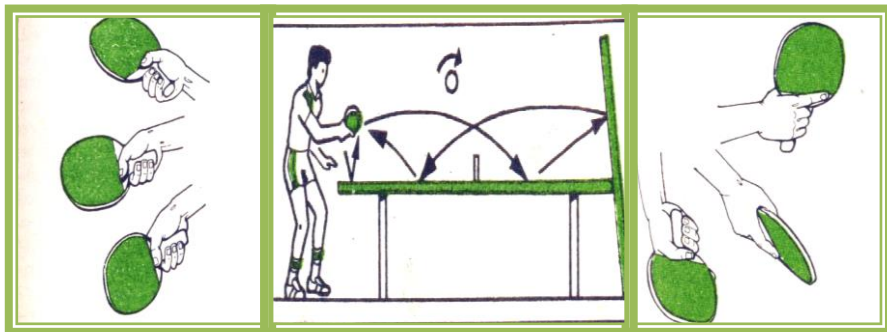
O'quvchi hali o'yin boshlanmasdan turib, raqibining o'yin va psixologik o'ziga xosliklarini aniq tasavvur qilishi lozim. Texnik rejani tuzayotganda, quyidagilarni hisobga olish kerak: birinchidan, uning asosiy zarbalari qanday zonalaridan va qay tarzda beriladi: ikkinchidan, raqib yuqori suratga qanchalar chidamli va u o'zgarganda qanchalar tez moslasha oladi; uchinchidan, raqibning o'yiniga moslasha olish va taktikasini unga o'tkaza olish mahoratini, bundan tashqari, raqibning jismoniy tayyorgarlik darajasini zarbalar kuchini, siljishlar tezligini, chidamliligini, to'p o'zatishdagi dastlabki holatini hisobga olish lozim.

### **5-§ Raketkani ushlab texnikasi**

Stol tennisida tennis to'piga to'g'ri zarba berish uchun raketka ushlab uslubi va stol yonida joylashish katta ahamiyatga ega. Stol tennis Yevropa va Osiyoda har xil rivojlangan. Bu ikki maktabning asosiy farqlaridan biri raketka ushlab uslubida bo'lgani uchun "Evropacha" raketka ushlab nomlari kelib chiqqan. Lekin hozirgi paytda bu 2 tushuncha aralashib ketgan. Gorizontol ushlab uslubida raketka kaftga, bosh va ko'rsatkich barmoqlar orasiga qo'yiladi.

Gorizontol ushlab usuli qo'yidagi o'quvchilarga tavsiya etiladi:

- Kombinatsion va himoyaviy o'yin o'ynovchilarga:
- Tezroq o'ynash qobiliyati borlarga:
- Fint, aldashlar ishlatadigan o'yinchilarga:
- Oyoq - qo'li kalta o'quvchilarga:



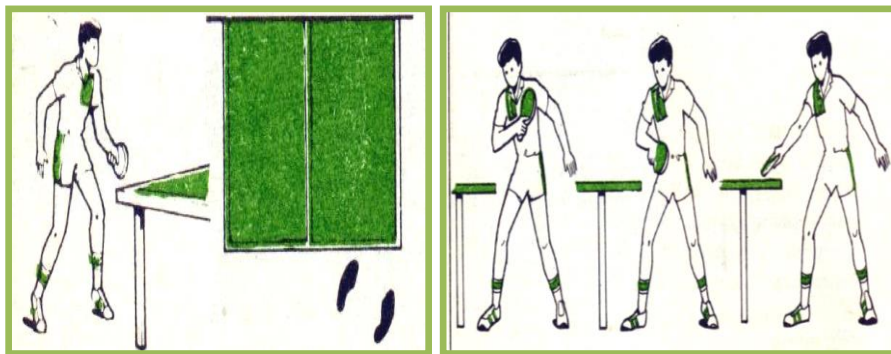
Vertikal ushlarish uslubida bosh va ko'rsatkich barmoqlar raketka dastasini tagidan ushlaydi. Vertikal ushlarish quyidagi o'quvchilarga tavsiya etiladi.

- Yuqori saviyadagi tezlikka ega bo'lsa:
- Qo'llar uzunlarga:
- Psixologik darajada ochkoni uzoq o'ynay olmaydiganlarga:
- Osiyocho raketka ushlarish uslubiga:

### **Chap tomonlama zarba**

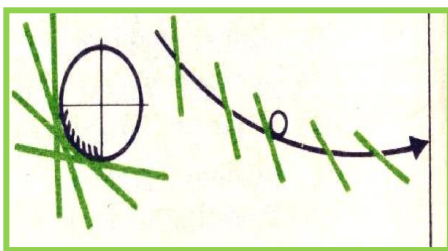
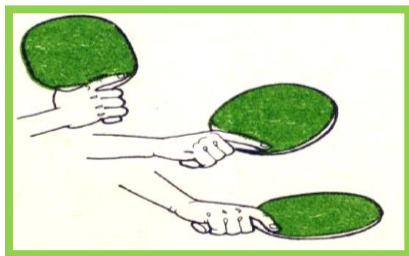
Har xil hujumlarni amalga oshirish uchun mo'ljallangan tik turish va asosiy tik turish-o'yin oldidan, tennis to'pi qabul qilishdagi tik turishlar mavjud. Asosiy tik turishga, tennis to'pi uzatishni olishda quyidagi talablar qo'yiladi.

- Tik turish hech qanday maxsus turishlarsiz bo'lishi, chunki bu toliqishni keltirib chiqaradi.
- Tik turish tennis to'pi o'yinga kiritilganda, o'yinchiga ham jismonan, ham amaliy harakat qilish oson bo'lishi kerak.
- Vertikal ushlarishda o'yinchi maydonning chap tomoniga joylashadi.



### **Oddiydan – murakkabga**

Har bir o'yinchi stol yoniga chiqib yutish ishtiyoqida bo'ladi. Shuning uchun ham o'yinchi yutish uchun o'zgacha uslublar o'ylab chiqaradi. Lekin o'yinchi "Oddiylikdan – murakkablikka" o'tish tamoyilini unutmasligi lozim. Bu amalda oshirilishi oson bo'lgan zarbani barcha chap tomonlama zarba hujum stoykasidan, yelka orqali qo'l harakati bilan bajariladi.



### O'ng tomonlama aylanma zarba

Bu zarba-hujum uchun eng qulay zarba bo'lib, buni ham gorizontaal, ham qo'l harakati bilan bir vaqtda tana og'irligi chap oyoqqa tushadi

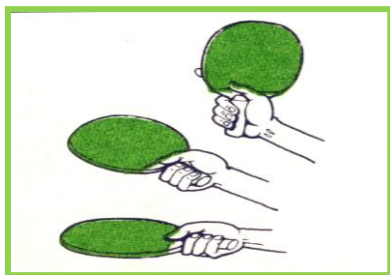
Qo'l harakati bilan bir vaqtda tana og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Shunday masofa tanlash zarurki, tennis to'pi raketkaga qo'l bukilgan holatiga tushishi kerak.

Tana og'irligi chap oyoqdan o'ng oyoqqa o'tishi bilan tezlik oshadi. Bu harakatlar bir daqiqa bo'lishi zarbani tez, aniq va raqib uchun xavfli bo'lishini ta'minlaydi.

Bu zarba-hujum uchun eng qulay zarba bo'lib, buni ham gorizontaal, ham vertikal raketka ushlovchilar uchun mos keladi. Tana og'irligi o'ng yelka ham chap yelkaga nisbatan pastda bo'ladi.

