

STOL TENNIS O'YININING YARATILISH ETAPLARI

Rayxonov Anvar Muxammadiyevich –

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar
vazirligi Qashqadaryo akademik litseyi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: ushbu maqolada akademik litseylarda o'qiydigan o'quvchilarga stol tennis o'yinining yaratilish etaplari mavzusida stol tennis tarixi, maydon o'lchamlari va rivojlanish bosqichlari, zarbalar berish, zarbani qabul qilish va rakqib zarbasini olib quyish usullari haqida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: *Stol tennis tarixi, stol tennis maydon o'lchamlari va rivojlanish bosqichlari, O'zbekistonda stol tennis o'yining rivojlanishi, raketkani ushlash, urgatish uslubi, juftliklar uyinida uyinchilarni joylashtirish, koptok uzatilgandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi, zarbani kabul kilish va rakib zarbasini olib kuyish usullari, zarbalarning taktik klassifikatsiyasi va hakoza*

Stol tennis tarixi

Stol tennis tarixi xakida juda karama-karshi fikrlar mavjud. Ba'zi mutaxassislar stol tennis Osiyo, ya'ni Yaponiya va Xitoyda paydo bulgan, deb xisoblashadi. Sport tarixchilari, shu jumladan yapon va xitoy sporti tarixchilarining fikricha, bu yanglish fikr. X,ozirgi kunda xech bir mutaxassis birinchi bulib kim, kachon va kaerda stol tennisini uynay boshlaganini aytolmaydi. Kupchilik mutaxassislar stol tennis Angliyada, Kirol tennisining bir turi sifatida paydo bulgan, deb xisoblaydi. Stol tennisining paydo bulishi XIX asrning ikkinchi yarmiga borib takaladi. Avvaliga uyin ochik xavoda utkazilgan, keyinchalik xona ichida uynash rasm bulgan. Sung bir-biriga yakin joylashgan ikki stolda uynash, yanada keyinrok esa ikki stolni birlashtirib, urtasiga tur tortilgan xolda uynash odat tusiga kirgan.

1901 yilda stol tennisiga “ping-pong” nomining berilishi koptokning raketkaga urilgandagi tovushi “ping” va stolga urilib, sakrab ketgandagi tovushi “pong”dan olingan. Jixozlarning soddaligi, asosiysi, katta joy talab kilmasligi stol tennisining tez orada mashxur bulib ketishiga sabab buldi. Buning natijasida xalkaro tashkilot tuzish va uyin koidalari ishlab chikishga. zarurat tugildi. 1926 yil yanvarda Berlinda stol tennisi xalkaro federatsiyasi - ITTF tashkil kilindi.

Stol tennisi buyicha birinchi jaxon chempionati 1927 yil dekabrda bulib utgan. Unda ayollar va erkaklar yakka xolda, juftliklarda - xam erkak, xam ayollar aralash xolda ishtirok etishgan.

1928 yildan boshlab musobakalarda ayollar juftliklari xam ishtirok etishgan. Shundan beri jaxon birinchiligi 1940-1946 yillardan tashkari xar yili utkazib kelinadi.

1957 yildan jax,on birinchiligi xdr ikki yilda utkaziladigan buldi. Undan keyingi yilda Evropa birinchiligini, shuningdek, Osiyo va Afrika mintakaviy chempionatlarini utkazish boshlandi.

1936 yilda stol tennisi xalkaro federatsiyasi - ITTF ping-pong nomini stol tennisi nomi bilan almashtirdi.

Xozirgi kunda 40 milliondan ortik uyinchi xdr yili butun dunyo buylab turli rasmiy turnirlarda ishtirok etishadi.



Raketkani ushlar

Raketkani gorizonta ushlar deganda uni uch barmok - urta, nomsiz va jimjilok bilan ushlar tushuniladi, kursatkich barmok raketka chetida chuzilgan, katta barmok esa raketkaning orka tarafidan urta barmokka tegib turadi. Bu usul raketkaning ikkala tarafi bilan xam uynash mumkinligi bilan kulaydir. Bu usul turli zarbalar berish va ularni xam ungdan, xam chapdan kaytarishda yaxshi samara beradi.

Urgatish uslubi

Raketkaga kul urganishi uchun turli mashklar bajarish mumkin. Ularni mustakil yoki sport zalida, uyda, kuchada bajarish mumkin.

Koptokka urish. Koptokni raketkaga otib, gorizontal xolatda pastdan bel balandligida uriladi. Avval bir tarafda, sung ikkinchi tarafda, undan keyin ikki tarafda navbat bilan uriladi.

Devor oldida uynash. Devor oldida 3-4 metr masofada, ungga yarim burilgan xolda turib, koptokni engilgina tepaga otiladi va raketka bilan shunday uriladiki, koptok devorga tegib, orkaga kaytsin. Avvaliga koptokni raketka bilan emas, kul bilan ilish mumkin. Kunikish xosil bulgandan sung raketka bilan ilish boshlanadi. Bu mashkni murakkablashtirish mumkin: tepaga otilgan koptok avval polga tegib, sung devorga tegsin, keyin raketkangizga kaytsin.

