

## STOL TENNISIDA TEXNIK USULLARNI SHAKLLANISHINI NAZORAT QILISHNING AFZALLIKLARI

**B.O‘. Xolmatov**

O‘zDJTSU, o‘qituvchi

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada stol tennisida qo‘llaniladigan maxsus texnik usullar hamda ularning shakllanishini nazorat qilish keng yoritib berilgan. Chunki stol tennis rivojlanishi - texnika va taktika, shuningdek, o‘yin qoidalari jihozlarni takomillashtirish bilan uzviy bog‘liqdir. Stol tennis yaxshi chidamlilikni talab qiladigan dinamik, sport o‘yiniga aylandi. Shu bilan birga, bu katta zavq keltiradigan faol dam olishning ajoyib vositasidir.

**Kalit so‘zlar:** nakat zarbasi (drive), himoya zarbasi (podstavka), yuqoridan kuchli zarba (smesh), odatiy qadam, yon qadam, o‘zgargan harakatlanuvchi qadam.

Bugungi kunda respublikamizda jismoniy tarbiya va sportning ommalashuvini yanada yuqori pog‘onaga ko‘tarish, jismoniy madaniyat harakatini rivojlantirish, xalq milliy o‘yinlarini qayta tiklash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, zamonaviy sport turlari bo‘yicha iqtidorli sportchilarni tayyorlash va ularning sport mahoratlarini oshirish maqsadida mamlakatimizning Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev tomonidan amalga oshirish borasida ko‘plab, qabul qilgan farmon va qarorlari mamlakatimizda sporti sohasini ommalashtirish va rivojlantirishda muhim ahamiyatiga ega bo‘ldi.

2022 yil 28 yanvardagi O‘zkiston respublikasi Prezidentining PF-60 “2022 — 2026-yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi farmonining IV yo‘nalishida ham sport sohasini keng ommaga yoyish masalalariga alohida to‘xtalib o‘tilgan. 2022 yil 3 noyabrdagi PQ-414- sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” qonunda esa jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash, ta‘lim jarayonini xalqaro standartlarga moslashtirish va boshqaruv tizimini raqamlashtirish, pedagogik va ilmiy salohiyatni yanada oshirish hamda ilmiy-tadqiqot ishlari sifatini tubdan yaxshilash, ilg‘or xorijiy sport-ta‘lim texnologiyalarining transferini amalga oshirish orqali yuqori natijalarga erishish maqsadlari to‘g‘ri taqsimlab berilgan. Bu qaror va farmonlarda stol tennisini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratilgan.

Stol tennis sport turi va harakatli o‘yinlari sifatida katta moddiy xarajatlarni va mashg‘ulotlar va sport musobaqalari uchun joy talab qilmaydi. Shu bilan birga, yuqori

motor zichligi harakatlar bilan ajralib turadigan o‘yin davomida talabalarda tezlik, epchillik, muvofiqlashtirish, diqqat, reaksiya, ko‘z, fikrlash va boshqa qobiliyatlar kabi muhim fazilatlar rivojlanadi.

Stol tennisi hamma uchun birdek sport turi bo‘lib, har kim xohlagan vaqtda shug‘ullanishi va o‘ynashni davom ettirishi mumkin. Bu ayniqsa, hushyorlik va muvofiqlashtirishni rivojlantirish uchun yaxshi.

Stol tennisi texnikasi - bu sportchining individual qobiliyatlariga muvofiq g‘alaba qozonish uchun foydalanadigan harakatlar, yangi harakatlar va texnikalar tizimi hisoblanadi. Stol tennischining texnik tayyorgarligi quyidagi elementlarni ishlab chiqishga asoslanadi:

- zarba berish texnikasini o‘rgatish;
- stol ustidagi harakatlarni(zarbalarni) o‘rgatish.

Quyidagi jadvalda stol tennis sport turidagi texnik harakatlar tasnifi ko‘rsatilgan ularning har biri qismlarga bo‘linadi, keyin esa bajarish usuli bo‘yicha bajariladi. Shuningdek, biz zarbalar uchun inglizcha nomlarni beramiz, ularni xorijiy sport manbalarida yoki xalqaro turnirda ko‘rishingiz mumkin.

### 1-jadval.

#### Texnik harakatlar tasnifi

Texnik harakat	Texnik harakat turlari	Amalga oshirish usulu
Zarba	Yuqori aylanish	Nakat zarbasi (drive) Hujum zarbasi (top-spin )
Zarba	Aylanishsiz	Himoya zarbasi (podstavka) Yuqoridan kuchli zarba (smesh)
Zarba	Pastki aylanish	Podrezka srezka
Harakat	Qadam tashlash	Odatiy qadam, Yon qadam, O‘zgargan qadam harakatlanuvchi
Harakat	Sakrash	Bir oyoqda Ikki oyoqda

Texnik harakatlarning shakllanishiga keladigan bo‘lsak raketka va sharikning zarbalari birlashtirilib dastlab oddiy va zarur bo‘lgan nakat, topsipin,smash deb nomlanadigan zarbalarni yaxshi va to‘liq bexato bajaradigan holatda o‘rganishimiz kerak bo‘ladi.

Mashg‘ulot davomida qo‘llaniladigan harakatlar bu yuqoridan zarba berish uchun tayorlanish holati ko‘pincha quyidagi nomlar bilan qo‘llaniladi, aylanma zarba berish,dumalatib zarba berish , to‘g‘ridan-to‘g‘ri zarba berish, bir xil tezlikda yangi tekis urish, kesma zarba berish,sharikni o‘yinga kiritish nakat zarbasini qo‘llash,tops

otish podrezka va shunga o'xshash zarbalarni to'g'ri bajarish uchun takror takror shug'illanadilar. Dastlab raketkani to'g'ri ushlab va kerakli zarbalarni to'g'ri bajarishga harakat qilish lozim.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)**

1. В.Шлагер. Руководство от чемпиона мира “Настольный теннис”: 2011г. 15 ст.
2. Л.К.Серова “Правление подготовкой спортсменов в настольном теннисе” 2016 г -13ст.
3. В.Ю.Жданов «Обучение настольному теннису за 5 шагов» Россия 2014г. 50 ст.
4. Алиса Колотаева «Настольный теннис» 2019 г. 70ст.