

# **O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI**

**“FAKULTETLARARO JISMONIY MADANIYAT VA SPORT”  
KAFEDRASI  
STOL TENNIS FANIDAN**

**JISMONIY MADANIYAT 4-BOSQICH TALABALARI UCHUN**

**O‘QUV USLUBIY MAJMUA**



**GULISTON 2021**

Ushbu o'quv uslubiy majmua Guliston davlat universiteti Kengashi tomonidan

2021 yil “     ” dagi \_\_\_\_\_ - sonli bayoni bilan tasdiqlangan.

Mazkur o'quv uslubiy majmua barcha “Jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishlari uchun mo'ljallangan bo'lib, “Stol tennisi” faninig maqsad vazifalari, fanga oid atamalar va tushunchalar, o'yinning paydo bo'lish tarixi, rivojlanishi, hozirgi kundagi holati, stol tennisini o'qitish metodikasining ahamiyati to'g'risida bilim va ko'nikmalarni shakllantiradi. O'yin texnikasi va taktikasi haqida zarur nazariy va amaliy bilimlar beradi. Amaliy darslar tashkil ettirish yuzasidan tavsiyalar beradi, darslar jarayonini qanday tartibda olib borilishi, talabalarga yetkazib berilishi kerak bo'lgana amaliy va nazariy bilimlar, amaliy mashqlar va boshqa kerakli ko'nikmalarni va o'yin jarayonini tashkil qilish tyuzasidan nazariy va amaliy bilimlarni shakllantiradi.

#### **Tuzuvchi:**

B.Burxanov                      Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası o'qituvchisi

#### **Taqrizchilar:**

Sh.Norqulov                      Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası katta o'qituvchisi

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM  
VAZIRLIGI**

**GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI**

**FAKULTETLARARO JISMONIY MADANIYAT VA SPORT KAFEDRASI**

**STOL TENNIS**

**FANIDAN TAYYORLANGAN IV-BOSQICH TALABALARI UCHUN**

**O‘QUV-USLUBIY MAJMUA**

**YO‘NALISH: JISMONIY MADANIYAT**

<b>Semestr</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Ma’ruza</b>	-	<b>10</b>
<b>Amaliy</b>	-	<b>14</b>
<b>Mustaqil ta’lim</b>	-	<b>68</b>
<b>Jami</b>	-	<b>92</b>
<b>Umumiy soat</b>	<b>92</b>	

O‘quv uslubiy majmua Guliston davlat universiteti Kengashi tomonidan “Stol tennisi” fanidan 2021-yildagi na’munaviy dasturi asosida ishlab chiqildi. Guliston davlat universitetida 2021-2022-o‘quv yili uchun qayta ko‘rib ishlab chiqildi.

**Tuzuvchi:**

**B.Burxonov**

**Taqrizchi:**

**Sh.Norqulov**

**Kafedra mudiri:**

**Sh.Sultonov**

## MUNDARIJA

<b>Kirish.....</b>	<b>5</b>
<b>Ma'ruza mashg'ulotlari.</b>	
<b>1-mavzu Stol tennisi o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.....</b>	<b>6</b>
<b>2-mavzu O'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish metodikasi metodikasi.....</b>	<b>17</b>
<b>3-mavzu Jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositalari va usullari.....</b>	<b>27</b>
<b>4-mavzu Psixologik tayyorgarlik.....</b>	<b>37</b>
<b>5-mavzu Stol tennis bo'yicha musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.....</b>	<b>47</b>
<b>Stol tennisi bo'yicha test savollari.....</b>	<b>55</b>
<b>Amaliy mashg'ulotlar</b>	
<b>1-mavzu Raketkani ushlash usullari va sharni o'yinga kiritish.....</b>	<b>57</b>
<b>2-mavzu Qaytarma zarba berish va nakat zarba berish texnikasi.....</b>	<b>66</b>
<b>3-mavzu Tekis yassi zarba va qisqa zarba berish texnikasi.....</b>	<b>73</b>
<b>4-mavzu O'ngdan va chapdan zarba berish, o'ngdan va chapdan kesish va "Top-spin" texnikasi.....</b>	<b>77</b>
<b>5-mavzu Yakka o'yin taktikasi.....</b>	<b>86</b>
<b>6-mavzu Juftlik o'yinlar taktikasi.....</b>	<b>91</b>
<b>Stol tennisi o'yin boshlovchilariga maslahat.....</b>	<b>100</b>
<b>O'quv-mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni o'tkazishning metodik asoslari.....</b>	<b>102</b>
<b>Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.....</b>	<b>105</b>
<b>Bilimlarni mustahkamlashga oid testlar.....</b>	<b>107</b>
<b>Foydalangan adabiyotlar ro'yxati.....</b>	<b>122</b>

## KIRISH

Oliy ta'limning fundamentalligi real dunyodagi jarayonlar, ob'ektlar va hodisalar orasidagi munosabatlarni ajratib bila olishga yo'naltirilgan bo'lib, yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda asos sifatida qabul qilingan. Malaka talablari tayyorlanayotgan kadrlarning ko'nikma va malakalariga yuqori talablarni qo'yimoqda. Shu talablar zamonaviy sharoitlardan bevosita kelib chiqqan bo'lib, ularning maqsadi ta'lim olayotgan yoshlardan milliy intellektual kadrlarni shakllantirishdan iborat. Gumanitar ta'lim yo'nalishlari uchun qo'yilgan malaka talablari ichida sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi faniga doir talablar alohida o'rin tutadi. Bu esa jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi o'quv rejalarida o'z ifodasini topdi.

**Fanning maqsadi** talabalarda stol tennisi fanining mazmuni, metodlari, shakllari, vositalari to'g'risida tushunchalar hosil qilish.

**Fanning vazifalari** talabalarni stol tennisi faniga oid zamonaviy bilimlar bilan qurollantirish, tennischiga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish, jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiylik ko'nikmalarini shakllantirish.

**Fan yakunida** talabalar stol tennisi bo'yicha mashg'ulotlar olib borish, musobaqalar o'tkazish uchun zarur bo'lgan pedagogik bilim va ko'nikmalarning, murabbiyga xos umumkasbiy fazilatlarni egallaydi.

**Fanni o'rganishda** talabalar JTT, sport psixologiyasi, sport o'yinlari, anatomiya va fiziologiya kabi fanlarga xos bilimlarga tayangan holda ish ko'radilar.

## Ma'ruza mashg'ulotlari

### 1-mavzu: Stol tennisi o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

#### Reja

1. Stol tennisi o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi
2. Stol tennisining hozirgi kundagi holati
3. O'yin qoidalari

#### Stol tennisi o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

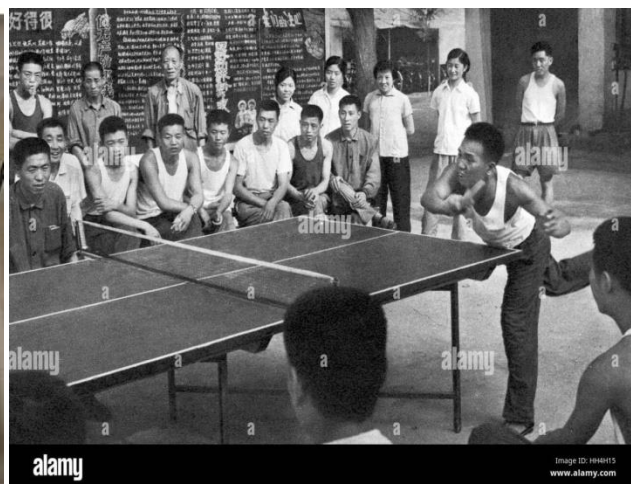
Stol tennisi kelib chiqishi haqidagi ma'lumotlar turlicha. Birqancha mutaxassislar uni Yaponiya va Xitoyda pay do bo'lgan deyishadi. Boshqa ma'lumotlarda esa stol tennisining vatani - Yevropa, XVI asrda Angliya va Fransiya aniq qoidalarsiz o'yin paydo bo'lgan deb ko'rsatiladi.

