

STOL TENNIS O'YINI TEXNIKASI

Abdumannopova Muxlisa

Farg'ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya fakulteti talabasi

Telefon: +99893 472 80 75

Elektron pochta: aliakbarova yulduz6@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada stol tennisi o'yining texnikasini takomillashtirishning ahamiyati va usullari muhokama qilinadi. Stol tennisi — bu tezkor qarorlar qabul qilishni, tezlik va aniqlikni talab qiluvchi sport turi bo'lib, o'yinchilarning texnik malakasi ular muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Maqolada texnikani rivojlantirishga oid asosiy omillar, shu jumladan, zarba turlari, pozitsion harakatlar, va o'yinchi o'rtasidagi taktika va strategiyalar hamda ularni takomillashtirishga qaratilgan metodlar ko'rib chiqiladi. Texnikaning o'rganilishi va rivojlantirilishi o'yinchining natijalariga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Stol tennisida zarbalar turli xil va har biri o'zgacha usul va ko'nikmalarni talab qiladi. Ayniqsa, topshiriqni muvaffaqiyatli bajarish uchun zarbalarni aniq va kuchli bajarish, tezkor joylashishni o'zlashtirish hamda o'yinning dinamikasiga moslashish juda muhimdir. Maqolada, texnikaning yaxshilanishi o'yinchilarga o'z pozitsiyasini to'g'ri tanlash, zarbalarini xilma-xil qilish, raqibning harakatlariga javob berish va o'yin davomida mukammallikka erishish imkonini beradi. O'yinchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish ham muhim jihat bo'lib, bu texnikani yanada samarali amalga oshirishga yordam beradi. Shuningdek, maqola stol tennisi bo'yicha murabbiylar va sportchilar uchun takliflar berib, texnikaning rivojlanishidagi yangi yondashuvlar va zamonaviy metodlarni tahlil qiladi.

Kalit so'zlar: Stol tennisi, O'yin texnikasi, Zarba turlari, Pozitsion harakatlar, Jismoniy tayyorgarlik, Aniqlik va tezlik, Taktika va strategiya, Murabbiyning roli, Ko'nikmalarni rivojlantirish, Zarbalarni takomillashtirish, Reaksiya tezligi, O'yinchi va raqib, Texnik malaka, O'yin dinamikasi, Sportchilarning tayyorgarligi, Yangi yondashuvlar, Stol tennisi usullari, O'yinchilarning motivatsiyasi, Trening metodlari, Fizikaviy va ruhiy tayyorgarlik

Kirish

Stol tennisi bu dunyoda eng mashhur va dinamik sport turlaridan biridir. Bu sport o'yinida tezlik, aniqlik, va raqibning harakatlariga moslashuvchanlik katta ahamiyatga ega. O'yinchilarning texnikasi, ya'ni zarba turlari, pozitsiya va harakatlarning to'g'riligini rivojlantirish ularning muvaffaqiyatga erishishidagi asosiy omillardan biridir. Stol tennisi texnikasi faqat jismoniy ko'nikmalarni emas, balki psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladi, chunki har bir zarba va harakat o'yinchidan yuqori darajadagi tezlik va aniqlikni talab qiladi. Texnikani takomillashtirish, o'yinchining o'ziga xos salohiyatini ochish, ularning o'yindagi strategik yondashuvini kuchaytirish va raqiblarni mag'lub etishda muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun, stol tennisi o'yin texnikasining har bir aspekti — zarbalar,