O'ng yelka va tana orasidagi burchak zarba vaqtigacha 35-40 gradus, raketka maydoni vertikal va polga nisbatan perpundikulyar joylashgan. Bu tik turishda bilaklarimiz asta-sekin raketkani vertikal holatdan gorizontaal holatiga burib, tennis to'pining orqa qismining tepasiga zarba beriladi. Tana esa og'irlikni o'ng oyoqdan chap oyoqqa olib raketkani oldinga chiqishni ta'minlaydi.

Zarba tez va kuchli bo'lishi uchun qo'yidagi ikki tennis to'pini bajarishi lozim;



Tana og'irligi ko'chishi va zarba berilishi vaqti teng bo'lishi. Aytib o'tilgan tik turish holati to'g'ri joylashish zarur.

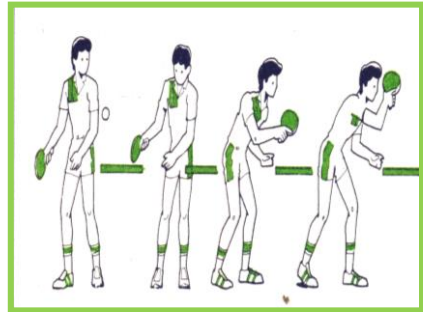
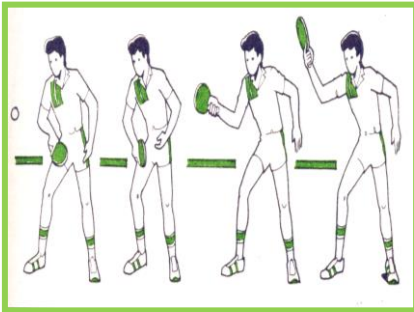
Chap tomonlama zarba o'ng tomonlama zarbadan kuch jihatdan kamroq, lekin uning yordamida tez, oson va raqib uchun bilintirmay tennis to'pi yo'nalishini o'zgartirish mumkin.

Yana bir qulay tomoni shundaki, zarba to‘g‘ri holatda berilib raqibni chalg‘itish mumkin.

### **Chap tomondan qaytarish zarbasi.**

Zarba oldidan o‘yinchi oyoqlari uchun to‘g‘riga qaratilgan holatni egallaydi. Zarba uchun zarur narsalardan biri bu yelka holati. Tana zarba uchun vertikal o‘q atrofida aylantiriladi, buraladi. Bu holatni tennis to‘pini chap tomondan qaytarish zarbida ko‘rish mumkin.

Raketka ochiq holatda yopilishi tennis to‘pini tepaga aylantirishga yordam beradi. Yelkaning oldinga siljishi zarba kuchini belgilaydi.



Chap tomonlama zarba o‘ng tomonlama zarbadan kuch jihatdan kamroq, lekin uning yordamida tez, oson va raqib uchun bilintirmay tennis to‘pi yo‘nalishini o‘zgartirish mumkin.

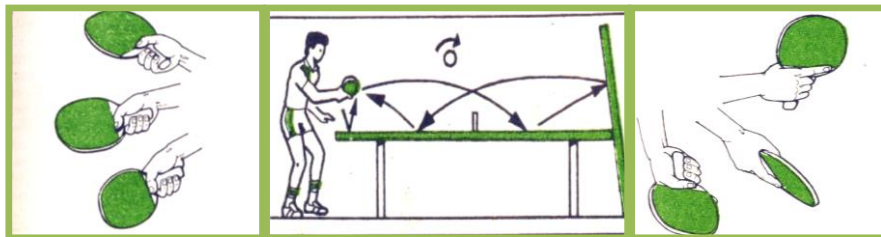
Yana bir qulay tomoni shundaki, zarba to‘g‘ri holatda berilib raqibni chalg‘itish mumkin.

Zarbani tana to‘g‘risidan berish zarur, chunki sust harakat bajarilmasa, zarba ko‘ngildagidek chiqmaydi.

Bu zarbani raketkani gorizontaal ushlaydigan o‘yinчилarga berish oson bo‘ladi.

### **O‘ng tomonlama qaytarish zarbasi.**

Zarba berishdan oldin o‘yinchi o‘ng tomonga burilgan holatni egallaydi. O‘ng yelka tennis to‘pi va raketka bilan yuzaga kelishidan oldin chap yelkadan yuqori joylashgan. Bilak raketkani 10-15 gradus holatidan gorizontaal holatiga keltirib, tennis to‘pini orqa pastki joyiga zarba beriladi. O‘ng tomondan qaytarish zarbasi



O‘ng tomondan qaytarish zarbasi raqib uchun ko‘ngilsiz, tez, o‘tkir va noqulay zarba bo‘lib, uni passiv o‘ynashga majbur qiladi, agarda;

Zarba tananing to‘g‘risidan berilsa;

Zarba va harakat vaqti bilan uyg‘unlashsa;

### **Top-spin zarbasi.**

Zarba qisqa nomga ega bo‘lib “top - spin” aylantirishning oliy ko‘rinishi degan ma‘noni anglatadi.

Top-spin – bu kuchli tepadan har xil aylantirib zarba berish usuli bo‘lib, bunda zarba berish uchun joylashish va qo‘lning funksiyasiga ko‘ra alohida qismlari ishtirokidagi zarba berishdir.

Zarban berishda qo‘lning kaft, bilak, yelka, ayniqsa, bel muskullari katta rol o‘ynaydi, xuddi o‘ng va chap tomonli qaytarish zarbasi singari.

Ammo o‘ng tomonlama zarbaning qaytarish zarbasidan o‘ng tomondan top-spin zarbasi juda kuchli chiqishi mumkin.

Buning uch holatga bo‘lingan holda izohlash mumkin.

1.O‘ngdan qaytarish zarbasiga ko‘ra top-spinda zarba xuddi fanera ishtirokisiz raketka qoplamasi bilan bajariladi. Shunga asosan yuqori aylanma kuchli zarba beriladi.

2. Agar o‘ng tomonli qaytarish zarbasini, tennis to‘piga zarba berish nuqtasi raketkaning pastki qism o‘rtasiga tegsa, top-spinda yuqori qism o‘rtasiga tegadi.

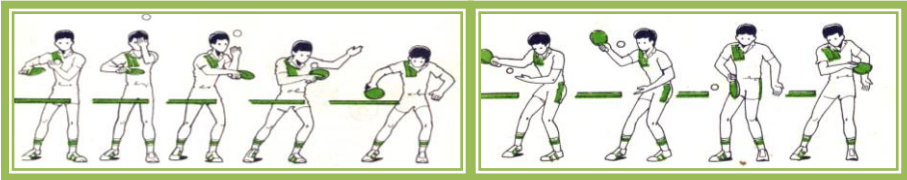
3. Raketkaning harakatlanish tezligi o‘ng tomonlama qaytarish zarbasiga ko‘ra kuchliroq, ammo shuni kuzatish kerakki, kuchli zarba berishni ta‘minlash uchun unga raketkani tennis to‘piga kelib, urilguncha tezlikni sezilarli qo‘shib borish, ya‘ni boshlang‘ich harakatga ko‘ra zarba tugagandan so‘ng sezilarli kuchli zarba bo‘lishi kerak

## To'p uzatishlar.

To'p uzatishlarni zamonaviy usullari to'g'risida fikr berilganda, to'p uzatishlari raqibni qaytara olmaslik hollari, ya'ni, g'alabani oldindan belgilab beruvchi sehrlı to'p uzatishlarni keltirib chiqarish mumkin. Tennis to'pining raketka bilan to'pga kelishini top-spin zarbasi singari tennis to'pi uzatishlar amalga oshirilganda, yuqori aytilganidek, zarbalar faqat raketka qoplamasi bilan amalga oshiriladi va pastdan, yuqoridan, yon- boshdan aylanma harakatda uzatishga erishiladi.