Angliyalik Jems Gibs 1894-yilda selluloid sharni ixtiro qilgani o'yinning rivojlanishi uchun turtki bo'ldi. Kichik dastali faner raketkalarining paydo bo'lishi, ularni yangicha ushlanishini belgilab berdi. Shundan so'ng raketkalarining ustiga qoplash uchun yangi materiallar ishlatila boshlangan. Bular pergament, charm, velyur keyinchalik esa rezinaning bir necha turlari. 1900-yil Angliyada stol tennisi sport o'yini deb tan olingan va 1-qoidalari tasdiqlangan. O'yinning tez tarqalishi va rivojlanishi xalqaro tashkilot tuzilish va yagona qoidalar ishlab chiqishga olib kelgan.

"Ping-pong" atamasi ilk bor 1901-yildan boshlab ishlatila boshlagan, bungacha esa ohang jihatdan o'xshash "Flim-flam", "Ynar-vaf", shuningdek, "Gossima" atamaları ishlatib kelingan. Bundan 100 yil oldin amerikalik ishbilarmon Jon Jakves "ping-pong" atamasini muomalaga kiritgan. Bu atama ikkita tovushning yig'indisidan tashkil topgan bo'lib: "ping"-shar raketkaga urilganida, "pong"-esa shar stolga tegib, sapchib ketganda chiqadigan tovushdir. Keyinchalik bu nom aka-uka parkerlarga sotilgan.



**1-rasm Dastlabki stol tennisi**



**2-rasm Stol tennisi xitoyda**

Dastlab o'yin uchun yuzasi silliq yog'och bilan qoplangan, ya'ni maxsus qoplama bilan qoplanmagan raketkalaridan foydalanilgan (1-rasm). Keyinchalik, probka yoki shunga o'xshash materiallardan ishlangan qoplamalar ishlatila boshlangan. Bunday raketkalar bilan zamonaviy stol tennisi uchun ma'lum bo'lgan anchagina zarba turlarini berish va bir maromdagi o'yinni olib borishning imkoniyati bo'lmagan.

1903-yilda CH.Gud ilk bor kauchuk qoplangan raketkadan foydalangan. O'tgan asrning 20—yillari birinchi yarmida kauchukdan foydalanish shu darajada keng tarqalganki, natijada raketkalarining boshqa turlari butunlay muomaladan chiqib ketgan. Chunonchi turli usullar bilan sharni kesish yoki aylantirib zarba berish imkoniyati paydo bo'lgan.

Yumshoq qoplamali raketkalar (1930) paydo bo'lganidan so'ng o'yin turli shakl kasb eta boshladi. Xususan, shar bilan raketkaning mahkam ta'sirlashi sababi sharga turli xil aylanishlar va kuchli zarba berish imkom boiadi. O'yin esa yanada dinamik tus oldi. Sportchilarda birdaniga va tinmasdan zarba berish paydo bo'ldi. 1936-yil Xalqaro tennis federatsiyasi (keymgi matnlarda ITTF deb yuritiladi) Kongresi o'yinni "Stol tenmsi" deb atadi. O'yin vaqti avval 1 soatga, so'ng 20 minutgacha qisqartirildi. Asosiy

o'zgarish esa to'r balandligining 15-25 sm.gacha pasaytirilgani boidi. Bu o'zgarishlar hujumchiga ko'p imkoniyatlar yaratdi.



### **3-rasm Avstariyada stol tennis**

Shuningdek, kauchuk bilan qoplangan raketkalardan foydalanish sharm yaxshiroq nazorat qilish imkonini berdi va stol tennis texnikasini tubdan o'zgartirib yubordi. Bu bosqich 1950-yillarning boshlangacha davom etdi, bu paytga kelib raketkalarining bo'rtma qoplama turlari paydo bo'ldi. Yevropada bunday qoplamalar ilk marotaba 1951—yilda Avstriyada Fritsch tomondan foydalanildi, ammo bu hoi o'yindagi o'zgarishlarga sabab bo'lmadi.

1952—yilda Bombeydagi jahon chempionatida Yaponiyalik sportchi Xirodzi Sato bo'rtma qoplamali raketkadan foydalandi, jahon chempioni bo'lgan. Yaponiya terma jamoasi o'sha vaqtda jahon chempionatida ilk bor ishtirok qilgan va o'zlarining shiddatkor hujum taktikalari tufayli yakkalik va jamoaviy bahslarda ko'plab medallarni qolga kiritishgan. Shu vaqtdan boshlab bo'rtma rezina qoplamali raketkalar butun Yevropa bo'ylab tarqala boshlagan va ushbu qit'a butun dunyo stol tennis markaziga aylangan.

Ammo mutaxassislarning e'tirofiga ko'ra, raketkaning yangi turdagi qoplamasi stol tennisning eng ommabop sport turiga aylamshiga yordam bermagan. Chunki sharm raketkaning qalin bo'rtma rezina qoplamasiga urilishi unga katta tezlik bergan va bu zarbam qaytarish juda murakkab bo'lgan. Shu tariqa o'yinda ko'plab uzilishlar paydo bo'lib, o'yin taqdiri oxirgi zarbaga bog'liq bo'lib qolgan. Musobaqada kuch asosiy o'ringa chiqqan, o'yin texnikasi esa ikkinchi o'ringa tushib ketgan, bu esa stol tennisining ommaviyligiga putur etkazgan. Shunga ko'ra, 1959-yilda sportchilarga bo'rtma qoplamali raketkalardan foydalanish ta'qiqlab qo'yilgan.

1959-yildan boshlab ko'piksimon rezinadan foydalanila boshlangan, natijada o'yin tezligi oshib, sharga ko'proq turli-tuman aylanma zarbalar berish imkoniyati paydo bo'lgan. Mutaxassislarning fikricha, bu stol tennisida yangi davrni boshlab bergan, zero o'yinda ishlatiladigan yangi uslub-ilgari nomaTum bo'lgan, kuchli aylanish bilan kechadigan hujumkor zarbalarga ega tezkor o'yin uslubining paydo bo'lishiga olib kelgan shu rezina qoplama o'yin uslubi va stol tennis nazariyasini butunlay o'zgartirib yuborgan. Shu bilan bir vaqtning o'zida zarba texnikasini rivojlanishi ham yuzaga kelgan.

Jumladan, o'sha davrdan boshlab, Yaponiya va Xitoyda stol tennisiga ixtisoslashgan bir qancha sport maktablari tashkil etilgan. Trenirovkaning yangi uslublari yaratilgan va shu tufayli ushbu Davlatlarda tez tempda o'ynaydigan tennischilarni tayyorlash samarali ravishda yo'lga qo'yilgan.

O'yin jihozlari (*raketka, shar*) hozirgi kunda ham o'zgarishda davom etmoqda va bu hoi zarbalar texnikasi hamda o'yin sur'atining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatib kelmoqda.

ITTF 1926-yilning yanvar oyida Berlinda 9ta davlat ishtirokida tuzilgan va birinchi bosh direktor etib, Oyvor Mantegu tayinlangan. O'sha yili Londonda bo'lib o'tgan birinchi Kongressda ITTFning nizomi tasdiqlangan va shtab-kvartira qilib Lozanna (*Shveysariya*) shahri belgilangan. Aynan shu vaqtdan boshlab

stol tennisi bo'yicha har yili jahon chempionati o'tkazish yo'lga qo'yilgan (1940-1946 yillar bundan mustasno). Faqat 1957-yildan keyingina jahon chempionati har ikki yilda bir marotaba o'tkaziladigan bo'ldi. Jahon chempionatlari oralig'ida qita'lar chempionatlari o'tkaziladi.

Xalqaro Olimpiya qo'mitasining 1981—yilda o'tkazilgan 84-sessiyasida stol tennisi Olimpiya o'yinlariga loyiq deb qabul qilingan va 1988-yildagi (*Seul, J.Koreya*) yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Shuningdek, mazkur sport turi 1960-yildayoq (*Rim, Italiya*) paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Eng muhim xalqaro musobaqalar: jahon chempionati, jahon kubogi, Olimpiya o'yinlari va jahon turniri. Eng muhim mintaqaviy musobaqalar: Yevropa chempionati, Evrope Top-12, Osiyo chempionati va Osiyo o'yinlari.

XIX asrning oxirlariga kelib stol tennisi chor Rossiyasiga, II jahon urushidan keyin esa O'zbekistonga kirib kelgan. Mustaqillikni qo'lga kiritganimizdan so'ng Davlatimiz stol tennisi federatsiyasi 1993-yilda ITTF

ga a'zo bo'lib kirdi va ushbu sport turi yurtimizda keng tarzda ommalasha boshladi. Hozirda O'zbekiston chempionati va kubogi musobaqalari muntazam ravishda o'tkazib kelinmoqda.

