

STOL TENNIS O'YINI TARIXI VA QOYIDALARI

Mirzakarimov Xayotbek Xosilbekovich

Andijon qishloq xo'jaligi va agrotexnologiyalar instituti o'qituvchisi

Аннотасија: *Ushbu maqolada stol tennis texnikasini o'rgatish metodikasi o'rganadilar, uslubiyatlaridan amaliyotda foydalana oladilar, stol tennis texnikalarini o'rganadi va mashg'ulot jarayonida samarali foydalanish malakalariga ega bo'lishlari haqida muloxazalar yozilgan.*

Калит со'zlari: *An'anaviy, o'qitish san'ati, integral, didaktik, strategik resurs, stol, tennis.*

Аннотация: *В этой статье написаны комментарии о том, как изучить приемы настольного тенниса, как использовать их на практике, как изучить приемы настольного тенниса и как эффективно использовать их во время тренировок.*

Ключевые слова: *Традиционный, искусство преподавания, интегральный, дидактический, стратегический ресурс, настольный теннис.*

Abstract: *This article contains comments on how to learn table tennis techniques, how to use them in practice, how to learn table tennis techniques and how to use them effectively during training.*

Key words: *Traditional, art of teaching, integral, didactic, strategic resource, table tennis.*

O'zbekiston tarixida va jahon tarixida o'zining "Kuch adolatdadir" degan so'zlari bilan dunoni zabt eta bilgan tarixiy shaxslardan [1]

Jamiyatimizda ro'y berayotgan glaballashuv jarayonlari, bir tomondan, o'smir-yoshlarida zaruriy bilim, dunyoqarashi ko'nikmalarini shakllanishida ko'proq ma'lumot olishiga xizmat qilayo'tgan bo'lsa ikkinchi tomondan ularning ber qismida milliy qadriyatlar, milliy ma'naviyatning nisbatan kamroq o'zlashtirishda, "Ommoviy madaniyat" niqobi milliy xususiyatlarmizga zid bo'lgan munosabatlarning shakllanishiga sabab bolmoqda.[2]

Talabalar jamoasida hamkorlik munosabatlarini tashkil etish, turli xil ishtirokchilar va guruhlarda ishlash qobiliyatini shakllantirish bilan amaliy jihatdan ko'maklashadi. [3]

Stol tennisida o'yin qoidalari o'yin mazmuni stolga ko'ndalang tortilgan to'r ustidan koptokni raketka bilan ikki tomondan irg'itishdan iboratdir. O'yinda ikki yoki to'rt kishi ishtirok etishi mumkin. Bir tennis stoli uchun zarur bo'ladigan xona maydoni – 7,7 x 4,5m. O'yin uchun stol, to'r, raketka va koptok zarur bo'ladi. O'yin qur'a orqali birinchi bo'lib boshlash huquqiga ega bo'lgan o'yinchining koptok uzatishidan boshlanadi. Raketka bilan uzatilgandan so'ng, koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to'rga tegmasdan cakrabo'tishi va ikkinchi tomonda stolga urilishi lozim. Koptok uzatish vaqtida o'yinchi uning raketkasi va koptok stolning orqa chizig'i tashqaricida turishi kerak. Agar koptok stol uctida urib qaytarilca, o'yin qoidaci buzilgan hisoblanadi (2002 yil 1 sentyabrdan koptok uzatish reglamenti yangi qoidalarga binoan belgilangan). Agar koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to'rga tegib cakrab o'tca va ikkinchi tomonda stolga urilca, koptok uzatish yangitdan bajariladi va ochko hisoblanmaydi. Qaytadan uzatishlar soni cheklanmagan. Koptok ikkinchi tomonda stolga urilgandan so'ng, ikkinchi o'yinchi uni raketka bilan urib orqaga qaytaradi. O'yin shu tarzda o'yinchilardan biri xatoga yo'l qo'ymaguncha davom etadi. Xar bir xato raqibga bir ochko beradi. O'yinchi quyidagi hollarда ochkoga ega bo'ladi:

- agar raqibi koptokni noto'g'ri uzatsa;
- agar raqibi koptokni stolga tegmacidan qaytarsa;
- agar raqibi koptokni stoldan tashqariga urib yuborsa;
- agar raqibi to'g'ri uzatilgan koptokni qabul qila olmasa;
- agar raqibi koptokka raketka bilan bir martadan ortiq ursa yoki koptokni raketka bilan tutib olsa va qaytarib uzatsa;

-agar raqibi koptokka tana a'zosi bilan tegib ketsa yoki to'r, stol tirgagiga tegsa. Xar ikki ochkodan so'ng (2001 yil 1 sentyabrdan - har besh ochkodan so'ng) koptok uzatish qabul qiluvchiga o'tadi. O'yinchilardan biri 11 ochko (2001 yil 1 sentyabrgacha – 21 ochko) to'plagandan so'ng kamida 2 ochko

tafovut bilan partiya yutilgan hisoblanadi. 10:10 hisobda (2001 yil 1 sentyabrgacha - 20:20 hisobda) ko'plok uzatishlar har ochkodan keyin almashiladi. Har partiyadan keyin o'yinchilar tomonlarni va ko'plok uzatish navbatini almashtirishadi. O'yin 5 yoki 7 partiyadan iborat bo'ladi.

Ochiq raketka nakati (o'ng tomondan). O'ng tomondan top-spin O'ng tomondan naqat xujumga o'tuvchi usullarning asosiyalaridan biridir. Bu holda raketka tepaga va oldinga xarakatlanadi va koptokning tepa yon qismiga uradi. Koptokka urish tartibi quyidagicha: oyoqlar yelka kengligiga, tizzalar biroz bikilgan. Chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan. Tana og'irligi ikkala oyoqqa bir mapomda bo'lingan. Tananing tepa qismi stol tapafga bir oz chaproq egilgan, paketka ushlagan qo'l zarba ichun orqaga uzatilgan. Paketka ushlagan qo'l oyoqlar, paketka va yaqinlashib kelayotgan koptok teng tomonli ichburchak hosil qilganda harakatga keladi. Koptok stolga tegib, sakrab, eng baland nuqtaga yetganida zarba beriladi va paketka ushlagan qo'l chapga tepaga qaytadi. Paketka koptokka tekkanida qo'lning yelka oldi qismi koptokdan oldinga xarakatlanadi. Paketka yoy shaklida harakatlanib, sekin-asta egilish burchagini o'zgartirib boradi va natijada koptokni tepadan aylantirish sodir bo'ladi. Qo'l kafti tezkor hapakat bilan koptokni aylantiradi. Zarba berish vaqtida tana og'irligi chap oyoqqa o'tadi. Zarbadan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish zarur. Bu zarba usulining maqsadi koptokni tepadan kuchli aylantirishga erishishdir. U katta tezlikda bajariladi, shu sababli zarbani qaytarishda raqibga qiyinchilik tug'diraradi. Birinchidan, koptokni stolga tegib, sakrashi har vaqt kutilmagan holdir. Ikkinchidan, paketka bilan qabul qilingan koptok ham bo'ysinmasligi mumkin, shu sababli uni kerakli o'ynalishda harakatlantirish juda va juda murakkab. Top-srinning yaxshi tarafi shundaki, aylantirib zarba berilgan koptok to'p ustidan baland uchib o'tadi va zarba bergan o'yinchinga ustunlik beradi. Top-spinni har doim qo'llash mumkin, deb hisoblanadi, lekin bunday emas. op-spinda uzatilgan qo'l bilan keng va kuchli zarba beriladi. Harakat boshlanishida qo'lni tekislab olish raketka tezligini va zarbani qo'lning kaft va elka oldi qismlari bilan kuchaytirish imkoniyatini beradi. Nakat zarbasidan farqli o'laroq, top-spinda qo'l harakati tepaga o'ynaltiriladi, koptokka zarba berish sirpanma tarzda bo'ladi. Boshlang'ich holat: chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan, o'ng qo'l tekis holda o'ng tarafdin orqaga o'ynalgan. Tana zarbani kuchaytirish uchun o'ng