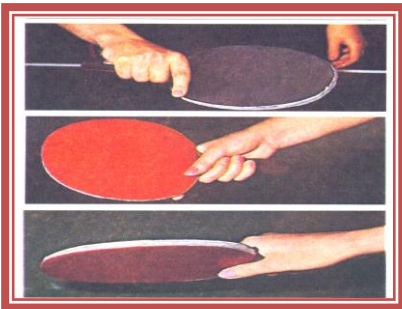
Raqib uchun qaytarish qiyin bo'lgan tennis to'pini aylanma yo'nalishini aniqlash qiyin, unga erishish uchun kuchli mashg'ulot qilish kerak.

Bir zarba berishda, tennis to'piga zarba o'ngga-chapga berilsa, ikkinchi zarbada quruq raketkani zarba yo'nalishini tennis to'pisiz harakatlantiriladi.



Bunday bir xil tashqi ko'rinishga ega bo'lgan to'pni uzatishlar, to'g'ri qarama-qarshi to'pni aylanma harakat qilishga majbur etadi.

## Raketkani ushlash usullari.



Raketkani to'g'ri ushlash – o'quvchi uchun muhim bo'lib, u o'yin texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirishning dastlabki tennis to'pidir. Raketkani ushlashning turli-tuman usullari tarqalgan. Ular bir-biridan qo'l panjasining raketka dastasiga nisbatan joylashish holati bilan farqlanadi. Raketkalar ham turli xil bo'ladi.

## O'ngdan tennis to'piga zarb urish usuli.

Barcha zarbalar orasida o'ngdan zarb urish eng oddiy urish usuli hisoblanadi. Tennis o'yining ishqibozlari o'rganishning aynan shu zarbdan boshlashadi va tez orada sezilarli yutuqlarga erishadilar.

O'ngdan zarbni urishda gavda ozgina oldinga engashgan bo'lib, o'ng qo'l bilan koptokni havoda tashlab, chap qo'l bilan ushlangan raketkani oldi tomoni bilan urishi kerak. Koptokka beriladigan zarb, koptok urib qaytayotgan vaqtda parvozning eng yuqori nuqtasida amalga oshirilishi kerak.

### **Chapdan tennis to'piga kesma zarb urish usuli.**

Chapdan zarbning urilishi tennis to'piga qarab erkin harakatdan boshlanadi. Bu jarayonda o'yinchining gavda holati yarim o'tirgan holatda bo'lib, o'ng oyog'i oldinga qisman bukilgan, chap oyog'i esa orqaga tayanch vazifasini bajarib turadi.

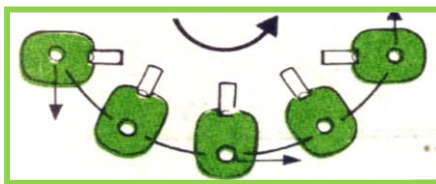
Chap qo'l oldinga bukilgan holatda, tennis to'pini yuqoriga tashlash, hamda o'ng qo'l bilan raketkaning orqa tomoni bilan raqib stolining xohlagan tomoniga uchib kelayotgan to'pga zarb bilan urishi kerak.

### **Uchib kelayotgan to'pni zarb bilan urish.**

Stol tennisida parvozda zarb bilan urish hal qiluvchi ahamiyatga ega. Stolga tegib uchib kelayotgan to'pni qaytarish har xil bo'ladi.

1. Stolning burchaklariga to'p tegib uchayotganda o'yinchi o'zini stoldan 4-5 qadam orqaga olib engashgan holatda raketkaning xohlagan tomoni bilan to'pni olish mumkin.

2. Stoldagi to'r oldiga koptok tushsa, o'yinchi darhol stol ustiga engashgan holda, so'ng o'ng oyoq oldinga tayanch vazifasini bajaradi. Chap oyoq erkin holatda bo'ladi. To'pning tushish holatiga qarab, o'ng qo'lda raketkani harakatlantiradi.



### **O'ngdan uchib kelayotgan to'pga zarb urish.**

Raqib tomonidan tashlangan to'p o'ng tomon to'rning oldiga kelib tushsa, o'yinchi engashgan holatda o'ng qo'li bilan raketkaning oldi tomoni bilan olish kerak. Agar stolning o'ng burchagiga tushganda, o'yinchi 5-6 qadam orqaga ketib orqaga ketishda yarim o'tirgan holatda raketkaning oldi

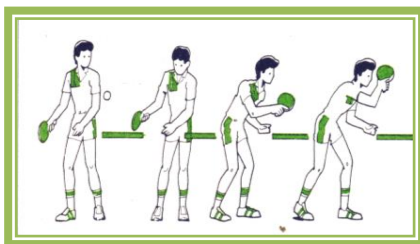
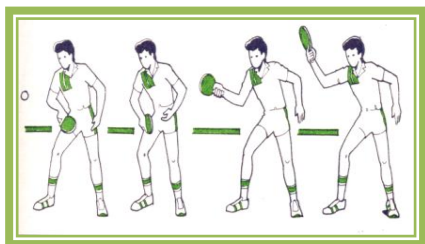




tomoni bilan to'pni urish kerak. Past uchayotgan to'pga zarb urishda oyoqni tizzadan iloji boricha ko'proq bukiladi va to'pni raketkaning oldi yoki orqa tomoni bilan uriladi.

### **Chapdan uchib kelayotgan to'pga zarb urish.**

Dastlabki holatdan chap tomonga o'ng yelka bilan yonga o'giriladi. Bir vaqtning o'zida chap oyoq bilan yon tomonga qadam tashlanadi va raketkani yengilgina oldinga olinadi. To'pga zarb berish, o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlash bilan birga amalga oshiriladi. Chap tomondan kelayotgan to'pni raketkaning orqa tomoni bilan urish kerak. O'ng qo'l bilan raketkani ushlab oldinga bukilgan holda to'pga zarb berish kerak va chap qo'l erkin holatda bo'lishi kerak. To'pning kelish holatiga qarab gavda har tomonga harakatlanadi.



### **To'r oldida o'yin.**

To'r oldidagi o'yinda o'yinchining gavdasi oldinga engashgan holatda bo'ladi. To'r oldida o'yindagi eng muhim omil oyoqlarning ishlashidir. Harakatsiz o'quvchi to'r oldida yaxshi o'yin ko'rsatishi mumkin emas. O'yinchi zarb bilan urgan vaqtda to'p tomonga qadam tashlashi kerak. O'ng qo'lda o'ynovchi o'quvchi o'ng tomondan zarb berganda chap oyoqni tashlashi kerak. Chapdan zarb berganda esa o'ng oyoqdan qadam



tashlanadi. Bu o'yinchi qarshisidagi to'pni urishga ilhom beradi, bundan tashqari bu urish zarbni kuchaytiradi va to'pni stol burchaklariga yoki stolning yon va orqa chiziqlari yaqiniga yo'naltirishga imkon beradi.