Ko'rsatib o'tish joizki, stol tennisini Respublikamizda yanada rivoj lantirish, ommaviylashtirish, o'sib kelayotgan yosh avlodimizni ma'nan va jismonan barkamol inson qqilib tarbiyalash maqsadlarida mazkur sport turi uch bosqichli tizim «Umid nihollari», «Barkamol avlod» hamda «Universiada» sport musobaqalariga kiritilgan.

O'zbek stol tennisi raketka ustalari Manzura Inoyatova, Saida Burhonxodjaeva va Svetlana Getalar jahon chempionatida (*Qatar, Doha, 2004-yil, mart*) 1-o'rinni olib, oltin medallar bilan taqdirlanishdi. Ular bilan birga Nodira Burhonxodjaeva, Madina Ayupovalar ham bir qancha xalqaro turnirlarda g'olib va sovrindor bo'lishgan.

2016-yil Braziliyaning, Rio-do Janeyro shahrida bo'lib o'tgan XX-XI yozgi Olimpiya o'yinlarida va joriy yilning 29.05-05.06 kunlari Germaniyaning, Dyusseldorf shahrida bo'lib o'tgan jahon chempionatida hamyurtimiz Kenjayev Zohid Shavkat o'g'li ishtirok etdi hamda 384 reyting xisobga ega bo'ldi.

### **Stol tennisining hozirgi kundagi holati**

Hozirda barcha qit'alarda stol tennisi bilan professional tarzda shug'ullanadigan 218ta mamlakat (2016 yil holatiga) ITTF a'zoligiga qabul qilingan. Ta'kidlash lozimki, 4 milliard inson istiqomat qiladigan Osiyo qit'asida stol tennisi alohida ommabop tus olgan.

1970-yillardan boshlab ayollar o'rtasidagi stol tennisida xitoylik sportchi ayollar hech istisnosiz ustunlik qilib qelmoqdalar. Masalan, 1975— yil dan keyin Xitoyning ayollar terma jamoasi umumjamoasi hisobida bor- yo'g'i ikki marta jahon chempionatida mag'lubiyatga uchragan (1991-yilda Koreyaning birlashgan terma jamoasidan va 2010-yilda Singapur terma jamoasidan).

Zamonaviy erkaklar stol tennisida ham xitoylik tennischilarning mavqei juda baland. Umuman olganda, so'nggi 8 ta jahon chempionatlarida (1995-2009) 40 ta oltin medaldan atigi 3 tasigina xitoylik bo'lmagan sportchilar qo'lga kiritgan. 1997 yilda erkaklar o'rtasidagi yakka bahslarda shvetsiyalik Yan-Uve Yaldner, 2003-yilda avstriyalik Verner Shlager, 2000-yilda esa juftlik bahslarda Shvetsiyaning erkaklar jamoasi qo'lga kiritgan.

1988-yildan 2016-yilgacha bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida 32 ta oltin medaldan 28 tasini xitoyliklar, yana uchta oltin medalni Janubiy Koreya vakillari qo'lga kiritishgan (*evropaliklar orasida Yan-Uve Valdner yagona Olimpiya chempioni hisoblanadi*). Pekindagi Olimpiya o'yinlarida xitoyliklar erkaklar va ayollar yakka bahslarida shohsupanmg barcha o'rinlarini egallashgan, shuningdek, ayollar va erkaklar jamoaviy bahslarda ham g'alaba qozonganlar. Shundan keyin Olimpiada reglamentiga o'zgartirish kiritilgan.

Bunga ko'ra (2012-yildan boshlab) shaxsiy turnirda har bir davlatdan 2 nafar dan ko'p bo'lmagan ayol sportchilar qatnashishi mumkinligi belgilab qo'yilgan. Hozirgi kunda xitoylik sportchilar butun dunyo bo'ylab tarqalib, fuqarolikni o'zgartirgan holda ko'plab mamlakatlar terma jamoalarida o'ynab kelmoqdalar.

1957—yilda Yevropa stol tennisi Ittifoqi (ETTU) tuzilgan va shtab- kvartira qilib Shvetsiyaning Stokgolm shahri belgilangan. Stol tennisi sport turi nafaqat Osiyoda balki Evropada ham ommabop bo'lib

(2016 yil holatiga ko'ra) 57 mamlakat ETTUga a'zolikka qabul qilingan. Hozirgi kunga kelib har yili 40 mln. nafardan ko'proq sportchi barcha qit'alardagi rasmiy musobaqalarda ishtirok qiladilar.

Stol tennisi bo'yicha jahon chempionatlari ulkan anjumanlarga aylangan bo'lib, ularda bir vaqtning o'zida 170 dan ziyod erkaklar va ayollar jamoalari ishtirok qilmoqda. Har ikki yilda bir marta o'tkaziladigan stol tennisi faxriylari o'rtasidagi jahon chempionatlarida 3000 nafardan ziyod sportchilar jam bo'ladi-bu bir sport arenasida joylashgan yuzlab tennis stollari demakdir (2-rasm).



#### ***4-rasm Stol tennisining hozirgi kundagi holati***

##### **Musobaqalarda belgilangan yoshlar toifasi:**

- kichik o'spirinlar guruhi (12 yoshdan katta bo'lmagan);
- katta o'spirinlar guruhi (15 yoshdan katta bo'lmagan);
- o'spirinlar guruhi (18 yoshdan katta bo'lmagan);
- o'smirlar guruhi (21 yoshdan katta bo'lmagan);
- kattalar guruhi (chegaralanmagan).

Faxriylar o'rtasidagi musobaqalarning yosh toifasi: 40-49, 50-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84 va 85 yoshdan yuqori.

Rossiya stol tennisi federatsiyasi matbuot kotibi Aleksey Lomaev Championat.com jurnalisti Sergey Garifullinga bergan intervyusida xitoylik sportchilarning xalqaro maydonlaridagi muvaffaqiyatlarining asosiy sabablarini ko'rsatib o'tadi. "Bu masala (*Xitoy terma jamoasining siri nimada*) bo'yicha men ham Xitoy milliy terma jamoasi murabbiylaridan biri Kao Jenga murojaat qilgan edim. Biz birinchi marta suhbatlashayotganimiz yo'q edi, Shu sababli murabbiy menga ochiq javob berdi. U ko'zlarimga qarab turdida, mayli bu sirni senga aytaman, dedi. Xuddi mana shu vaqtdan boshlab men Xitoy terma jamoaning sirini bilaman va bu sirni Championat.com o'quvchilari bilan baham ko'raman.

Gap shundaki, Xitoyda sport, xususan, stol tennisini rivojlantirish bo'yicha davlat dasturi bor. Boshqa istalgan sport turida bo'lgani kabi, stol tennisini rivojlantirish rejasi juda oddiy: butun mamlakat bo'ylab sport tarmoqlarini yoyish lozim. Barcha maktablar, istirohat bog'lari hattoki odamlar istiqomat qilib kelayotgan hovli joylarni ham nazardan qoldirmay qamrab olish kerak. Ya albatta, yuqori malakali murabbiy kadrlar ham kerak, ular sportning u yoki bu turiga ishtiyoqi baland bo'lgan bolalarni seleksiya qilib tanlab olishlari lozim",-degan edi Lomae

#### **O'yin qoidalari**

O'yin mazmuni stolga ko'ndalang tortilgan to'rt ustidan koptokni raketka bilan ikki tomondan irg'itishdan iboratdir. O'yinda ikki yoki to'rt kishi ishtirok etishi mumkin. Bir tennis stoli uchun zarur bo'ladigan xona maydoni – 7,7 x 4,5m. O'yin uchun stol, to'rt, raketka va koptok zarur bo'ladi.

O'yin qur'a orqali birinchi bo'lib boshlash huquqiga ega bo'lgan o'yinchining koptok uzatishidan boshlanadi. Raketka bilan uzatilgandan so'ng, koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to'rga tegmasdan sakrab o'tishi va ikkinchi tomonda stolga urilishi lozim. Koptok uzatish vaqtida o'yinchi uning raketkasi va koptok stolning orqa chizig'i tashqarisida turishi kerak. Agar koptok stol ustida urib qaytarilsa, o'yin qoidasi buzilgan hisoblanadi (2002 yil 1 sentabrdan koptok uzatish reglamenti yangi qoidalariga binoan belgilangan).

