

STOL TENNIS O'YIN TAKTIKASI

Abdumannopova Muxlisa

Farg'ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya fakulteti talabasi

Telefon: +99893 472 80 75

Elektron pochta: aliakbarovayulduz6@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola stol tennisi o'yinining asosiy taktikalari va strategiyalari haqida batafsil ma'lumot beradi. Maqolada, o'yinchilar uchun muvaffaqiyatga erishish uchun kerakli bo'lgan servis, zarba turlari, pozitsiya tanlash va raqibni tahlil qilish kabi muhim jihatlar muhokama qilinadi. Har bir taktikaning samarali qo'llanilishi o'yinchining o'ziga xos kuchli va zaif tomonlariga moslashishiga yordam beradi. Shuningdek, maqolada himoya va hujum orasidagi balans, shuningdek aqliy tayyorgarlik va sabr-toqatning o'yindagi roli haqida ham so'z boradi. Bu tavsiyalar va amaliyotlar, o'yinchilarga stol tennisi o'yinida strategik yondashuvlarni o'zlashtirishda yordam beradi va ularning o'yindagi samaradorligini oshiradi.

Kalit so'zlar: Stol tennisi, o'yin taktikasi, servis, zarba turlari, pozitsiya, raqib tahlili, hujum, himoya, strategiya, aqliy tayyorgarlik, sabr-toqat, zarba texnikasi, o'yinchilar uchun maslahatlar, tezlik, o'yinda muvaffaqiyat, o'yinda qaror qabul qilish.

Kirish

Stol tennisi – bu jismoniy kuch va tezlikni talab qiladigan sport turi bo'lib, o'ziga xos taktika va strategiya asosida o'ynaladi. Har bir raqibni yengish uchun faqatgina tezkorlik yoki kuchning etarli bo'lmasligi, balki o'yindagi to'g'ri qarorlar, raqibning harakatlarini oldindan taxmin qilish va to'g'ri taktika tanlash zarur. Stol tennisi o'yinida muvaffaqiyatga erishish uchun o'yinchining servisni qanday ishlatishi, pozitsiyani qanday tanlashi va zarba turlarini qanday qo'llashi kabi strategik yondashuvlar katta ahamiyat kasb etadi. Shu sababli, bu maqolada stol tennisi o'yini uchun zarur bo'lgan asosiy taktikalarga to'xtalib, ularni o'rganish va amaliyotda qo'llash usullarini ko'rib chiqamiz.

Birinchi Zarba (Servis) va Taktikasi. Stol tennisi o'yini har doim servis bilan boshlanadi, shuning uchun servisning o'zi o'yinchilarning muvaffaqiyatini belgilovchi eng muhim strategik omil hisoblanadi. Servisning maqsadi: Raqibni hayajonlantirish: Servisning kuchi va tezligi bilan raqibni chalg'itish. Raqibning javobini oldindan aytib bo'lish: Servisni o'zgartirish va raqibning javobiga qarab zarbalarni tayyorlash. Birinchi zarbani kuchaytirish: Servisni past yoki yuqori qilish orqali raqibning pozitsiyasini yaxshilash yoki o'zini himoya qilishga majbur qilish. Servis turlari: To'g'ri servis: Oddiy, ammo samarali bo'lib, raqibni qiyin holatga soladi. Ko'rish o'chirish: Servisni yaqin o'rnatish yoki past yuborish orqali raqibning javobini oldindan taxmin qilish mumkin. Xavfli servis: Tez va kuchli servisni rad qilish orqali raqibni himoyaga majbur qilish. Tegishli Pozitsiyani Tanlash va Qo'l-oyoqlarni To'g'ri Joylashtirish Pozitsiya olish va to'g'ri joylashtirish