To‘r yonida o‘ynayotgan o‘quvchi zarbga tayyorlanish uchun juda qisqa fursatga ega bo‘ladi. Bu muddat ichida zarbning yo‘nalishi va kuchini belgilabgina qolmay, balki, kelayotgan to‘p tomonga yugurib o‘tish va zarbni amalga oshirish kerak bo‘ladi. Shuning uchun harakatning tejamligi, qisqa siltovda zarbni amalga oshirishi to‘r oldidagi o‘yinda nihoyatda muhimdir. O‘yinchi gavdani oldindan to‘g‘ri tutish kerak va bir qadam tashlashi kerak. O‘yinchi to‘r sathidan past kelayotgan to‘pni qaytarishga to‘g‘ri kelsa, zarba aniq bo‘lishi uchun o‘ng oyoqni tizzadan bukish kerak.

### **Tennis to‘pini o‘zatish yo‘llari.**

Zamonaviy stol tennisida to‘pni uzatishga asosiy hujum zarbasi sifatida qaraladi. O‘yinda har bir yutuq bir ochko yutishda albatta uzatishdan boshlanadi. uzatish hozirgi vaqtda to‘pni o‘yinchi kiritadigan oddiy zarbdan, asosiy hujum vositalaridan biriga aylanib qoldi. Koptok zarb olganidan keyin aylanma harakat olish yoki olmasligiga ko‘ra uzatish quyidagi turlarga bo‘linadi.

#### **1. Yassi. 2. Burama, 3. Chirpirak.**

To‘pni uzatish uchun to‘p tashlash juda muhim ahamiyatga ega. Noaniq to‘p tashlash uzatishni amalga oshirishni buzadigan sabablardan biridir.

Muvaffaqiyatli to‘p o‘zatishni amalga oshirish uchun o‘quvchi har safar bir xilda, belgilangan aniqlikda to‘p tashlashni o‘rganish. To‘pni tashlashda uni shunday balandlikda tashlash kerakki, bunda ko‘tarilgan raketkaning o‘rtasi koptokni to‘g‘ri kelishi lozim.

To‘pni juda yuqori tashlamaslik kerak, chunki pastga tushib kelayotgan to‘pga zarb berish uzatishning samaradorligini pasaytirib yuboradi. Juda ham past to‘p tashlaganda esa uyinchi foydali uzatish burchagini boy berib qo‘yadi.

Uzatish turlari to‘p tashlashning yo‘nalishi bilan farqlanadi;

1. To‘pni gavdaning chap tomonidan burama uzatish turi hisoblanadi;
2. To‘pni ro‘paradan to‘g‘ri raketkaning orqa tomoni bilan uzatsa – yassi uzatish turi hisoblanadi.
3. To‘pni gavdaning o‘ng tomonidan raketkaning oldi tomoniga tashlansa chirpirak o‘zatish turi hisoblanadi.

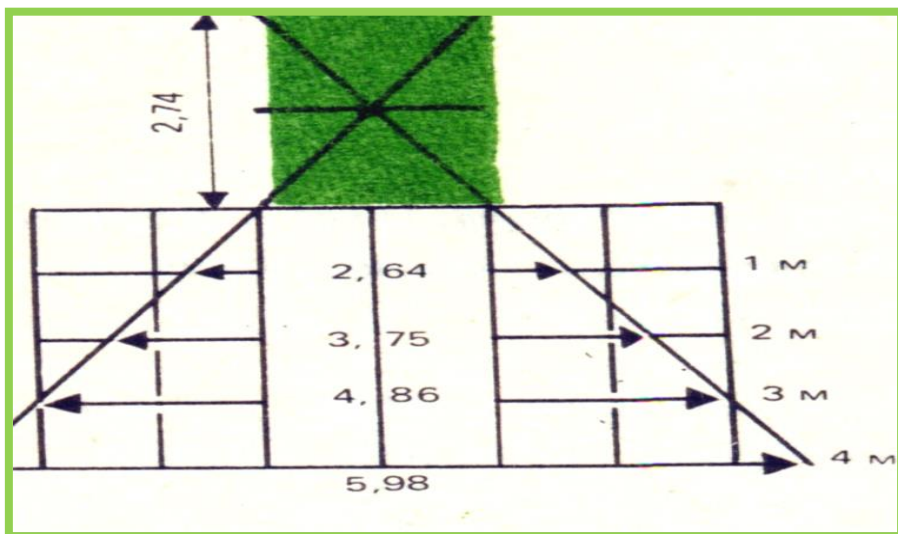
### **Stol tennis o‘yini jarayonida taqiqlangan holatlar.**

1. O‘yinchi o‘zatish vaqtida gavdasi stol ustiga tegmasligi;

2. To'pni to'g'ri ura olmasligi;
3. To'p uzatishdan keyin tirsak va raketka stol ustiga tegmasligi ;
4. Juftlik o'yinida sherigiga tegib ketmasligi ;
5. Stol chetiga tegmasligi;
6. To'pni birinchi uzatishda to'rga tegib stol ustiga qaytmasligi ;

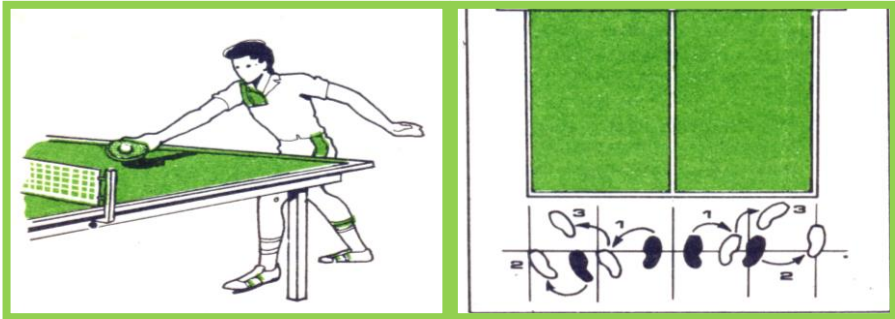
### O'yin jarayonining olib borilishi.

O'yinchining boshidan birdaniga ikki to'p o'yinga tushganda har bir o'tgan to'p 1 ochkodan hisoblanadi. O'yin 11 ochkogacha davom etib, 3, 5, 7 bo'limdan iborat bo'ladi. Agar ochkolar 11-11 ga teng bo'lsa, toki hisob kamida 13-11 bo'lmaguncha o'yin davom ettiriladi, o'yin ikki ochkoga farq qilishi lozim



### Stol tennisi o'yinida o'quvchilar quyidagilarga amal qilish lozim:

1. To'pga toki zarba urmaguncha to'pni ko'zdan qochirmaslik kerak.
2. To'pga zarb berishdan oldin yetarli vaqtga ega bo'lishi uchun siltovni avvalroq boshlash kerak.
3. To'pga zarb urishdan oldin oyoqni tizzadan bukish kerak.
4. Zarbli to'p urilib qaytayotganda parvozning eng yuqori nuqtaga ko'tarilgan paytda amalga oshirish kerak.
5. Pastdan kelayotgan to'pni urishda oyoqni tizzadan ko'proq bukish kerak va raketkani yotiq holatda tutish kerak.