Agar koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to'rga tegib sakrab o'tsa va ikkinchi tomonda stolga urilsa, koptok uzatish yangitdan bajariladi va ochko hisoblanmaydi. Qaytadan uzatishlar soni cheklanmagan. Koptok ikkinchi tomonda stolga urilgandan so'ng, ikkinchi o'yinchi uni raketka bilan urib orqaga qaytaradi. O'yin shu tarzda o'yinchilardan biri xatoga yo'l qo'ymaguncha davom etadi. Har bir xato raqibga bir ochko beradi. O'yinchi quyidagi hollarda ochkoga ega bo'ladi:

- agar raqibi koptokni noto'g'ri uzatsa;
- agar raqibi koptokni stolga tegmasidan qaytarsa;
- agar raqibi koptokni stoldan tashqariga urib yuborsa;
- agar raqibi to'g'ri uzatilgan koptokni qabul qila olmasa;
- agar raqibi koptokka raketka bilan bir martadan ortiq ursa yoki koptokni raketka bilan tutib olsa va qaytarib uzatsa;
- agar raqibi koptokka tana a'zosi bilan tegib ketsa yoki to'r, stol tirgagiga tegsa.

Har ikki ochkodan so'ng (2001 yil 1 sentabrdan - har besh ochkodan so'ng) koptok uzatish qabul qiluvchiga o'tadi. O'yinchilardan biri 11 ochko (2001 yil 1 sentabrgacha – 21 ochko) to'plagandan so'ng kamida 2 ochko tafovut bilan partiya yutilgan hisoblanadi. 10:10 hisobda (2001 yil 1 sentabrgacha - 20:20 hisobda) koptok uzatishlar har ochkodan keyin almashiladi. Har partiyadan keyin o'yinchilar tomonlarni va koptok uzatish navbatini almashtirishadi. O'yin 5 yoki 7 partiyadan iborat bo'ladi (2001 yil 1 sentabrgacha – partiyalar soni 3 yoki 5 ta bo'lgan).

### **Xalait berish**

O'yinchilar o'ynayotgan davrida qutilmagan xolatlar bo'lishi mumkin bo'lgan xollar; o'yinchilar o'ynayotgan vaqtida ularni oldindan o'tish boshqa qo'shni stoldagi sharni kelib turishi tomoshabinlarni o'yinga aralashishlari, chiroq uchishi va boshqa xollar. Juft o'yinlar

Juft o'yinlar uchrashuvida o'yin qoyidalariga quyidagi qo'shimchalar kiritiladi:

1. Xisob 25 punkitda ko'rsatilgan o'yin qoyidasiga amal qilgan xolda boshlanib shar oldin o'ng tomonga qabul qiluvchi o'yinchi tomonida o'ng tomoniga so'ng ikkinchi tomonga «diaganal» xolda o'ynalini olinadi. Bu xayo buzulganida sharni o'yinga kiritgan tomon xisobni yutqazilgan xisoblanadi.

2. Xisobni boshlovchi sharni o'yinga kiritadi qabul qiluvchi sharni qaytaradi va undan so'ng sharni o'yinga kiritgan o'yinchi o'ynaydi yaoniy juft o'yinda o'yinchi tomonlar galma gal o'ynaydilar agar bu xolga amal qilinmasa tomonlar xisobni boy bergan xisoblanadi.

3. Juft o'yinda tomonlari kim birinchi bo'lib sharni o'yinga kiritishlarini kelishib olishiladi kerak bo'lib, qaysi o'yinchi o'yinga shari kiritsada shu o'yinchi sharni 5 tasini oxiriga qadar o'yinga kiritadi.

4. SHarni o'yinga kirituvchi o'yinchida sharni raketka bilan urilganligi aniq ko'rinishi kerak. SHarni o'yinga kiritayotgan o'yinchi raketkani ikkinchi qo'lga olib o'tkazishi va ikki qo'llab ushlash mumkin.

### **O'yindagi atamalar**

- “O'ynash” - shar o'yin holatida bo'lgan vaqt oralig'i;
- “Shar- o'yinda” - oldindan o'ylangan sharni tashlash oldidan tinch turgan panjada joyla shuvining oxirgi lahzasidan to o'yinni qaytadan boshlash qarori qabul qilinguncha yoki o'yin tomonlardan biriga xisob berilishi bilan yakunlanguncha bo'lgan davr;
- “qayta tashlash” - natijasi hisobga olinmagan o'yin;
- “xisob” - natijasi hisobga olingan o'yin;
- “oshiruvchi” - o'yinda sharga birinchi bo'lib zarba berishi lozim bo'lgan sportchi;
- “qabul qiluvchi” - o'yinda sharga ikkinchi bo'lib zarba berishi lozim bo'lgan sportchi.

### **Sharni oshirish**

Stol tennisida sharni oshirish quyidagi qoidalarga ko'ra amalga oshiriladi:

- shar-ochiq kaftdan yuqoriga vertikal ravishda 16 sm.dan kam bo'lmagan balandlikka tashlanishi lozim;
- kaftdan ajralib chiqqan vaqtdan to raketka bilan zarba berish vaqtigacha shar stol yuzasidan balandda va stol chekkasining yuqori chegara chizig'idan tashqarida bo'lishi lozim;
- sharni oshiruvchi sharga shunday zarba berishi lozimki, shar stolning oshiruvchi tomondagi yarmiga urilishi, so'ngra to'rning ustidan yoki aylanib o'tib, stolning qabul qiluvchi tomondagi yarmiga tegishi lozim. Juftlik bahslarida esa shar stolning oshiruvchi tomondagi o'ng yarmiga tegishi, boshqacha aytganda, shar diagonal bo'ylab harakatlanishi lozim;
- shar oshirilayotganda sharni qabul qiluvchi (*juftlik bahslarida qabul qiluvchilar*) va hakam jarayonning barcha qismlarini aniq ko'rib turishi kerak;
- shar oshirish jarayonini raketkani ushlab turgan qo'l, tana yoki kiyim bilan bekitish mumkin emas;
- shar, sharni oshiruvchining kaftidan ajralgan zahoti uzatilgan hisoblanadi.

### **Sharni qaytarish**

- oshirilgan va qaytarilgan sharga shunday zarba berish lozimki, shar darhol to'r ustidan o'tib yoki to'rga tegib, stolning raqib tomonidagi yarmiga urilishi kerak.

### **O'yin tartibi**

Partiya o'yinlar boshlamasidan iborat bo'lib, har bir boshlama sharni oshirishdan boshlanadi. Birinchi bo'lib sharni oshirish odatda kur'a tashlash bilan aniqlanadi. Keyin sharni oshiruvchilar har ikki uzatishdan keyin navbat almashadilar. Hisob 10 : 10 ko'rinishida teng bo'lib qolsa, har bir o'yinchi (*jamo*a) bir martdan sharni uzatish huquqiga ega bo'ladi va o'yin 2 xisob farq qilgunga qadar davom etadi.

Juftlik bahslarida sharni qabul qiluvchi o'yinchi sharni oshiruvchiga, uning sherigi esa qabul qiluvchiga aylanadi. O'yin toq sonli partiyalardan (*musohaqa qoidalariga muvofiq tarzda 3 dan 7 gacha*) iborat bo'lib, o'yinchilardan (*jamoalardan*) birining g'alabasigacha davom etadi. O'yin paytida, agar shar to'rga tegsa ham raqib tomonga tushsa, o'yin davom etadi.

Oldingi qoidalarga ko'ra partiya 21 xisobgacha davom etgan, sharni oshiruvchilar har 5 marta shar uzatilgandan keyin navbat almashganlar, hisob 20 : 20 ko'rinishiga kelganda esa bir martadan shar oshirishga ruxsat berilgan va o'yin 2 xisob farq qilgunga qadar davom ettirilgan.

Shaming har tashlanishi birinchi yoki ikkinchi o'yinchi (*jamo*a)ga bir xisob berilishi bilan yakunlanadi. 2001-yilda o'rnatilgan xalqaro qoidalarga ko'ra har bir partiya 11 xisobgacha davom etadi.

### **Qayta tashlash**

Shar uzatilayotganda (*podacha*) barcha qoidalarga rioya qilinsa-da, ammo shar to'rga tegib o'tsa, "qayta tashlash" o'tkaziladi-sharni oshiruvchi qaytadan sharni tashlab beradi. Qayta tashlashlar soni chegaralanmagan. Qoidalarga belgilangan bir qator holatlarda ham qayta tashlash amalga oshiriladi.