pozitsion harakatlar, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik, hamda taktika — o'yinchi uchun alohida e'tibor talab qiladi. Ushbu maqolada stol tennisi o'yin texnikasini takomillashtirishning muhim jihatlari ko'rib chiqiladi. Texnikani yaxshilashda qanday metodlar va yondashuvlar mavjudligi, shuningdek, bu jarayonda jismoniy va psixologik tayyorgarlikning roli tahlil qilinadi. Maqsad — stol tennisi texnikasining samarali rivojlanishi uchun eng samarali usullarni aniqlash va o'yinchilarga bu sohada muvaffaqiyatga erishishda yordam berishdir. Stol tennis, yoki ping pong, dunyo bo'ylab keng tarqalgan va juda mashhur sport turidir. Bu o'yinning muvaffaqiyatli bo'lishi nafaqat yaxshi jismoniy tayyorgarlik, balki yuqori darajadagi texnikani ham talab etadi. O'yinning texnikasi rivojlanishi, o'yinchining o'z qobiliyatlarini oshirishi, va shu bilan birga raqiblariga qarshi yaxshiroq kurashish imkonini beradi. Ushbu maqolada, stol tennis o'yini texnikasini takomillashtirishga qaratilgan ba'zi asosiy usullar va tavsiyalarni ko'rib chiqamiz. Asosiy To'p Uralarini Takomillashtirish. Stol tennis texnikasining asosiy qismi — bu to'p urish usullari. O'yinchi to'pni turli xil usullarda urishi kerak, shu jumladan: Forehand va Backhand urishlari: O'yinchining forehand va backhand usullari juda muhimdir. Ushbu urishlar o'yinda to'pni qarshi tomonning turli joylariga yo'llash imkonini beradi. Har ikkala usulni mukammal egallash, zarbalarni kuchli va aniq qilish, o'yinchining qobiliyatlarini sezilarli darajada oshiradi. Top-spin, Bottom-spin, va Side-spin zarbalari: Bu turdagi zarbalar o'yinchiga raqibining reaksiyasini o'zgartirishga yordam beradi. Masalan, top-spin zarbasi to'pning yuqoriga ko'tarilishiga olib keladi va raqibni yuqori darajada reaksiya ko'rsatishga majbur qiladi. Bottom-spin va side-spin zarbalari esa to'pning aylanma harakatini ta'minlab, raqibni yanada noqulay holatga olib keladi. Smash (bosh zarba): Smash zarbasi, yuqoriga uchayotgan to'pni tez va kuchli urishdir. Bu zarba o'yinning oxirgi fazalarida, raqib to'pni qaytara olmaslik uchun juda samarali bo'ladi. Reaksiya va Tezlikni Yaxshilash Stol tennis o'yini juda tezkor va harakatli bo'lganligi sababli, o'yinchining tezligi va tezkor reaksiyalari juda muhimdir. Tezlikni oshirish uchun. Tezkor harakatlar: O'yinchi o'zining oyoq harakatlarini va tanasini tezda o'zgartirishi kerak. Buning uchun, doimiy ravishda oyoqlarni to'g'ri joylashtirib, yaxshi pozitsiya olish talab etiladi. Reaksiya va kuzatuv: To'pning harakatini oldindan ko'rish va unga tezda javob berish o'yinchining yuksak darajadagi mahoratini ko'rsatadi. Bu uchun maxsus mashqlar, masalan, tezkor to'p qaytarish yoki o'yin sharoitida qiziqarli trenajyorlar yordamida reaksiya tezligini oshirish mumkin. O'yin Dasturi va Strategiya.

Stol tennisda faqat texnikaga e'tibor qaratish yetarli emas, o'yinchining o'yin dasturi va strategiyasi ham juda muhimdir. O'yinchi raqibining kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, unga qarshi strategiya ishlab chiqishi kerak. Shu bilan birga, o'yinchi o'z usullarini va zarbalarini vaqtincha o'zgartirib, raqibni chalg'itishi kerak. Taktik va texnik o'zgarishlar: Raqibni chalg'itish, uning jismoniy va ruhiy holatini buzish uchun turli xil usullarni qo'llash kerak. Masalan, ba'zan tez va kuchli zarbalar berib, keyin buni juda noaniq yoki sekin to'p bilan almashtirish mumkin. Pozitsiyani yaxshi baholash: Har doim raqibni kuzatib borish va uning pozitsiyasini tahlil qilish zarur. Bu o'yinda to'pni qanday yo'llashni va qaerga urishni