### 6-§. Stol tennisi o‘yinida psixologik tayyorgarlikning mazmuni

O‘yinchining psixologik tayyorgarligi juda katta yuklamalarni o‘z ichiga oladi. Sport faoliyatini yuksak mahorat bilan bajarish garovi bo‘lgan barcha hodisalar, shaxsiy xususiyatlarni bilish va psixologik jarayonlar. Kuzatishlardan ma‘lumki psixologik holatlar ta‘sirini nazar ostiga olishi kerak. Mustahkamlanmagan ko‘nikmalar, yetarlicha rivojlantirilmagan diqqat va boshqalar musobaqalarning muvaffaqiyatli natijasini ta‘minlay olmaydi.

Barcha tamoyillarga amal qilish psixologik tayyorgarlikning yuqori darajada bo‘lishini belgilaydi. Umumiy psixologik tayyorgarlik o‘ziga xos mazmun va xususiyatlarga ega. Psixologik tayyorgarlik jismoniy, texnik, taktik tayyorgarliklar bilan bir qatorda turadi va sport taraqqiyotining barcha davrlarida ular bilan birgalikda amalga oshiriladi. Tayyorgarlikning bu turi faqat ma‘lum musobaqalardan oldin emas, balki barcha mashg‘ulotlar davomida uzluksiz olib borilishi kerak. O‘yinchini umumiy psixologik tayyorgarligini asosiy vazifalari quydagilardan iborat:

1. O‘yinchining ma‘naviy-axloqiy hislatlari va shaxsiy xususiyatlarini tarbiyalash;
2. Idrok qilish, his etish jarayonlarini, jumladan, sezginging maxsus, ya‘ni, “tennis to‘pini his qilish”, “raqibini his qilish” kabi turlarini rivojlantirish.
3. Diqqatni xususan uning mazmunini fikrlash sur‘atining o‘zgaruvchanligini o‘stirish;
4. Taktik tafakkurni, xotirani, tasavvurni, o‘yindagi vaziyatni tez va to‘g‘ri baholay olish, samarali qaror qabul qilish va o‘z harakatlarini nazorat qila olish qobiliyatini kamol toptirish;

5. Musobaqaga tayyorgarlik jarayonida va o'yin vaqtida o'zining his-to'yg'ularini boshqara olish qobiliyatini rivojlantirish;

6. Irodani chiniqtirish o'quv mashg'ulotlari vaqtida nafaqat, jismoniy, texnik, taktik bilim hamda ko'nikmalarni egallagan yuqori malakalarni egallagan yuqori malakali o'quvchilarni tayyorlashga, balki ularni ma'naviy shakllantirish, psixologik tarbiyalash, sportni sevishlariga ta'sir ko'rsatish kerak.

O'yinchilarning o'yin jarayonidagi xatti-harakatlari ularning ko'rish, sezish, ilg'ash qobiliyatlariga bog'liq bo'ladi. O'yinni his eta olmaslik, ya'ni raqib harakatlarini oldindan sezmaslik o'yinchining taktik faoliyatini chegaralab qo'yadi. Ko'rish sezgisining chegaralanganligi o'yinchining tezkor hujumini tashkil qila olmaydi. Chuqur ko'ra bilish har bir taktik usulni o'z vaqtida va to'g'ri bajarish, harakatdagi o'yinchilar va to'p oralig'ini aniq baholash bilan bog'liq. Ko'z bilan chamalash qobiliyatini, masofani his qilish sezgisini rivojlantirish mumkin. Eng muhimi, mashg'ulotlar davomida to'p uzatish, aldab tashlash, hujum qilish vaqtida masofa o'zgarishlariga ko'p e'tibor berish kerak. O'yinchi faqat stol markazini emas, balki uning burchaklarini ham nazorat qilib turishi, harakatdan qo'rqmasligi va mashg'ulotlar vaqtida shunday qobiliyatlarni o'stirishga harakat qilishi kerak.

## **7-§ Stol tennisida hakamlar va ularning vazifalari.**

Stol tennisida har bir uchrashuvni hakamlar tarkibi boshqarib boradi va bu tarkibga bosh hakam, stol yonidagi hakamlar va kotib kiradi.

### **Bosh hakamning vazifasi**

Bosh hakam o'yin jarayoni boshlanganidan to yakunlanishiga qadar uni boshqarib boradi. U shu o'yinda ishtirok etayotgan barcha hakam va o'yinchilarga rahbarlik qiladi. Uning qarori hal qiluvchi kuchga ega. Bosh hakam qolgan hakamlar qarorini noto'g'ri deb topsa, uni bekor qilish huquqiga ega. Agar biror hakam vazifasini uddalay olmasa, bosh hakam uning vazifasini o'z zimmasiga olishi mumkin. Bosh hakam chiqargan qarorni muhokama qilishga yo'l qo'yilmaydi. Jamoa sardori iltimosiga ko'ra o'z qaroriga izoh berish mumkin. Bosh hakam o'yindan oldin maydon, stol tennisini va boshqa uskunalar holatini nazoratdan o'tkazadi. Jamoa sardori bilan qur'a tashlashni uyushtiradi. O'yin davomida faqat bosh hakam quyidagilar bo'yicha qaror chiqarish huquqiga ega; tennis

to'pini kirituvchi jamoa a'zolarining joylashishi bo'yicha xatosi bo'lsa, jamoalarni ogohlantirishi, jazolashi mumkin. Tennis to'pini kirituvchining xatosi, to'r va stol ustida ro'y beradigan xatolarni nazorat qilayotgan stol yonidagi hakam noto'g'ri qaror chiqarganda uning qarorini bekor qilish huquqiga egadir.

### **Stol yonidagi hakamning vazifasi**

Stol yonidagi hakam o'yinni boshqarib boradi. O'yinchilarni nazorat qilib boradi. O'yinning texnikasiga va taktikasiga qaraydi. O'yinda ochkoni hisoblab boradi. Tennis to'pining tennis stoliga tushish holatini nazorat qilib boradi. O'yinda o'yinchilarning kiyimlariga e'tibor beradi, hisobni kotibga aytib boradi.

### **Kotibning vazifasi**

Kotib o'z faoliyatini yuritish uchun stol yonida turgan hakamning qarama-qarshisida o'tiradi. Kotib quyidagi vazifalarni bajaradi; o'yin bayonnomasiga o'yin va jamoa haqidagi ma'lumotlarni yozadi. yig'ilgan ochkolarni yozib boradi, tanaffuslarni, o'yinchilarni joylashtirishni, jazo choralarni, tennis to'pini o'yinga kiritish navbatini yozib boradi va nazorat qilidi.

### **Stol tennis o'yini jarayonida taqiqlangan holatlar.**

1. O'yinchi o'z atish vaqtida gavdasi stol ustiga tegmasligi;
2. To'pni to'g'ri ura olmasligi;
3. To'p uzatishdan keyin tirsak va raketka stol ustiga tegmasligi ;
4. Juftlik o'yinida sherigiga tegib ketmasligi ;
5. Stol chetiga tegmasligi;
6. To'pni birinchi uzatishda to'rga tegib stol ustiga qaytmasligi ;

## **8-§ Stol tennisida qo'llaniladigan jihozlar**

Tennis stoli murakkab texnologiyali sport uskunalari sirasiga kiradi. Chunki, keyingi vaqtlarda tennis stolini o'ta zamonaviy texnologiyalar asosida ishlab chiqarish keng yo'lga qo'yilmokda. Jumladan, uning tayanchi K11sm li yig'iladigan va ixcham holatga keltiriladigan qilib joyidan qo'zg'atish uchun va boshqa joyga ko'chirishda qulay bo'lishi uchun g'ildiraklar o'rnatilib ishlab chiqarilmoqda.