### **Hisob (ochko)**

Quyidagi hollarda o'yinchiga xisob beriladi:

- shar noto'g'ri oshirilsa;
- shar noto'g'ri qaytarilsa;
- oshirilgan yoki qaytarilgan shar raqib zarba bermasidan oldin to'rdan boshqa biror narsaga tegsa;
- oshirilgan yoki qaytarilgan shar raqib tomondagi stol yuzasiga tegmasdan uchib o'tsa;
- raqib sharga halaqit bersa;
- raqib ataylab sharga ikki marta zarba bersa;
- raqib qoidalarga zid keluvchi raketka yuzasi bilan sharga zarba bersa;
- raqib yoki uning ustidagi kiyimi shar o'yinda bo'lgan vaziyatda tennis stolini itarib yuborsa;

- raqib yoki uning ustidagi kiyimi shar o'yinda bo'lgan vaziyatda sharga tegsa;
  - raqib bo'sh turgan qo'lini tennis stoli yuzasiga tekkizsa;
  - juftlik bahslarida raqiblardan kimdir birinchi uzatuvchi va birinchi qabul qiluvchi tartibini buzgan holda Sharga zarba bersa;
  - raqib raketkani tennis stoli yuzasiga tekkizsa.
- Nogironlik aravachasida o'ynaydigan sportchilar uchun qo'shimcha qoidalar belgilangan.



**5-rasm. Ochkolarni hisoblovchi hakam**

#### **O'yinni faollashtirish qoidalari**

Agar partiya 10 daqiqa davomida tugallanmasa va partiyada 18 dan kam xisob o'ynalgan bo'lsa yoki istalgan paytda o'yinchilarning har ikkalasining roziligi bilan o'yinni faollashtirishda 13 zarba qoidasi kiritiladi, ya'ni 13 ta Sharni to'g'ri qaytarishdan so'ng xisob avtomatik ravishda Sharni qabul qiluvchiga beriladi.

Bu Sharni oshirayotgan o'yinchini o'yinni o'z foydasiga tugallash uchun harakat qilishga majbur qiladi. O'yinni faollashtirish qoidasi kiritilgandan keyin u mazkur uchraShuv oxirigacha amal qiladi. O'yinni faollashtirishda har bir o'yinchi navbati bilan Sharni oshirishi kerak.

#### **Juft o'yin**

Stol tennisida juft o'yin bo'yicha musobqalar quyidagi toifalarda o'tkaziladi:

- erkak juftlari;
- ayol juftlari;
- aralash juftlar;

Juft o'yinda quyidagi qo'shimcha qoidalar amalda bo'ladi:

- Stol bo'yi uzunasiga oq chiziq bilan ikki hududga bo'linadi, koptok o'yinga kiritilganida u koptokni o'yinga kirituvchining yarmining o'ng tarafiga va raqibning yarmining chap tarafiga tushishi lozim (albatta, bu koptokni o'yinga kirituvchining va raqibga muvofiq tarzda). Boshqacha qilib aytganda, koptok diagonal tarzda berilishi lozim.
- Hamkorlar koptokka navbatma-navbat javob qaytaradilar, masalan, koptokni o'yinga kirituvchi koptokni idritgandan so'ng va qabul qiluvchi qabul qilganidan so'ng keyingi zarba koptokni o'yinga kiritganning hamkori tomonidan amalga oshirilishi lozim, keyingi zarbani esa koptokni qabul qilib olgan amalga oshirishi lozim.

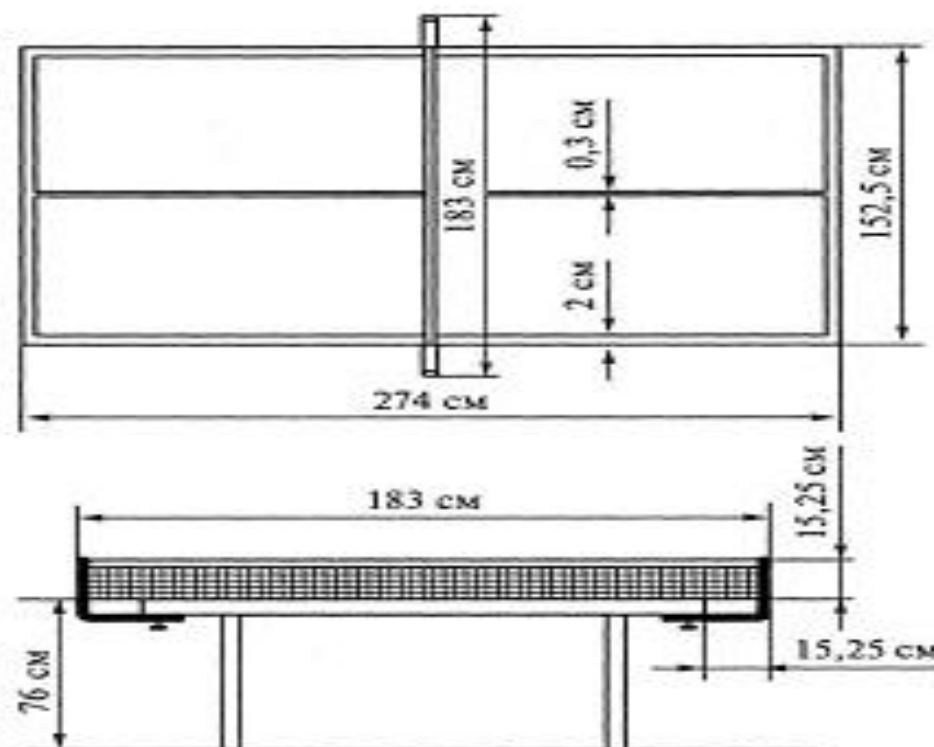
### Tennis stoli

Tennis o'ynash uchun stol usti uzunligi 2,74 m va kengligi 1,525 m kengligida, gorizontaal ravishda 76 santimetr balandlikda joylashgan. U har qanday materialdan tayyorlanishi mumkin, ammo mat bo'lishi kerak.

Yon chiziqlar va chekka chiziqlar, kengligi 2 sm, stolning har bir qirrasi bo'ylab cho'ziladi, chiziq kengligi 3 mm, lateral chiziqlar bilan parallel ravishda o'tadi. Stol o'rtasida 15,25 sm. (3-rasm) balandlikdagi to'r joylashadi.



6-rasm Stol tennis taxtasi



7-rasm Stol tennis o'lchamlari

O'yin yuzasi stolning yuqon burchaklarmi o'z ichiga oladi, bu burchaklardan pastdagi yon tomonlar o'yin yuzasi hisoblanmaydi.

Stol odatda DSP yoki shunga o'xshash materiallardan tayyorlanadi va yashil, to'q ko'k yoki qora rangga bo'yaladi. O'yin lkkita o'yinchi yoki lkkita sportchidan tashkil topgan ikki jamoa o'rtasida bo'lib o'tadi (6- rasm).

Stolning o'yin yuzasi istalgan materialdan bo'lishi mumkin va 30 sm. balandlikdan tushayotgan standart sharni taxminan 23 sm.ga irg' itish lozim. Stol yuzasi vertikal holatdagi setka bilan bir-biriga teng lkkita qismga bo'linadi. Stolning o'yin yuzasi bir xildagi to'q rangli bo'yoq bilan bo'yalishi lozim. Stolning har to'rttala tomoni bo'ylab eni 20 mm. bo'lgan oq chiziq tortilgan bo'lishi kerak. Juftlik o'yinlarida stolning o'rtasidan, to'rga perpendikulyar ravishda eni 3 mm. bo'lgan oq chiziq chiziladi



### **Shar (sharik)**

Stol tennisi uchun shar selluloid yoki shunga o'xshash plastmassadan yasaladi. Shar oichamlari-diametri 40 mm., og'irligi-2,7 gr. Shar oq yoki to'q sanq rangda bo'lishi va albatta yaltiroq rangda bo'lmasligi kerak. 2007-yildan boshlab xalqaro musobaqalarda boshqa rangdagi sharlar ishlatilmay kelyapti. 2003-yilgacha diametri 38 mm. bo'lgan sharlar ishlatilgan: diametrni oshirish sababi Shardagi ortiqcha tezlikdir, ortiqcha tezlik esa hakamlilik qilish va o'yinni kuzatishda noqulayliklar keltirib chiqaradi.