aniqlashda yordam beradi. Oyoq Harakatlarini Takomillashtirish. Oyoqlar stol tennis o'yinida katta rol o'ynaydi. To'g'ri oyoq harakatlari o'yinchining zarbalarni samarali bajarishi va o'z pozitsiyasini tezda o'zgartirishi uchun zarur. O'yinchining oyoqlarini o'rgatish, ular bilan tez harakat qilishni o'rgatish muhim. Pozitsiya olish: Har bir zarbadan keyin o'yinchi tezda yangi pozitsiyani olish kerak. Bu pozitsiya to'g'ri va tezda tanlanmasa, zarba sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Qadam qo'yish: Oyoqlarning yengil va tez harakati zarba tayyorlash uchun zarurdir. Qadamlar tez va o'z vaqtida qo'yilishi o'yinchining tezkorligini va to'pga tez yetib borishini ta'minlaydi. Psixologik Tayyorlik. Stol tennis o'yini nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladi. O'yinchining ruhiy barqarorligi, stressga bardoshlilik va muvaffaqiyatga intilishi uning texnikasini mukammallashtirishda katta ahamiyatga ega. Ruhiy barqarorlik: O'yinchining salbiy vaziyatlarda tezda o'zini to'g'ri yo'naltira olish qobiliyati ham muhim. O'yin davomida to'pning biror xato urilishi yoki raqibning kuchli zarbasi ruhiy holatni buzmasligi kerak. Konsentratsiya: O'yinchi doimiy ravishda to'pni kuzatib, raqibning harakatlarini tahlil qilishga e'tibor qaratishi kerak. Bu orqali raqibning zaif tomonlarini tezda aniqlash va undan foydalanish mumkin. Trening Usullari. O'yin texnikasini rivojlantirish uchun turli xil trening usullari mavjud. Taktik treninglar: O'yinchi o'z pozitsiyasini tezda o'zgartirish va raqibga qarshi to'p yo'llash usullarini o'rganishi kerak. Texnik treninglar: To'pni turli yo'nalishlarda, turli zarba usullari bilan urish uchun maxsus mashqlar bajarish lozim. Mushaklarni rivojlantirish: Jismoniy kuchni oshirish uchun mushaklarni mustahkamlashga qaratilgan mashqlarni bajarish kerak.

Xulosa

Stol tennis o'yini texnikasini takomillashtirish, nafaqat yaxshi jismoniy tayyorgarlikni, balki o'yinchi aqliy va psixologik holatini ham o'z ichiga oladi. To'g'ri va samarali zarba usullarini o'zlashtirish, tezkor harakatlar va yuqori darajadagi reaksiya o'yinchining muvaffaqiyatli o'ynashiga katta hissa qo'shadi. Shuningdek, o'yinchining o'z pozitsiyasini yaxshi baholash va raqibning kuchli tomonlariga qarshi strategiya ishlab chiqish muhimdir. Bunday texnikani takomillashtirishda maxsus treninglar, oyoq harakatlarini rivojlantirish va psixologik barqarorlikni oshirish ham zarurdir. Natijada, texnikani mukammal egallagan o'yinchi, o'z ustida ishlashni davom ettirgan holda, stol tennisda yuqori natijalarga erishishi mumkin.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. Mirzoev, A. (2018). *Stol tennis sporti: nazariya va amaliyot*. Tashkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
2. Suleymanov, R. (2017). *Stol tennis o'yinining asosiy texnikasi va taktikasi*. Toshkent: Sport kitoblari.
3. Shukurov, D. (2015). *Sport texnikasini o'rganish: stol tennis misolida*. Toshkent: Sport pedagogika markazi.

4. Jahangirov, F. (2020). *Stol tennis texnikasi va taktikasi*. Samarkand: SamDPI nashriyoti.
5. Kuziev, M. (2019). *Stol tennisda o'yinchi psixologiyasi va uning o'yin texnikasiga ta'siri*. Tashkent: Sport va jismoniy tarbiya nashriyoti.
6. International Table Tennis Federation (ITTF). (2021). *Table Tennis: Techniques and Tactics*. ITTF Technical Manual.
7. Wang, H. & Zhang, J. (2016). *Advanced Techniques in Table Tennis*. Beijing: China Sport Publishing House.