



STOL TENNIS ÒYINIDA TEXNIKA VA TAKTIKA

Yarasheva Dilnoza

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

Teshaqulova Gulshida Sheraliyevna

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-kurs talabasi

Anotatsiya: *Ma'lumki bugungi kunda sporting barcha jabhalariga juda katta e'tibor qaratilmoqda. Xususan stol tennisi ham jamiyatimizda ommalashib bormoqda. Bu sport turi insonlar diqqatini jamlashga yordam beradi. Qolaversa hamkorlikda ishlashiga moyil bòlishiga yordam beradi shaxsning ijtimoiy hayotida psixo-ijtimoiy rivojlanishiga turtki bòladi. Bolalar kòrish qobiliyatini yaxshilaydi. Shuningdek inson hayotida bir xil maqsadsiz tushkunliklarning yechimi sifatida sportning eng oson va qulay usuli hisoblanadi. Bu sport turi òz òrnida texnikasi, taktikasi va boshqa qulayliklari bilan ajralib turadi. Insonda chaqqonlik va chidamlilikni oshishiga yordam beradi.*

Kalit sozlar: *Stol tennisi, sport, diqqatni jamlash, ijtimoiy hayot, psixo-ijtimoiy rivojlanish, qulay, texnika, taktika, chaqqonlik, chidamlilik.*

Kirish

Yurtimizda bugungi kunda barcha sohalarda kòzga kòrinarli darajada òzgarishlar bòlmoqda. Jismoniy va ma'naviy òzgarishlar umuminsoniy qadriyatlar tizimida yangilanishlar, insonning barcha shahsiy ehtiyojlari, talablari va manfa'atlari birinchi òringa kòtarilayotganini, ayniqsa òsib kelayotgan yosh avlodlarning ma'naviy-axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas. Òzbekiston Respublikasining "Ta'lim tòg'risida"gi, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" va "Yoshlarga oid davlat siyosati" tòg'risidagi qonunlar, "Òzbekistonda ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tòg'risida"gi Prezident Farmoni va Vazirlar Mahkamasining aholini, ayniqsa yosh avlodni jismoniy tarbiya va sportga faol jalb qilishga doir bir qator qarorlar qabul qilinmoqda.

2022-yildan har yili 30-iyun -Òzbekiston Respublikasi yoshlari kuni hamda dekabrda òtkaziladigan "Yoshlar forumi" doirasida futbol, mini-futbol, voleybol, shashka, shaxmat, vorkaut shu kabilar va stol tennisi sport turlaridan 5 bosqichli ommaviy sport musobaqalari òtkazilib kelinmoqda.

Stol tennis texnikasi va taktikasi.

Stol tennisi "Texnika"si asosan tennischining jismoniy va ruhiy sifatlari bilan bo'g'liq. Sportchi qanchalik tinch holatda bòlsa uning òyin texnikasi ham shunchalik ijobiy tarzda amalga oshadi. Òyin vaqtida turli xil vaziyatlar bòlishi mumkin. Texnika ham shunga qarab òzgarib boradi.

Stol tennis "Taktikasi" asosan yakka va juftlik taktik harakatlaridan iborat. Òyin tizimi ,xujum va himoyada qòllaniladigan taktik tizimlar, taktik "kombinatsiyalar",



sportchilarni o'yin ixtisoslari va jamoani tashkil qilishda e'tiborga olinadigan shart sharoitlar.

Sportchining sport mahoratini oshirishda taktikaning o'рни juda katta. Taktikani tennischining jismoniy va psixalogik sifatlari bilan bog'liq.

Stol tennisi haqida nimalarni bilish kerak

Dastlab stol tennisi ingliz aristokratlari uchun o'yin-kulgu sifatida kiritilgan. Biroq, vaqt o'tishi bilan oddiy xalq orasida ommalasha boshladi. Stol tennisi evolutsiyasi ya'ni rivojlanishining muhim bosqichi XX asrga to'g'ri keladi (1900-yil). Bu davrda o'yin sifati sezilarli ko'tarilgan va tsellyuloid topning yaratilishi bilan keldi.

O'yin qoidalari

Stol tennis qoidalari Xalqaro Stol Tennis Federatsiyasi (ITTF) tomonidan qat'iy tartibga solingan. Bunga stol o'lchami, top balandligi, raketka va topning xususiyatlari va o'yin qoidalari kiradi. Asoslarga mixing large, turli zarbalar (topspin, slice), shuningdek, strategiya va stol joylashuvi kabi o'yinning taktik elementlari kiradi.

- Yuborilgan yoki qaytarilgan top top ustidan yoki atrofidan o'tib raqib stoli yarmiga tegishi kerak.

- O'yinga kiritilgan top birinchi stol yarmiga tegishi kerak, keyin esa topga tegmasdan qabul qiluvchining stolining yarmiga tegishi kerak. O'yinga kiritilayotgan topni stol yuzasi sathidan yoki chetidan urish mumkin.

- Har bir o'yinchi ketma-ket 2 ta padacha berishi ya'ni topni uzatishi mumkin. Topni uzatishda top kamida 16 sm balanddan o'yinga kiritilishi kerak. Topni uloqtirishdan oldin raketka bilan qoplash yoki tananing boshqa qismlari bilan ochish taqiqlanadi.

- Zamonaviy stol tennisida o'yin 11 ballgacha davom qiladi. Agarda ikkala raqibning ham ballari 10:10 bo'lsa bunda o'yin ularning birining 2 bal bilan oldinga o'tguncha davom qiladi.