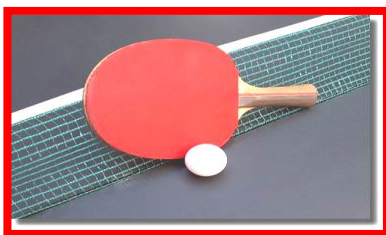


Tennis stolining uzunligi 2m 740 millimetr, kengligi 1m 525 millimetr, balandligi 0,764 millimetr, stolning qalinligi 30 millimetrdan kam bo'lasligi lozim. Stolning tayanchi to'g'ri burchakli qilib qirqilgan metall trubadan va temir tunukadan tayyorlanadi. Tayanch emal buyog'i bilan bo'yaladi. Stolning ustki qismiga ikki tomonlama silliqlangan qaramtir rangli DSP (taxta) o'rnatiladi. DSP (taxta) ning chetidan 1,5 santimetrli oq rangda hoshiya chiziladi. Stolning o'rtasidagi oq chiziqning qalinligi 30 millimetr o'lchamda bo'ladi.



Stolning teng yarmiga tennis to'ri o'rnatiladi. To'r osongina yechib olish va o'rnatish imkonini beradigan maxsus qisqichlar orqali tarang qilib tortiladi. To'rning uzunligi stolning eni bo'yicha, balandligi esa 20 santimetr bo'ladi. To'r yashil rangdagi ipdan to'qilib, yuqori chekka qismiga qalin qilib oq. matodan 10-15 millimetr kenglikdagi tasma tikiladi.

Stolni mashg'ulotlarga, musobaqalarga tayyorlashda uning to'rini o'rnatishiga ahamiyat berish lozim. To'rtta oyog'i ham bir xil tekislikda tursa, stolning ustki sathining tekisligi bir xil darajada bo'ladi.



Stolni uzoq masofalarga tashishda usti yopik va ochiq avtotransportning barcha turlaridan foydalanish mumkin.



Tashishdan oldin stol ehtiyotlik bilan yig'ishtiriladi. Ustki qismidagi ikkita DSP (maxsus taxta) orasiga qalinroq qog'oz qo'yilib, keyin maxsus karton qog'ozlarda 2 qavat qilib o'raladi va pishiq iplar bilan mustahkam qilib bog'lab chiqiladi. Stolni tashish davomida suvdan, buyoq

va boshqa suyuqliklardan extiyot qilish lozim. Stolga qattik va o'tkir narsalarni kelib urilishi natijasida stolning ustki qismi shikastlanib silliqlangan tekis qismi lat yeyishi tennis to'pining to'g'ri xarakatlanishini buzishi mumkin.

Shuningdek, tayanch qismi zarba tufayli qiyshayib yoki pachoqlanib stolni notekis turishiga olib keladi. Shularni e'tiborga olib stolni tashish paytida shikast yetkazishi mumkin bo'lgan boshqa uskunalalar va har xil yuklardan alohida tashish tavsiya etiladi. Tennis stolidan boshqa maqsaddarda foydalanish qat'iyon ta'qiqlanadi. Uning ustiga boshqa jixozlarni qo'yish mumkin emas. Uni saqlashda taxlab o'ralgan xolda, kuchli quyosh nuridan, yomg'ir-qordan ehtiyot qilib qo'yib va shamollatib turiladigan xonada deraza, eshikdan, issiklik tizimidan kamida 1,5 metr uzoqlikda saqlash lozim. Stolni olovdan asrash lozim va tez yonib ketuvchi mahsulotlar bilan birga qo'yish man etiladi.

Tennis stoli ochiq joylarga o'rnatilganda kuchli quyosh nuri ostida kup vaqt qolib ketmasligi, shuningdek, suv, yomg'irlardan ehtiyot qilinishi lozim. Yog'in-sochinli kunlarda mashg'ulot va musobaqa yopiq binolarda o'tkazilsa stolga ularning ta'siri tegmaydi. Mashg'ulot va musobaqalar davrida o'quvchilarni stolga suyanishi, ustiga chiqishi, hamda unga qo'lini tirab zarba berishi natijasida tayanchlarning ishdan chiqishiga olib keladi.

Tennis stolining ishga yaroqlilik holatini doimiy nazorat qilib turish kerak. Ayniqsa uning tayanch qismini, taxtasiga qotirilgan bolt va shuruplarining mustahkamligi, g'ildiraklarning joyida mustahkam turganligi nazoratga olinadi.

Stolning bo'yoqlari ko'chib ketganda xuddi shu rangdagi emal bo'yoqlar bilan bo'yalishi tavsiya etiladi. Stolning ustki qismi g'adir-budir bo'lib qolishiga, yoriqlar bo'lishiga hamda burchaklarini sinib kemtik bo'lib qolishiga yo'l qo'ymaslik lozim. Stolning notekis yuzasida tennis to'pining harakati to'g'ri chiqmasligi oqibatida o'yin qoidalari buziladi.

Shuningdek, stol tennis to'rini ham juda ehtiyot qilib asrash lozim. Ayniqsa, uni mashg'ulot va musobaqalardan so'ng tekis qilib taxlab olib, quruq va shamollatib turiladigan xonada boshqa jihozlar bilan aralashmasdan alohida joyda saqlash tavsiya etiladi.

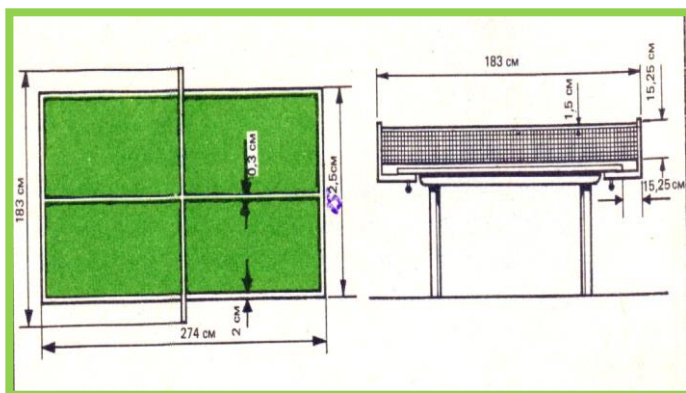
Stol tennis raketkasi va to'pini ham juda ehtiyot qilib asrash lozim. Raketka suvga chidamsiz bo'lgani uchun suv tekkan raketkaning rezina qoplamasi tezda ko'chib ketadi. Raketkalaridan ko'p foydalanish natijasida ham rezina qoplamasi chetlaridan ajralib keta boshlaydi. Bunday hollarda raketka taxtachasiga rezinani sifatli universal yelimlar bilan qotirib qo'yish