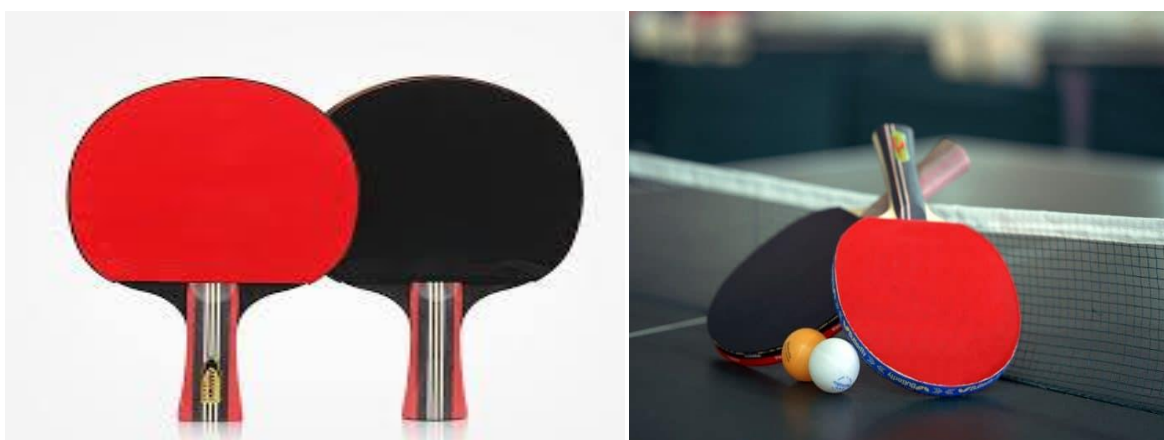
To'pning diametri 3,72-3,82 sm, og'irligi 2,40-2,53 gr. O'yin paytida to'p shu ko'rsatqichlariga javob bermasa o'yin olib borayotgan xakam to'p almashtiriladi.

2014-yilning 6-fevral kum ITTF stol tenmsi uchun selluloid o'rniga plastmassadan yasalgan yangi shar joriy qilinganligini e'lon qildi. Yangi shar "40+" shaklida lfodalanadigan bo'ldi, ya'ni uning diametri 40 mm.dan sal ko'proqni tashkil qildi. Yangi shar 2014-yilning 1 lyul kunidan boshlab rasmiy musobaqalar uchun majburiy bo'ldi (8-rasm).

Mashq sharlarining emblemasida ba'zan ularning nimaga moijallanganligi ko'rsatiladi va bu sharlarda «yulduzchalar» mavjud ems. Musobaqa sharlarining sifati 1 dan 3 gacha bo'lgan «yulduzchalar» som bilan belgilanadi.



**8-rasm. Stol tennis sharlari**



**9-rasm Raketkalarining ko‘rinishi**

#### **Raketka**

O‘yinda yog‘ochdan yasalgan, har ikkala tomoni bir yoki ikki maxsus rezina qoplama bilan qoplangan raketkalar ishlatiladi. Qimmatbaho raketkalarining asosi turli-tuman yog‘ochning bir necha qatlami va titan yoki karbonning bir necha qatlamidan tashkil topgan. Professional raketkalar tayyor holatda sotilmaydi. Sportchi yoki murabbiy asos va qoplama (*rezina*)ni tanlab olishadi. Xitoyda ba’zi hollarda rezina (*topsheat*) va qoplama (*sponge*) alohida sotiladi va yig‘iladi.

ITTF qoidalariga ko‘ra, raketka asosi hech bo‘lmaganda 85 % yog‘ochdan bo‘lishi lozim. Shuningdek, musobaqalarda rezina yuzidagi ignachalarning ayrim turlari (*asosan uzun ignachalar*) ta’qirlab qo‘yilgan.

O‘yin boshlanishida va o‘yin davomida raketka almashtirilganda sportchi o‘z raketkasini o‘yin qoidalariga mos kelishi yoki kelmasligini tekshirib ko‘rish maqsadida raqibga hamda o‘yin hakamiga ko‘rsatishi lozim.

Raketka har hil razmerda, formada va og‘irlikda bo‘lishi mumkin. Asosan faner yoki doska tekkis bo‘lib ikki tomonga rezina bilan qoplanadi. Raketkani umumiy uzunligi 26-30 sm, eni 15-17 sm, og‘irligi 75-100 gr. bo‘ladi, umumiy qalinligi 4 mm oshmasligi kerak

#### **To‘r**

To‘r komplektiga to‘rning o‘zi, osma ip va stol yuzasiga mahkamlanuvchi tayanch ustunlar kiradi. Uzunligi-183 sm., balandligi-

15.25 sm., kvadratchalar o‘lchami 1,5 x 1,5 sm. To‘r ip va ustunlar yordamida Shunday o‘rnatiladiki, uning yuqori chekkasi o‘yin yuzasidan

15.25 sm. balandlikda bo‘ladi. To‘r stoldan tashqariga ham har ikkala tomondan 15,25 sm. chiqib

turishi kerak.



**10-rasm. To'r va uning ko'rinishi**

**Mustaqil tayyorlanish uchun savollar**

1. Qachon, qerda tennis o'yini paydo bo'lgan va qanday nomlangan?
2. Tennis o'yinining mazmuni nimalardan iborat?
3. Qachon, qerda Xalqaro tennis federatsiyasi tuzilgan va uning vazifalari nimalardan iborat?
4. Qachon, kim tomonidan o'yin nomini stol tennis deb o'zgartirish kiritilgan?
5. ITTF qaysi yili xalqaro Olimpiada qumsitasiga aozo bo'ldi?
6. Qaysi yili, nechanchi Olimpiada o'yinlari dasturiga tennis o'yinini kiritildi?
7. Stol tennis jixozlari va ularning o'lchamlari qanday bo'ladi?
8. Tarixda yuqori reytinga ega bo'lgan o'yinchilardan kimlarni bilasiz?
9. Tennis o'yinining qoidalari va jixozlarini o'zgarishi to'g'risida nimalarni bilasiz?
10. O'zbekistonda tennisni paydo bo'lishi va rivojlanishi to'g'risida nimalarni bilasiz?

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. A.A.Abduraxmanova va katta o'qituvchisi V.S.Kasimova "Stol tennis" o'quv qo'llanma Toshkent 2016
2. B.Yadgarov, D.Yadgarov "Sport tennis sport turini o'rgatish nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanma Urganch 2018
3. Михаил Васкович "Настольный теннис правила соревнований" Минск 2016
4. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин Физическая культура: настольный теннис Учебное пособие Москва 2015
5. Gufranova R.Salimov U.Z. "Stol tennis" o'quv uslubiy qo'llanma Tosheknt 2017

**Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini tashqil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008 y.
2. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
3. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
4. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
5. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
6. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
7. A.A. Pulatov, O.M. Savatyugin, Sh.Sh. Isroilov "Badminton nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma T.: 2017 y

**Internet saytlari**

1. [www.sport.uz](http://www.sport.uz)
2. [www.koreajob.ru](http://www.koreajob.ru)
3. Drunken Tengu.com