tomonga burilgan. Tizzalar bukilgan, tana tinch holatda. Top-spin zarba tomoniga tezkor harakat qilish bilan boshlanadi. O'ng qo'l oldinga-chapga-balandga harakatlanadi. Tana og'irligini ong oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. Inersiya natijasida tana va qo'l chap tarafga ketib qolishi mumkin. Koptokka urilganda raketka undan sirpanib o'tishi zarur. Bu holda koptokning raketkaga urilish kuchi juda past. Lekin qo'l kafti unga so'nggi tezlanish beradi. Bundan tashqari top-spinning o'ng taraf varianti ham bor, u yonbosh top-spin deb ataladi. To'g'ri top-spin va yonbosh top-spinning farqi raketka ushlagan qo'lni koptokka yonboshdan o'ynaltirib, qo'lkaftini ko'proq pastga tushirishdadir. Yopiq raketka nakati (chap tomondan). Chap tomondan top-spin koptokning harakati xuddi ong tomon nakati kabidir. Koptok uchun zarur bo'lgan aylanishlar tepaga-oldinga hapakalanish bilan bajariladi. Zarba berish ketma-ketligi quyidagichadir: oyoqlar yelka kengligida, biroz bukilgan, chap oyoq bir oz oldinga supilgan, tana og'irligi ikkala oyoqqa bir mapomda bo'lingan. Qo'l bel balandligida tirsakgan bukilgan va orqaga-chapga o'ynaltirilgan, qo'lning yelka oldi qismi stol sathiga papallel. Zarba berilganda qo'lning yelka oldi qismi oldinga tezkor harakatlanadi, raketka koptokka tepadan tegadi, shundan so'ng qo'l epkin holda o'gga-tepaga qaytadi. Og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tadi, qo'l dastlabki holatga qaytadi. Chap tomondan top-spin o'ng tomondan top-spiniga nisbatan kamroq ishlatiladi. Chap tomondan top-spinning an'anaviy tupi ishlatilmaydi, bu narsa zarbani kuchaytirish zarurati bilan tushuntiriladi, chunki bu holda tepadan aylanishdan tashqari yonboshdan aylanish ham sodir bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Otaboyeva, Z., & Mo'minova, F. (2023). BIZ HAVAS QILSA ARZIYDIGAN ULUG 'SARKARDA. *Interpretation and researches*, 1(1).
2. Otaboyeva, Z. O. (2020). O'smirlarda vatanparvarlik tarbiya jarayonida ulardagi ijtimoiy faollikni keltirib chiqaruvchi omil. *экономика и социум*, (11 (78)), 301-304.

3. Erkinovna, A. Z., & G'Ofurovna, O. Z. (2023). TALABALAR JAMOASIDA HAMKORLIK MUNOSABATLARINI TASHKIL ETISH. *Science and innovation*, 2(Special Issue 9), 30-32.
4. G'aniyev, D., Sh, J., Islomova, S., Sarvinozxon, K., Qambarov, A., Otaboyeva, Z., ... & Mirzayev, M. (2023). БЎЛАЖАК МУТАХАССИСЛАР ЎРТАСИДА ҲАМКОРЛИК МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ. *HOLDERS OF REASON*, 3(1), 503-509.
5. G'aniyev, D., Sh, J., Islomova, S., Sarvinozxon, K., Qambarov, A., Otaboyeva, Z., ... & Mirzayev, M. (2023). ИJTIMOЙ МУHITNING SHAXS RIVOJLANISHIGA TA'SIRINING PEDAGOGIK JIHATLARI. *HOLDERS OF REASON*, 3(1), 545-553.