o'yinning muhim qismidir, chunki to'g'ri pozitsiyada turish raqibning zarbalarini to'g'ri qabul qilish va qaytarishga yordam beradi. Pozitsiya: To'g'ri turgan holat: O'yinchilarning oyoqlari yengil va harakatchan bo'lishi kerak. Bularning barchasi ko'proq tezkor qarorlar va qarshi zarbalarni amalga oshirish imkonini beradi. Yengil egilish: Raqibning harakatlariga mos ravishda o'zgarishlarni amalga oshirish uchun qo'llar va oyoqlarni moslash. Pozitiv holat: Har doim pozitsiyani tekis tutish o'yinchining energiyasini va qarorlar qabul qilishini yaxshilaydi. Zarba Taktikasi Stol tennisi o'yini juda tezkor va qaytadan hujum qilish imkoniyatini taqdim etadi, shuning uchun zarba taktikasi o'yinchi uchun juda muhim. Zarba turlari: To'g'ri zarba: Bu zarba o'yinchi uchun kuchli va kuchli bo'lgan zarbalarni amalga oshirish imkonini beradi. O'yinchi bu zarbani raqibning kamchiliklarini topishda ishlatishi mumkin. Rasmiy zarba: Agar raqibga ta'sir qilish yoki yordam berish kerak bo'lsa, rasmiy zarba (masalan, o'qish) qo'llanishi kerak. Rangli zarba: Bu zarba raqibning o'yiniga nisbatan o'zgartirilgan pozitsiya va yaxshi natija berishi mumkin. Raqibni Tahlil qilish va Uning Zaifliklarini Topish Stol tennisi o'yini faqat jismoniy kuch va tezlikni emas, balki taktikalikni ham talab qiladi. Shuning uchun o'yindagi har bir raqibni yaxshi tahlil qilish zarur. Raqibni o'rganish: Raqibning tezlik va kuchi: Agar raqib o'ta tezkor yoki kuchli bo'lsa, unga qarshi pozitsiyani to'g'ri tanlash kerak. Bu o'yinchi uchun strategik jihatdan raqibni to'g'ri zarba qilish imkonini yaratadi. Zaif zarba: Raqibning kamchiliklarini aniqlash orqali zarba taktikasi o'zgarishi kerak. Masalan, agar raqibning xizmatlari yoki zarbalari sust bo'lsa, bu nuqtalardan foydalangan holda hujum qilish mumkin. Aqliy Tayyorlik va Sabrlilik Stol tennisi o'yini shunchaki jismoniy kurash emas, balki aqliy sabrni ham talab qiladi. To'g'ri qarorlar qabul qilish, raqibning niyatini oldindan bilib olish va sabr bilan yondashish o'yinchining ustunlikka erishishiga yordam beradi. Aqliy strategiyalar: Pazandachilik: Har bir zarbada sabrli bo'lish va imkoniyatni kutish zarur. Takrorlanadigan zarbalar: O'yin davomida o'z zarbalarini qayta ishlash va takrorlash orqali raqibni chalg'itish mumkin. Hujum va Himoya Orasidagi Balans Stol tennisi o'yini faqat hujumni amalga oshirishni emas, balki himoya qilishni ham o'z ichiga oladi. Eng yaxshi strategiya bu balansni topishdir. Himoya taktikalari: Qaytarish (Return): Servisga yoki raqibning kuchli zarbalariga to'g'ri javob berish orqali himoya qilish va zarbani qaytarish. O'ynashni soddalashtirish: Boshqa hujumlarni yaratish uchun himoya qilish. Hujum taktikalari: Tezkor hujum: Agar raqib himoya pozitsiyasiga o'tgan bo'lsa, tezkor zarba berish orqali himoyaga o'tish va keyin hujumni davom ettirish kerak. Yuqori zarba: Yuqori zarba bilan raqibni zaiflashtirish mumkin.