## 2-mavzu: O'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish metodikasi

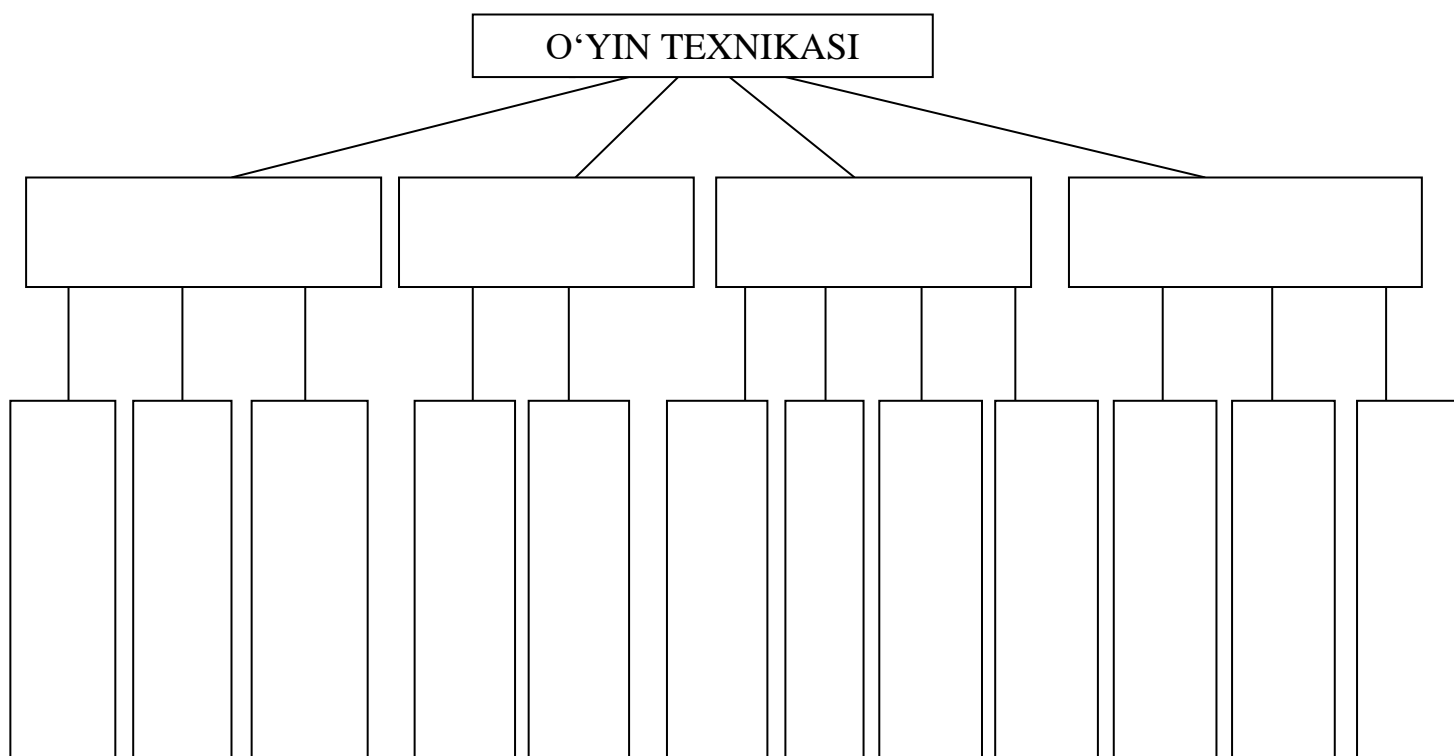
### Reja

1. Stol tennisi o'yin texnikasi.
2. Mashqa metodi.
3. O'yin taktikasi.
4. Himoya va hujumdagi taktikalar

### O'yin texnikasi

Texnikaga va taktikaga o'rgatish qiyin bo'lganligi uchun sportchilarni 7-10 yoshdan jalb qilinadi, dastlab eng katta e'tibor jismoniy tayyorgarlikka qaratilishi kerak.

Trenirovka metodikasi sportchilarning yoshi jihatdan mos kelishi kerak. Stol tennisida sharni o'yinga kiritish, himoya va hujum zarbalarini o'rgatish uchun alohida e'tibor qaratish juda muhim. Jahon chempioni Yerner Shlagerning fikricha sharni o'yinga kiritishning samaradorligi bu o'yinchining yarim g'alabasi hisoblanadi. Texnik usullarning hamma arsenaliga belgilangan ketma-ketlikda (*osondan-qiyinga, oddiydan - murakkabga, ma'lumdan-noma'lumga uslublari*) o'rganish kerak. Bunday holatlarda ba'zi harakatli ko'nikma va malakalarni hisobga olish zarur.



### Texnikani o'rgatish

1. Har xil texnik usullarni tuShuntirish, amaliy demostatsiyalar va o'rgatuvchi ortidan takrorlash yordamida o'rganiladi.
  2. Avtomatizmgacha o'rganilgan zarba harakatlarini doimiy (*muntazam*) takrorlash.
  3. Harakatli malakalarni maxsus yaratilgan qiyin harakatlar orqali tugallash kerak.
- Shulardan kelib chiqqan xolda barcha texnik usullarni maqsadga muvofiq quyidagi ketma-ketlik tarzda o'rganish kerak:
- usullarni qo'llash texnikasi haqida tushuncha;
  - uni o'rgatuvchi (*trener*) tomonidan ko'rsatib berilishi;
  - sharsiz harakatlarning imitatsiyalari;
  - osma sharlarga zarbalar berish;
  - trenirovka zalidagi devordan zarbalar;

- raqib tomondan berilgan zarbalarga javob qaytarish texnikasi;
- shu zarbalarni joy almashtirib bajarish;

**Stol tennis** texnikasi stoyka, siljish va zarba berishdan iborat. To'pchaning aylanish xarakatiga va taktik muliiallanishiga qarab zarbalarni shartli ravishda oraliq, xujumkor va ximoya zarbalariga ajratish mumkin.

Oraliq, zarbalari eng sodda zarbalar. U itarish va qaytarma zarbalariga bo'linadi.

Xujumkor zarbalar qattiq zarbador aylanish xarakatlarini berishi bilan xarakterlanadi. Tayyorlangan va yakunlanuvchi bo'lishi mumkin. Bunday zarbalarga qo'yidagilar kiradi: uzatma, to'likinli, top-spin, yakunlonchi zarba, aks to'likinli, qisqarma zarbalar, kayirma "svecha" lardir.

Ximoya zarbalari to'pchaning qaytarma aylanishi bilan xarakterlanadi. Asosan, o'rta va uzoq zonalariga beriladi. Ba'zan kuchli zarbalarni qaytarish uchun to'p yuqorisiga va yon tomoniga aylanma zarba beriladi. Bu texnik usullarni qo'llash ko'p tomondan raketkani ushlash xolatlariga va o'yinchining dastlabki xolatiga bog'liq bo'ladi.

- setka orqali o'yinda 1-tayyorgarlik;
- yo'naltirilgan nuqtaga shaming aniq borib tushish mashki;
- hisob bilan o'ynashni o'rganish;
- ikki tomonlama o'yinlarni qiyinlashtirilgan xolatda oxiriga etkazish.

Shug'ullanuvchilarni o'yinga o'rgatish uning mohiyatini va asosiy qoidalarini uzatishdan boshlanadi. Keyin esa 3-5 mashg'ulot davomida

o'rganuvchi raketkani ushlashni, gavda tutish holatini, zarba berish oldidan dastlabki holatni va siljishni o'rganadi. Buning uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

-raketkaning o'ng va chap tomoni bilan sharni ko'p martalab o'yinga tashlash;

- shuning o'zi navbat bilan;

-qo'lning o'ngdan chap tomonga harakati bilan raketkaning o'ng va chap sahnidan foydalanib sharni aylantirish.

O'rganilgan mashqlarni mustahkamlash uchun yangi o'rganuvchiga xuddi ana shu mashqlarni harakatda bajarish taklif qilinadi. Zarba berish texnikasini egallashdan avval shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan harakatlarning xarakteri haqida aniq tasavvurni shakllantirish kerak. Zarbalarni o'rganish ularni imitatsiya qilishdan boshlanadi.

Imitatsion mashqlar yuksak sport natijalariga erishishning zaruriy sharti hisoblanadi va shuning uchun ham jiddiy munosabatda bo'lishni talab qiladi. Imitatsiyada zarba beruvchi harakatlarni ko'p martalab takrorlash asosiy shart. Har kuni imitatsiya bilan shug'ullanish harakat texnikasini takomillashtirish imkonini beradi. O'yin harakatiarida ishtirok etuvchi qo'l, tana va oyoq mushaklarini mustahkamlaydi.

Texnik usullarga to'g'ridan zarba berishni o'rgatishdan boshlanadi. Stol yonida mashq qilishda sherigi stolning maTum bir nuqtasiga tashlab bergan sharlarga zarba berishni o'rganish ma'qul. Shundan keyin to'g'ridan zarba bershi trenerning topshirig'iga ko'ra maTum bir yo'nalishda sherigi stol yonidan bergan zarba bilan o'rganiladi.