Mashklar majmui

Koptokni raketka bilan uynatish:

raketkaning bir tarafi bilan;

raketkaning ikkinchi tarafi bilan;

navbat bilan;

devorga urish;

avval polga urib, sung devorga urish;

koptokni badmintondagi kabi uynatish.

Juftliklar uyinida uyinchilarni joylashtirish

Juftliklar uyinida, koidaga kura, ustunlik uyin boshlagan juftlikda buladi, shu sababli birinchi bulib uyin boshlash zarba berish imkoniyatini beradi. Ammo, juftliklar uyini koidasiga kura birinchi bulib uyin boshlash ung tomondan ung tomonga beriladi, Bu xolda ustunlik koptokni kabul kilayotgan tarafda buladi. Bundan tashkari, koptokni kabul kilayotgan juftlik uyinchilari u yoki bu uslubni kay darajada yaxshi egallaganliklariga karab koptokni kim birinchi bulib kabul kilishini kelishib oladilar.

Копток uzatilgandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi. Yonbosh- tepadan va pastki aylanma xarakat kullayotgan yoki ung tarafga aylanishli yoki aylanishsiz kiska uzatishlar bajarayotgan uyinchi urta chizikdan biroz ungga surilgan uzun keskin zarbalar berishga xarakat kiladi. Uyinchi javob tupi yunalishi, uzunligi va aylanish turini xisobga olib keskin zarbalar berishi zarur. Uyinchi javob zarbasining kuchini xisobga olib kuchini nazorat kilishi kerak. Zarbalar tezkor va turli-tuman bulishi kerak.

Копток qabul qilingandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi. Avvalambor, uyinchi rakib zarbasini tugri baxolay olishi kerak: javob zarbasida zarba berayotgan uyinchi koptokning uchish tezligini oshirishi va yunalishni turlicha kilishi kerak. Xujum zarbalarini asosan rakibning ximoyasiz tomoniga berish zarur. Ba'zi xollarda, sherigiga zarba uchun sharoit yaratish maksadida bu usullarni teskarisiga ishlatish mumkin.

Agar tezkor zarba berishning iloji bulmasa, uyinchi tezkor kesish zarbasini kullashi mumkin, lekin bunda rakib tezkor zarba bilan javob bermasligi uchun koptokning uchish yunalishini nazorat kilish, sungra xujum uchun kulay vakti tanlash kerak.

Xozirgi kunda tennischilar ung tomondan koptokni kaytarish usulini kuprok kullamokdalar, kamdan-kam xollarda tezkor zarba berishni kullaydilar.

Koptokka zarba berishdan oldin uyinchi kulining elkaoldi kismini kutarib, oldinga tashlanadi; uyinchining ogirlik markazi tepaga kutariladi.

Kutarilib kelayotgan koptokka kulni ichkariga aylantirib zarba beriladi, bunda bosh barmokka kuch keladi, raketka koptokning urta yoki tepa kismiga ung tomondan zarba beradi.

Raketka koptokka tekkanida uyinchi kafti va kuli bilan sezilar-sezilmas xarakat kiladi, raketkaning koptokka tegish burchagi uzgarmaydi, taxminan 20.

Koptokka zarba berishdan oldin uyinchi kulining elkaoldi kismini kutaradi, uyinchining OFirlik markazi biroz tepaga kutariladi, raketka ushlagan kulini orkaga uzatib, tanasini biroz ungga buradi.

Kutarilib kelayotgan koptokka u eng baland nuqtaga etganida zarba beriladi, bosh barmok raketkaga kuch beradi, bunda javob zarbasi berish kiyin bulmaydi, chunki pastga tushib kelayotgan koptokning tezligi va aylanishi sustlashgan buladi.

Uyin texnikasini muvaffakiyatli egallash uchun koptokni pastdan aylantirish, shuningdek, uzun va kiska zarbalar berish usullarini egallash juda muxim.

Podrezkaning asosiy usullarini egallagandan sung, uyinchi kalta javob zarbalari berishga imkon beradigan tezkor xarakatlanish texnikasini xam urganishi zarur. Tezkor xarakatlanayotgan uyinchi zarba nuqtasi unga yaqin bulib kolmasligini nazorat kilishi kerak. Agar uyinchi ung tomonga tezkor xarakatlanayotgan bulsa zarba nuqtasi ung tomondagi uyinchi tarafida, agar uyinchi chap tomonga tezkor xarakatlanayotgan bulsa zarba nuqtasi chap tomondagi uyinchi tarafida bulishi kerak.

Zarbani qabul qilish va raqib zarbasini olib quyish usullari.