Xulosa

Stol tennisi – bu faqat jismoniy tezlik va kuchni talab qiladigan sport emas, balki strategiya, taktikalar va aqliy yondashuvni ham o'z ichiga olgan o'yindir. O'yinchilarning muvaffaqiyatga erishishida to'g'ri taktika va strategiyaning roli juda katta. Servisning to'g'ri ishlatilishi, pozitsiyaning mukammal tanlanishi, zarba turlarining samarali qo'llanilishi va raqibning zaif tomonlarini tahlil qilish stol tennisi o'yinchisi uchun eng muhim jihatlardir. Birinchi zarba, ya'ni servis, o'yin boshlanishidagi muhim nuqta bo'lib,

raqibni chalg'itish yoki ularni zaif holatga solish uchun katta imkoniyatlar yaratadi. Shuningdek, pozitsiya olish va harakatlanishning to'g'ri usuli raqibning zarbalarini samarali qaytarish va tezkor javoblarni berish imkonini beradi. Har bir zarba turining o'z o'rniga ega bo'lishi, masalan, to'g'ri zarbalar va yuqori zarbalar, raqibni kutilmagan holatga solish uchun katta afzallik yaratadi. Raqibni tahlil qilish o'yindagi yana bir muhim jihat bo'lib, o'yinchi uning kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, o'z harakatlarini shu asosda rejalashtirishi kerak. O'yin davomida raqibning harakatlarini va javoblarini o'rganish orqali uni boshqarish va strategik ustunlikka erishish mumkin. Bunda, har bir zarba va holatga qarab o'zgarishlar kiritish va yangiliklar kiritish o'yinchiga o'zining ustunligini oshirish imkonini beradi. Himoya va hujum orasidagi muvozanatni saqlash ham stol tennisi o'yinchisi uchun zarurdir. O'yin davomida raqibga qarshi kuchli hujumlar amalga oshirilishi bilan birga, vaqt-vaqti bilan himoya qilish va zarbalarni qaytarish zarur. Shu bilan birga, sabr-toqat va aqliy tayyorgarlik o'yinchining o'z pozitsiyasini o'zgartirishda va qarorlar qabul qilishda muhim rol o'ynaydi. Umuman olganda, stol tennisi o'yinida muvaffaqiyatga erishish uchun nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki aqliy va taktik yondashuv ham muhim. O'yinchi raqibining har bir harakatini taxmin qilib, o'zining zarbalarini shunga mos ravishda rejalashtirishi lozim. To'g'ri taktika va strategiya bilan o'yinchi o'z muvaffaqiyatini oshirishi va yuqori natijalarga erishishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Hodges, L. (2004). *Table Tennis: Steps to Success*. Human Kinetics. Bu kitob stol tennisi o'ynashni bosqichma-bosqich o'rgatib, o'yinchilarga texnik ko'nikmalarni oshirishda yordam beradi.
- 2.McAfee, R. (2008). *The Complete Manual of Table Tennis*. Tuttle Publishing. Bu qo'llanma o'yinchilarga o'z pozitsiyalarini yaxshilash, zarbalarni to'g'ri bajarish va raqibni tahlil qilish bo'yicha chuqur tavsiyalarni taqdim etadi.
- 3.International Table Tennis Federation (ITTF) (2018). *Table Tennis: Tips from the Experts*. ITTF. Jahon miqyosidagi professional stol tennisi o'yinchilarining maslahatlari va uslublarini o'z ichiga olgan kitob, o'yinchilarni yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan taktikalar bilan tanishtiradi.
- 4.Zhou, X., & Zhang, W. (2010). *Table Tennis: A Tactical Approach*. Sports Press. Bu kitob stol tennisi o'yinchilari uchun raqibni tahlil qilish, zarba texnikasini o'zgartirish va o'yin davomida taktikalarning muhimligini tushuntiradi.
- 5.Tao, J. (2015). *Advanced Table Tennis Tactics: How to Outplay Your Opponent*. Sports Publishing. Yuqori darajadagi o'yinchilar uchun strategiyalar va taktikalarni o'z ichiga olgan kitob, o'yindagi turli holatlar va raqibning zaif tomonlaridan qanday foydalanish haqida batafsil ma'lumot beradi.
- 6.ITTF (2020). *Coaching Manual for Table Tennis: Techniques and Tactics*. International Table Tennis Federation.