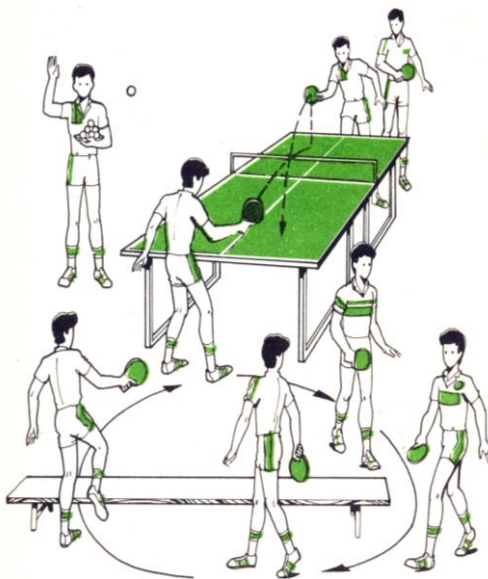
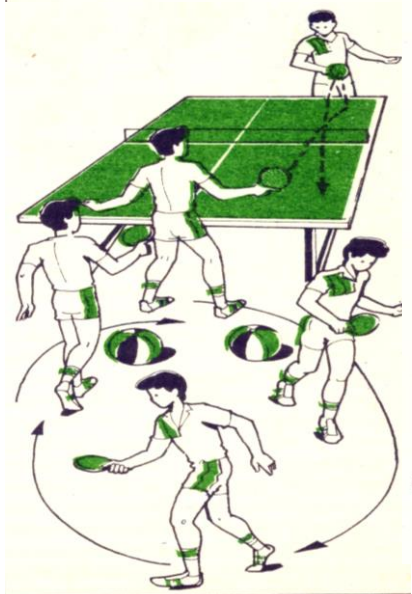
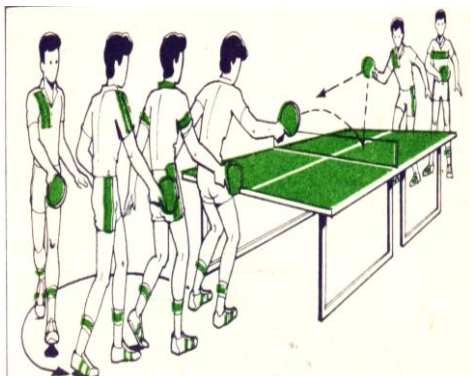
lozim. O'yinchi raketkani jahl bilan stolga yoki boshqa jismlarga urishi natijasida raketkani sinib ketishiga yoki yoriqlar paydo bo'lishiga, shuningdek, dastasi bilan yuzasining bir-biridan ayrilib ketishiga olib keladi.

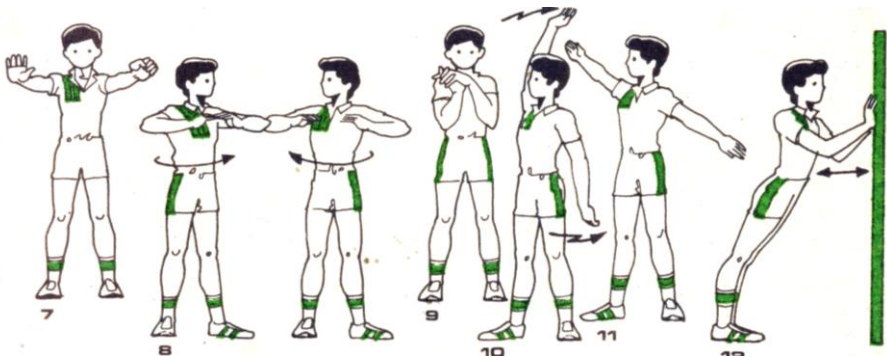
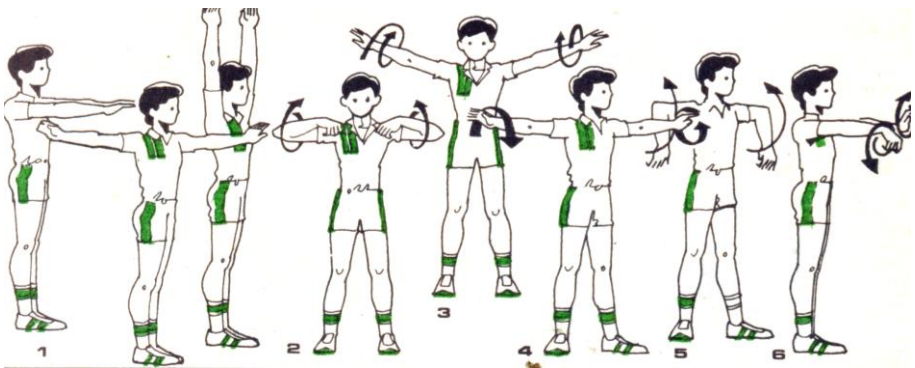
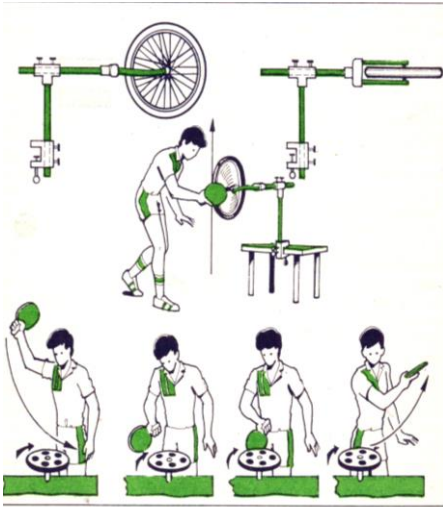
To'pning yerga va devorga qattiq zarb bilan urilishi ularning tezda yaroqsiz holga kelib qolishiga sabab bo'ladi.

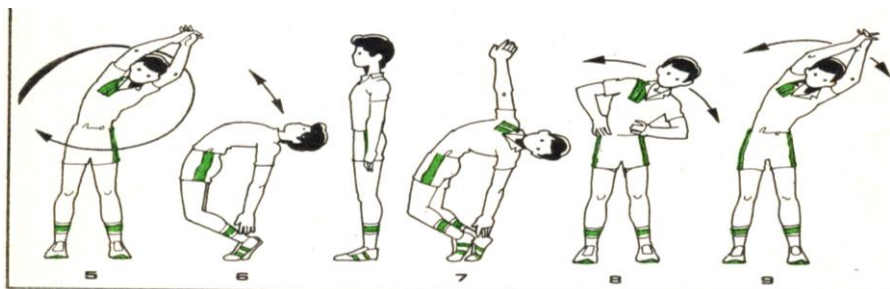
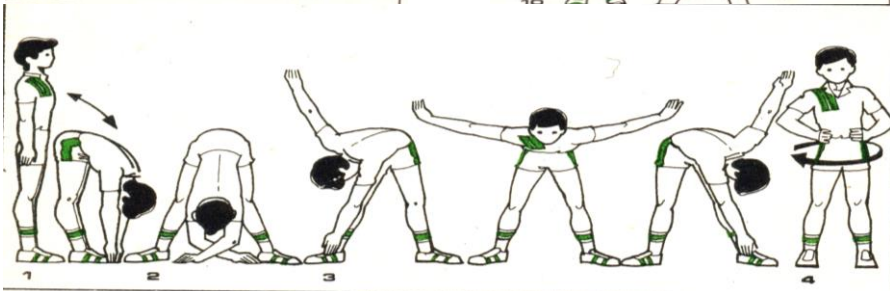
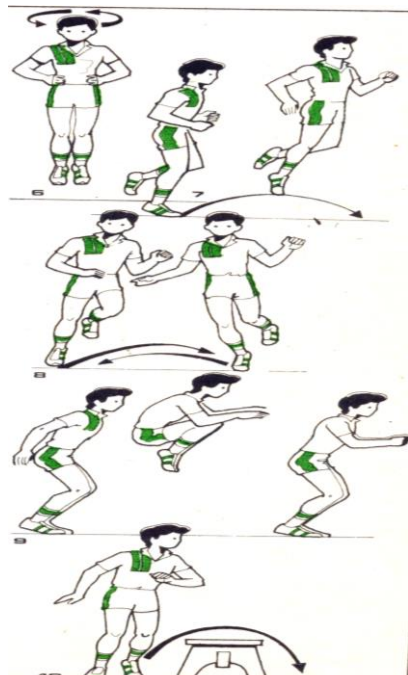
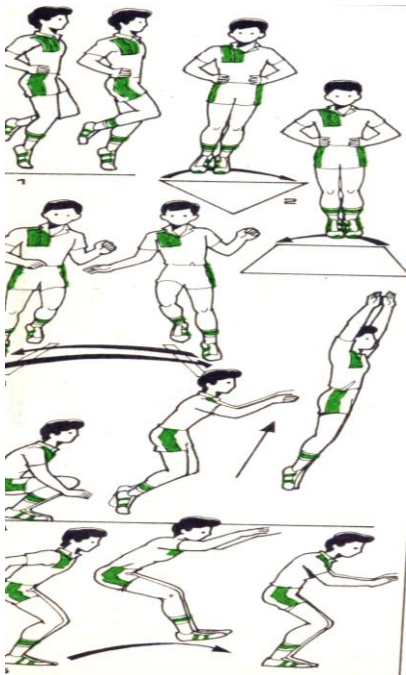
Tennis stoli murakkab texnologiyali sport uskunalariga kiradi. Chunki, keyingi vaqtlarda tennis stolini o'ta zamonaviy texnologiyalar asosida ishlab chiqarish keng yo'lga qo'yilmoqda.