- Top o'yinga kirituvchi stoliga 2 marta tegishi mumkin emas. Agarda raqib stoliga 2 marta tegsa topni uzatgan o'yinchiga ball beriladi. Agarda top o'yinga kiritilgan vaqtda topga tegib raqib stoliga tushsa bunda top qayta o'yinga kiritiladi.

- Stol ustiga qolni qo'yish taqiqlanadi (o'yin jarayonida).

- Topni urishdan oldin qol bilan o'yin maydonchasiga tegish taqiqlanadi. Topni hollash taqiqlanadi. Hollar top xuddi raketka kabi o'z xususiyatini yo'qotadi. ITTF sertifikatiga eg bo'lmagan qoplamalardan foydalanish taqiqlanadi.

- Agar top stol ustidan berilsa bu harakat noto'g'ri hisoblanadi.

- O'yin boshlangan paytdan boshlab top raketka yuzasiga tekkuncha stolning orqa chizig'i orqasida bo'lishi kerak.

- Master: Erkak Masterlar turnirida o'yin 3 setdan iborat bo'ladi, finalda esa 5 set. Ayol Masterlar o'rtasidagi turnirlar 2 set, final esa 3 set bo'ladi. Olimpiada tennis musobaqalarida erkaklar 3 setlik, ayollar esa 2 setlik formatda o'ynaydilar.

Xitlar turlari



- Aylanma tòp

Zaif topspin va yuqori tòp tezligi bilan zarba

- Sindirish

Yuqori tòpga super qattiq zarba

- Topspin

Òta kuchli hujum zarbasi.

- Burilish

Jadvaldan hujum zarbasi.

- Yassi zarba

Bu tòpga ataylab aylantirilmagan zarba berish.

- Blok

Hujumkor tòp ostida deyarli harakatsiz raketka uchun stend.

- Qisqa òyindan chiqish

Bu kòproq ochiq òyinga (kesish, kesish, chegirma, banan)

Mashg'ulotlar va musobaqalarga tayyorgarlik.

Stol tennis musobaqalariga tayyorgarlik tizimli tayyorgarligi va qat'iy tartib intizomni talab qiladi. Bunga chidamlilik va reaksiya tezligini oshirish uchun jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, zarba va taktikani yaxshilash uchun texnik tayyorgarlik kiradi. Sportchilar kòp vaqtlarini stol bilan òtkazadilar. Zarba aniqligi va tòpni nazorat qiluvchi kònikmalar shakllantiriladi. Tayyorgarlikdan kòzlangan asosiy maqsad stresni yengish, raqobat bosimiga qarshi turish.

Xulosa

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasiga juda katta etibor berilmoqda. Stol tennis sport uchun ham yangi qonun qoidalar, yangi texnologiya yani robotlar olib kirilmoqda. Jismoniy tarbiya va stol tennis sport turi bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali sportchilarni o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlash mumkin. O'zbekiston respublikasi Prezidentining 2022-yildan beri har yili 30-iyun kuni Respublikamizda 5 bosqichli ommaviy sport musobaqalari o'tkaziladi. Bu haqda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 11-aprel kuni qabul qilingan "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori qabul qilindi. Bu musobaqalar doirasi stol tennis sport turi ham kiritilgan. Qaror ijrosini taminlash maqsadida mahalla yoshlari o'rtasida 5 bosqichli stol tennis va boshqa sport turlaridan musobaqalar tashkil qilinmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. *PEDAGOG*, 7(5), 13-20.

2. Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. *PEDAGOG*, 7(6), 39-46.



3. Dilnoza, Y. (2024). ELITA GANDBOLCHILARIDA BA'ZI JISMONIY TAYYORGARLIK PARAMETRLARI O'RTASIDAGI MUNOSABATLARNI TEKSHIRISH.
4. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLDA FUNKTSIONAL HARAKAT TAHLILI.
5. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
6. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
7. Dilnoza, Y. (2024). BOLALARNING GANDBOLGA XOS MAHORAT DARAJASINI ANIQLASH.
8. Dilnoza, Y. (2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(04), 07-14.
9. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOL SANOAT VA TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH.
10. Ярашева, Д. (2024). Yosh gandbolchilarda izokinetik dinamik muvozanat, plyometrik mashg'ulotlarning anaerobikasi. *Зарубежная лингвистика и лингводидактика*, 2(1/S), 838-847.
11. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari." XXI ASRDA INNOVATSION EXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 100-107.
12. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika sport turining turlari va tasniflashi." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" nomli respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi, 2(1), 108-115.
13. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). The pedagogical category of physical exercise. Spatial exercises. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(12), 509-518. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1774>
14. Ayubovna, S. M. (2023). SPORT, ESTETIKA VA ESTETIK TARBIYA. *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research*, 1(3), 82-89.
15. Ayubovna, S. M. (2023). Harakat malakalarini shakllantirishning fiziologik asoslari va sport texnikasini o'rgatish. *E'tiqod va madaniyatning kesishgan joylari: Amerika diniy va madaniyat tadqiqotlari jurnali (2993-2599)*, 1(9), 87-94.
16. Xayrullayevich, S. H. (2023). РАЗВИТИЕ ДВИЖИТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА КАК ИЗ. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 457-464.
17. Sayfiev, H. X. (2023). The Place of Gymnastics in A Person's Life and the Terms Used in Training. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 353-359.



18. Xayrullayevich, S. H. (2023). Methods and methods of teaching sports gymnastics in young boles. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 453-459.

19. Xayrullayevich, S. H. (2023). Acrobat exercise and sports gimnastika sessions through the power of development method. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 460-467.

20. Xayrulloevich, S. H. (2024). Gimnastika zallardagi talablar va jihozlar." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 125-132.