Juftliklar uyini koidasiga kura zarbani kabul kilish stolning ung tomonida olib boriladi, shu sababli zarbani kabul kilish yakka uyindagiga karaganda juftliklar uyinida osonrok kechadi, shuningdek, uyinchining dikkati karatilgan zona xam kichikrokdir, shunga kura zarbani kabul kilayotgan tomon bunday kulay vaziyatlarni tashabbusni uz kuliga olish uchun ishlatishi zarur, bu narsa rakib zarbalarini kaytarishda katta axamiyatga ega buladi. Koidaga kura, uyinchi zarbani stolning ung tomonida kabul kiladi, shu sababli zarbani kabul kilayotgan juftlikning xolatini aniklash juda muxim. Amalda nisbatan kup juftliklar tezkor zarbalar yoki top-spin kullaydilar. Agar juftlikning ikkala uyinchisi xam chap tomon, xam ung tomon zarbasini bajara olsa, ularning xar ikkalasi xam eng kulay xolatni egallagan buladi; agar juftlikning ikkala uyinchisi fakat ung tomon zarbasini bajarsa, zarbani kabul kilishda ung tomonga kup yondoshmaslik kerak. Urta chizikdan ung tomonga biroz surilish rakibning zarbasini tezda kabul kilish uchun tayyor bulib olishda kiyinchilik tugdiradi, bunda tashabbusni osongina yukotib kuyish mumkin. Uyinchi urta chizikdan ung tomonga biroz surilib turishi kerak, shunda rakibning turli yunalish va balandlikda berayotgan zarbalarini

kaytarish uchun sharoit yaratiladi. Ba'zi tennischilar chap tomon zarbasini yaxshi egallagan bul^{ish}i va rakibning zarbasini kaytarish uchun kullashi mumkin. Shu sababli ular stol ung tomon burchagiga yakinlashishlari muukin.

Juftliklar uyinida zarbalarni kabul kilishdagi tashabbusga katta axamiyat beriladi, bu ochko olish uchun kuchli zarbani amalga oshirishda sherigiga sharoit yaratish maksadida kullanadi. Ammo zarba berayotgan sportchining texnikasi yukori bulsa, zarbani kabul kilayotgan uyinchiga kuchli zarbalar berib, ochko yutib olish mushkul buladi. Shu sababli yakin masofada tezkor zarba va tezkor nakat ishlatish texnikasiga mukammal ega bul^{ish} uyinchi uchun rakibi tomonida ung tomon burchagiga zarba berishga, shuningdek, rakibining tanasiga yunaltirilgan zarbani chap tomonga yunaltirishga imkon beradi. Shunga kura, koptokning uchish yunalishini uzgartirish orkali rakibning uz maydonida ungdan chapga tartibsiz xarakat kilishga majbur kil^{ish} va uning ximoyasiz tomoniga zarba berish imkonini beradi. Bu esa, uz navbatida, sherigiga kup sonli zarbalar berish uchun sharoit yaratadi.



Ma'lumki, musobakalarda nafakat jismonan etuk, zarba va ximoya usullarini kullay oladigan, galabaga ishonchi kuchli bulgan, balki uzining barcha ijobiy sifatlarini ishga sola oladigan, rakibining zaif tomonlarini e'tiborga olishga kodir tennischilar salmokli muvaffakiyatlarga erishishadi.

Birinchi boskichda yangi uyinchining taktikasi uyin usullarini tanlashdagi soddaligi bilan ajralib turadi, ya'ni bu usul uzok vakt koptok junatish bilan mashgul bulishdir. Ikkinchi boskichda yangi uyinchining taktikasi podrezka va podstavkani kullagan xolda ung va chapdan yakka zarbalar berishga asoslanadi. Uchinchi boskich mukammallik boskichidir va u zarba berish va kaytarish usullarini va uyinda turli yaxshi egallangan texnik va taktik usullarni kullash malakalariga asoslangandir.

Zarbalarning taktik klassifikatsiyasi.

Koptok uzatish:

ochko olish uchun muljallangan zarbalar;

zarbani tayyorlash;

rakibga zarba berishga imkon bermaydigan ximoya zarbalari.

Zarbani zarba bilan kabul kilish:

zarba berish;

zarbani tayyorlash;

ximoyalanish.

Oralik, yakka va kup marta kaytariluvchi zarbalar.

X,ujum zarbalari:

nakat;

top-spin;

yakunlovchi zarba;

“sham”ga zarba;

karshi xujumga utuvchi zarba;

sekinlashgan kiska zarba.

Koptokning aylanish kuchi va yunalishi buyicha turli bulgan zarbalar:

koptokning aylanishisiz;

tepadan, pastdan va yondan aylanish bilan;

X,imoya zarbalari:

1) turlicha faol bulgan zarbalar.

Asosiy adabiyotlar:

1. Sport turlarining darsliklari.
2. Entsiklopediya yunnogo sportsmena. - M.: 1990 y
3. Ataev A.Q. Kurash. -T., 1991y.
4. Sport turlari bo'yicha maxsus darsliklar. 2000-2005
5. Amelin A.N., Pashnin V.A. Nastolno'y tennis. M., FiS., 1985.
6. Barchukova, Nastolno'y tennis. M., FiS, 1990.
7. Rafikova R., Rafikova A. Sportivnie zvezdo' Uzbekistana. - T. 2005.
8. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz.Toshkent "O'zbekiston" – 2017 y.
9. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. Respublika ilmiy amaliy-anjumani materiallari. –2018-2019.
10. Sport gazetalari. 2019-2020 yillar.