## Maxsus mashqlar.







## **Xulosa**

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” Qonuni va “Sog‘lom avlod uchun” dasturini hayotga tadbiq etishda tennis sport o‘yini katta ahamiyatga ega bulib, unda turli yoshdagi kishilar ishtirok etadilar. Tennis o‘yini turli yoshdagi shaxslar uchun munosib sport turi bo‘lib, u jismonan barkamollashtirish, sog‘liqni mustahkamlash, faol ravishda dam olish, uzoq yillar davomida ijodiy umrni saqlashga yordam beradigan eng samarali vositalardan biridir.

O‘zbekistonda tennis o‘yining hayotga tadbiq etilishi, uning yuksalish darajasi Respublika o‘quvchilarining xalqaro sportdagi aloqalari, ayniqsa oxirgi yillarda o‘sdi va o‘sib bormoqda.

Jahon xalqlari sportida shuningdek, O‘zbekiston xalqlari tarixida hamda jismoniy tarbiya va sport tarixida tennis o‘yini ham o‘ziga xos xususiyatlari bilan ajralib turadi hamda uning ijtimoiy-tarbiyaviy o‘rni g‘oyat kattadir.

Jismoniy tarbiyani rivojlanishida mutaxassis kadrlarga bo‘lgan talablar va ehtiyojlar, ijtimoiy turmush hamda mehnatda, ayniqsa, xalqaro sport harakatida doimiy ishtirok etishi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababdan jismoniy tarbiya, sportning barcha turlari, stol tennisi va xalq milliy o‘yinlari va sayohatlar bo‘yicha malakali kadrlar tayyorlashga alohida e‘tibor berilmoqda.

“Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, “Sog‘lom avlod davlat dasturi”, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini hayotga singdirish, bolalar sportini rivojlantirish, o‘quvchi yoshlarning «Umid nihollari», «Barkamol avlod», sport o‘yinlari hamda talabalar «Universiada»larini tashkil qilishda asosiy maqsad buyuk kelajakning har tomonlama barkamol avlodlarini tarbiyalashdir.

Umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida stol tennisi o‘yini mazmunida jismoniy harakatlar bilan bog‘liq barcha tadbirlarda o‘z ifodasini topmoq

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Sh. Mirziyoyev. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash-yurt taraqqiyoti Farovonligining garovi. T.,O'zbekiston.2017.
2. Sh. Mirziyoyev. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo yetamiz. T.,O'zbekiston.2016.
3. Sh.Mirziyoyev. tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. T.,O'zbekiston 2017.
4. Nigmanov B. B., Xo'jaev F., Raximqulov K. D.«Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
5. Rofiyev. X. T. “Jismoniy madaniyat atamalarining ruscha-o'zbekcha lug'ati”Samarqand 2016 y
6. A. Abdullayev, Sh. Xonkeldiev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b.
7. R. S. Salomov Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'z DJTI, 2005 yil - 238 b.
8. Axtamov M. S. Uzluksiz talim tizimida ommaviy sport harakatining tashkiliy va boshqaruv asoslari. Toshkent., “Fan-sport”, 2004
9. Abdullayev A, Xonkeldiev Sh. X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg'ona., 2001

### **Elektron ta'lim resurslari:**

- 1 .[www.tdpi.uz](http://www.tdpi.uz)
- 2.[www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
- 3.[www. Ziyonet.uz](http://www.Ziyonet.uz)
- 4.[www.edu.uz](http://www.edu.uz)
- 5.[www.tdpi-INTRANET.Ped](http://www.tdpi-INTRANET.Ped)
- 6.[www.Wada-ama.org](http://www.Wada-ama.org)
- 7.[www.sport-athlet.com](http://www.sport-athlet.com)
- 8.[www.eurosport.ru/athletics](http://www.eurosport.ru/athletics)
- 9.[www.def.kondopoga.ru](http://www.def.kondopoga.ru)
- 10.[www.neopod.ru/catalog/sport/sport games/.](http://www.neopod.ru/catalog/sport/sport games/)
- 11.[www.gimnastik.ru/athletics](http://www.gimnastik.ru/athletics)
- 12.[Multimediya.uz](http://Multimediya.uz)



## MUNDARIJA

|   |      |
|---|------|
| Kirish .....  | 3 b  |
| 1. Stol tennisining tarixi.....                                     | 5 b  |
| 2. O‘quvchilarni tayyorlashda tanlovning o‘rni.....                 | 6 b  |
| 3. O‘rgatish jarayoni va texnik tayyorgarlik.....                   | 7 b  |
| 4. Stol tennisini o‘rgatish uslubi.....                             | 11 b |
| 5. Raketkani ushlab texnikasi.....                                  | 30 b |
| 6. Stol tennisida o‘yinida psixologik tayyorgarlikning mazmuni..... | 35 b |
| 7. Stol tennisida hakamlar va ularning vazifalari.....              | 36 b |
| 8. Stol tennisida qo‘llaniladigan jihozlari.....                    | 37 b |
| 9. Maxsus mashqlar.....   | 41 b |
| Xulosa.....   | 44 b |
| Adabiyotlar ro‘yxati.....   | 45 b |



N. Xalmatova

# **STOL TENNIS SPORT TURINI O‘QUVCHILARGA O‘RGATISH USLUBIYATI**

*(Umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va sport murabbiylari  
uchun uslubiy qo‘llanma).*

Bosishga 23.03.2021 ruxsat etildi

Bichimi 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, «Times new Roman» garniturası, Ofset qog‘ozi

Bosma tabog‘i 3 p.l. Adadi 400 nusxa. Buyurtma № 7

«UMID DESIGN» nashriyoti

«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.

O‘zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri

Navoiy ko‘chasi 22-uy