

STOL TENNIS O'YININING MAQSAD VAZIFASI

Abdumannopova Muxlisa

Farg'ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya fakulteti talabasi Telefon: +99893

472 80 75 Elektron pochta: aliakbarova_yulduz6@gmail.com

Annotatsiya: Stol tennisi, yengil va tezkor o'yin sifatida, o'zining strategik va texnik jihatlari bilan jismoniy faollikni yuqori darajada talab qiladi. O'yinning asosiy maqsadi – to'pni raqibning stoliga tushurish va uning to'zni qaytarishiga yo'l qo'ymaslikdir. Bunda, o'yinchilar yuqori tezlikdagi to'plarni aniq va kuchli ravishda zarb qilish, raqibni xato qilishga majbur qilish yoki unga to'liq javob berishga imkon bermaslik uchun turli usullarni qo'llashadi. O'yinning muvaffaqiyatli bo'lishi uchun, o'yinchi texnik ko'nikmalar, tezkor fikrlash va strategik rejalashtirishga ega bo'lishi lozim. Stol tennisi, shuningdek, o'yinchi psixologik mustahkamlikni ham talab qiladi, chunki bu o'yinda har bir qaror va zarba tez va aniq bo'lishi kerak. Shu bilan birga, o'yinning asosiy vazifasi nafaqat raqibni mag'lub etish, balki o'yinchining tezkor javob va adaptiv qobiliyatlarini sinovdan o'tkazishdir. Boshqacha aytganda, stol tennisi – bu tezkor fikrlash, aniqlik va mahoratni birlashtirgan sport turi bo'lib, har bir o'yinchi uchun yangi qiyinchiliklar va imkoniyatlar yaratadi.

Kalit so'zlar: Stol tennisi, O'yin maqsadi, Raqib, To'p, Nuqtalar yig'ish, Zarb qilish, Tezlik, Texnika, Strategiya, Jismoniy faollik, O'yin texnikasi, Psixologik mustahkamlik, Ko'nikmalar, Adaptiv qobiliyat, O'yin davomiyligi, Ballar tizimi, Jismoniy va ruhiy tayyorgarlik, Tezkor fikrlash, Aniqlik, O'yin strategiyasi.

Kirish

Stol tennisi, dunyo bo'ylab keng tarqalgan va juda mashhur sport turlaridan biridir. Bu o'yin nafaqat jismoniy faollikni, balki strategik fikrlashni va tezkor qarorlar qabul qilishni talab etadi. O'yinning asosiy maqsadi – raqibning to'pini uning stoliga muvaffaqiyatli yuborish, shunda u qaytarolmasin va shu orqali nuqta (ball) yig'ishdir. Bu oddiy ko'rinishi mumkin bo'lsa-da, stol tennisi yuqori tezlik va aniqlikni talab qiladigan murakkab o'yin hisoblanadi. O'yinchilar o'zaro raqobatlashib, to'pni qaytarish, hujum qilish, mudofaa qilish va strategik rejalashtirish orqali g'olib bo'lishga intiladi. Har bir zarba va harakat o'yinning natijasiga ta'sir ko'rsatishi mumkin, shuning uchun to'g'ri va samarali texnikalar bilan o'ynash zarurdir. Stol tennisi nafaqat jismoniy salohiyatni, balki aqliy va psixologik chidamlilikni ham sinovdan o'tkazadi. Shu bilan birga, o'yin o'zining qisqa davomiyligi va yuqori

intensivligi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Bu kirish qismida stol tennisi o'yinining maqsadi va vazifalarini chuqurroq o'rganib chiqamiz.

Stol tennisi o'yinida har bir o'yinchining asosiy maqsadi raqibning to'pini uning tomoniga tushurishdir, bunda raqib to'zni qaytara olmaydi. O'yinchi har bir zarbada raqibni chalg'itishga, unga xatolik qilishga majbur qilishga yoki uning reaksiya vaqtini sekinlashtirishga intiladi. O'yinchilar o'rtasidagi raqobatni ko'rib, har bir zarba va harakatni to'g'ri rejalashtirish juda muhimdir. To'pning tezligi, yo'nalishi va har bir zarbaning joylashuvi o'yinning natijasiga ta'sir qiladi. Stol tennisi o'yinida asosiy vazifa – to'pni raqibning stoliga tushurishdir. Har bir o'yinchi bir-biriga to'p yuborib, uni qaytarishga harakat qiladi. To'pni to'g'ri vaqt va joyga yuborish, raqibni chalg'itish va uning javobini oldindan sezish talab etiladi. O'yinchilar o'zaro aniq va kuchli zarbalar orqali raqibni xatolik qilishga undashadi. Stol tennisi o'yinining yana bir vazifasi – nuqta (ball) yig'ishdir. Har bir muvaffaqiyatli zarba va raqibning xatoligi natijasida o'yinchi nuqta oladi. Nuqta olish uchun to'pni raqibning stoliga tushurish kerak va bu jarayonda raqibni qaytara olmaslikka majbur qilish zarur. Stol tennisi o'yinida zarba berishning turli usullari mavjud. O'yinchilar o'ziga xos texnikalar va strategiyalarni ishlab chiqib, raqibning o'yiniga moslashishga harakat qilishadi. Ular har xil zarbalar, masalan, topspin, backspin, yoki lob zarbalari bilan raqibning o'yinini buzishga intilishadi. Shu bilan birga, o'yinchilar raqibning o'yinini tahlil qilish va unga qarshi taktikalar ishlab chiqish zarur. O'yinchining tezkor fikrlash va rejalashtirish qobiliyati bu o'yinda juda muhim rol o'ynaydi. Stol tennisi o'yinida o'yinchilar faqat hujum qilish bilan cheklanmaydi, balki mudofaa qilish ham katta ahamiyatga ega. Mudofaa jarayonida o'yinchi to'pni qaytarib, raqibning hujumlarini to'xtatishga harakat qiladi. Shu bilan birga, u o'zining zarba berish vaqtini va joyini aniqlashga tayyor bo'lishi kerak. Hujum va mudofaa strategiyasini samarali ravishda birlashtirish o'yinchi uchun muvaffaqiyatli o'ynashning kalitidir. Stol tennisi – bu juda tezkor o'yin bo'lib, o'yinchidan yuqori jismoniy chidamlilikni talab qiladi. O'yinchilar tez harakat qilishlari, qisqa vaqt ichida tezkor qarorlar qabul qilishlari va yaxshi konsentratsiya qilishlari zarur. Shu bilan birga, psixologik kuch ham juda muhimdir. O'yinchilar raqibning psixologik taktikalariga qarshi turish, stressni boshqarish va o'z fokusini saqlashga intilishadi. Stol tennisi o'yinining maqsadi va vazifasi yuqori darajada texnik mahorat, tezkor fikrlash, strategik yondashuv va psixologik chidamlilikni talab qiladi. O'yinchi har bir zarba, harakat va qarorni aniqlik bilan amalga oshirishi, raqibining har bir harakatini tahlil qilib, o'zining o'yinini samarali ravishda qurish kerak. Shu sababli, stol tennisi o'yinida muvaffaqiyatga erishish uchun nafaqat jismoniy faollik, balki aqliy va ruhiy salohiyat ham muhim ahamiyatga ega.

Xulosa: Stol tennisi – bu tezkor, dinamik va murakkab sport turi bo'lib, o'yinchidan yuqori darajada texnik mahorat, aqliy va jismoniy chidamlilikni talab qiladi. O'yinning asosiy maqsadi raqibning to'pini uning stoliga muvaffaqiyatli yuborish va uni qaytarish imkoniyatini kamaytirishdir. Bunda o'yinchilar to'plarni aniq va kuchli zarbalar bilan yuborish, raqibni xatolik qilishga undash va o'z o'yinini rejalashtirishga harakat qilishadi. Stol tennisi o'yinining vazifalari nafaqat hujum va mudofaa qilishni, balki o'yinning strategik jihatlarini ham o'z ichiga oladi. O'yinchilar turli zarba usullarini qo'llash orqali raqibni chalg'itishga, uning o'yinini buzishga va g'olib bo'lishga intilishadi. Shuningdek, o'yinchi psixologik mustahkamlikni saqlab, raqibining harakatlariga moslashishga tayyor bo'lishi zarur. Natijada, stol tennisi – bu faqat jismoniy faollikni talab qiladigan o'yin emas, balki o'zaro raqobat, tezkor fikrlash, aniqlik va strategik yondashuvni birlashtirgan murakkab sport turi hisoblanadi. Har bir o'yinchi o'z ustunligini yaratish, texnik va taktik jihatdan o'zini rivojlantirishga intiladi, bu esa stol tennisini nafaqat musobaqalar, balki aqliy va jismoniy rivojlanish uchun samarali faoliyatga aylantiradi.

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.