Stol yonidagi birinchi mashg'ulotda trener yangi o'rganuvchining harakatlarini diqqat bilan kuzatmog'i lozim. O'rgatishning ana shu bosqichidayoq elementar taktik mahoratni, ya'ni shar uzatishlarning uzunligini, yo'nalishini va kuchini o'zgartirib bajarishni egallash mumkin. Shug'ullanuvchi shaming sakrashini o'rganib boTishi bilanoq, uni siljishga o'rgatmoq lozim. Boshlovchi tennischilar harakatlarining asosiy usullari chetlashtirilgan va oldga chiqarilgan oyoqlar bilan kamroq hollar da oldinga, orqaga va yon tomoni arga keskin siljish hisoblanadi.

Stol yonida harakatlanishni zarba berish texnikasini o'rgatishdan ajratib olib borish mumkin emas. Zarba berish imitatsiyasini o'rganayotgan yangi o'yinchi tasavvur qilingan shar kelish joyiga tez qaytib bora olishi lozim. Itarma zarbalarni o'rganish cho'zilib ketmasligi kerak. Shug'ullanuvchi bu zarba sharini egallab olishi bilanoq yuqoridan aylantirib yo'naltirilgan o'ng va chap zarbalarni o'rganishga kirishmog'i shart.

Trenerlarning ko'pchiligi avvaliga chap zarbalarni o'rganishi kerak deb hisoblasalar, boshqalari avval o'ng zarbalarni o'rganishni tavsiya qiladilar. Bu uslubiy muommani echayotganda shuni unutmaslik

muhimki, chapdan zarba berishni o'rganish osonroq, ammo uni hamma ham bir xilda tez o'rgana olmaydi.

Ba'zi bировlar uchun o'ng zarbalarga nisbatan chap zarbalar qulayroq bo'ladi. Oddiy itarib zarba berishdan murakkab burama zarbaga o'tish qo'shimcha mashqlardan foydalanilgan holda maxsus tayyorgarlik bilan ta'minlanmogi lozim. Dastlab o'rgatish uchun barmoqlarning maxsus harakatlarisiz tirsakda chapdan burama zarbalarni qo'llash tavsiya qilinadi. Eng ko'p tarqalgan holatlar gavdani noto'g'ri burish va qo'lni qattiq g'ijimlashlar.

Zarbalarning aniqligi ko'p tomondan ularning ritmiga va raketkaning sharga aniq tegishiga bog'liq. Sharga berilgan zarba keskin, lekin kuchli bo'lmasligi kerak. Agar yangi shug'ullanuvchi bu usulning uddasidan chiqa olmasa, stol ustiga tashlab berilgan sharga zarba berishni o'rgatish lozim.

O'ngdan itarib zarba berishni o'rgatish uchun o'rtacha kuchdagi zarbalarni va yakunlovchi deb ataluvchi zarbalarni aniq chegaralash muhim. Bir vaqtning o'zida ham burama zarbalarni, ham yakunlovchi zarbalarni o'rgatish murakkab. Burama zarbalarga o'rgatishning boshlang'ich davrida stol yonida zarba beruvchi mashqlarni qo'llash lozim. Keyinchalik shaming aylanishi kuchaytiriladi, chunki u burama zarbalar berishga to'g'ri harakatlanishlarga va raketka sharga tekkanida kerakli keskinlik berishda yordamlashadi.

Pastlab aylanuvchi zarbalarga o'rgatishda, eng yaxshisi, yuqori aylanishga ega bo'lgan zarbalarni berish paytini va tennischi hujumning asosiy texnik usullarini o'rganganidan so'nggi vaqtni tanlashi kerak. O'ngdan va chapdan keskin zarbalar berishni o'rganishni eng yaxshi usuli mashqlarning trenirovka "devori" (*stenka*) yonida imitatsion mashqlarni oyna yonida nazorat qilish bilan olib borish.

Stol yonidagi mashg'ulotlarga o'tishdan avval chapdan keskin zarba berish o'rganiladi. Bu elementni bajarishda, eng avvalo, qo'l siltash to'g'ri bajarishiga e'tibor qaratmoq lozim. To'liq bo'lmagan qisqa qo'l siltash keng tarqalgan hatolardan. Zarbani yakunlashda to'liq harakatni yakunlamasdan qo'l to'xtab qolishida ham xatolarda yo'l qo'yiladi.

Texnikani bunday takomillashtirish aniqlikni va tez suratdagi zarbalar kuchini oshirish yo'lidan boradi. O'rganishning bu davridagi tennischidan oyoq va gavda mushaklarining maxsus tayyorgarligini talab qiladigan murakkab, burama Shar uzatishga kirishish lozim. shar uzatishlarni o'rgatishdan oldin sharsiz ham imitatsiya qilishga o'rganish kerak. Shar uzatishlarni o'rganish uchun maxsus mashq diskrlaridan va maxsus stanok-trenajyorlardan (*robot trenajyor*) foydalanish mumkin.

Murakkab shar uzatishlarni qabul qila olishni o'rganish ham juda muhim. Shar uzatishlarni qabul qilish sherik bilan birgalikda o'rganiladi. Tennischilar navbat bilan bir turdagi sharlarni turli yo'nalishlarda o'rganadilar. Yana to'rdagi uslubni o'rganishda faqat oldingi metodni yaxlit o'zlashtirgandan keyingina kirishish mumkin. Shu bilan birga avvaliga juftlik, keyin esa bir o'yinchiga mo'ljallangan maxsus metodlarni qo'llashni ham o'zlashtirib boradilar.

O'rganishning dastlabki davrida va mashg'ulotlarda ma'lum bir o'yin uslubini tanlash va shakllantirish muhim uslubiy davr hisoblanadi. Stol tennisida o'yin uslubini shakllantirish bir qancha omillarga bog'liq: harakat sifatlarining mavjudligi, asab tiziming psixik jarayonlari va tipologik o'ziga xosliklar.

Taktik harakatlarni o'rganish yosh tennischilar bilan ishlashdagi eng qiyin yo'nalishlardan biri. Texnik usullarni o'rganishdan ko'ra tennischilar zarbalar bilan bog'liq usullarni o'rganishlari qiyinroq. Taktik o'yinlarda taktik variantlarda eng asosiy e'tiborni raqibni harakatini kuzatishga qaratish kerak. Bunday kuzatuv tennischiga berilayotgan zarbani qaysi tarafga ketishini oldindan bilishga va unga karshilik ko'rsatishga tayyorlanishga yordam beradi. Taktik kombinatsiyalarni har xil mashqlarda va tayyorgarlik o'yinlarida o'rganish sportchilarni hisob orqali o'yinga yaxshiroq tayyorlanishiga yordam beradi. Bellashuv xarakteriga va kelajakda bellashuvlarda qatnashishda o'yin davomida xisobdan tashqari taktika bo'yicha konkret masalalarni o'tkazish maqsadga muvofiq.

### **Mashq metodi (O'rgatish metodlari)**

Mashq metodi - oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishish usuli. Mashq metodlarini tanlash va uni takomillashtirishda shuni hisobga olish lozimki, har bir muayyan vazifalarning mayyan doirasini hal qilishga yo'naltirilgan va shug'ullanuvchilarning yoshi hamda tayyorgarlik darajasiga mos kelishi lozim.

Bundan tashqari, shuni bilish lozimki, har bir metodning o'ziga xos kuchli va kuchsiz jihatlari bo'lib, trener-murabbiy bularni hisobga olishi kerak.

Zamonaviy stol tennisida quyidagi asosiy metodlar qo'llaniladi.

***Texnikaga o'rgatishda:***

- tushuntirish;
- ko'rsatib berish;
- harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish;
- harakatlarni butunligicha ko'rsatish;
- mashqni takrorlash;
- bajarilgan harakatlarni tahlil qilish.
- musobaqa
- o'yin

***Taktikaga o'rgatishda:***

- tushuntirish;
- taktik elementlar va harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish;
- butunligicha o'rgatish;
- musobaqa
- o'yin
- bajarilgan harakatlarni tahlil qilish.
- taktik harakatlar variantlarini ishlab chiqish.

***Harakat sifatlarini tarbivalash metodlari:***

- takroriy (bir tekis, templi);
- o'zgaruvchan (tezlanish bilan);
- maksimal darajadagi jadallik bilan;
- «oxirigacha»;
- aylanma;
- musobaqa ko'rinishida.

***Aхлоқiy sifatlarini tarbivalash uchun:***

- tushuntirish;
- ishlantirish;
- talabchanlik;
- jamoada muvofiqlik qilish;
- murabbiy yoki eng kuchli sportchilar namunasi.

***Psixologik tayyorgarlik va irodaviy sifatlarini tarbivalashda:***

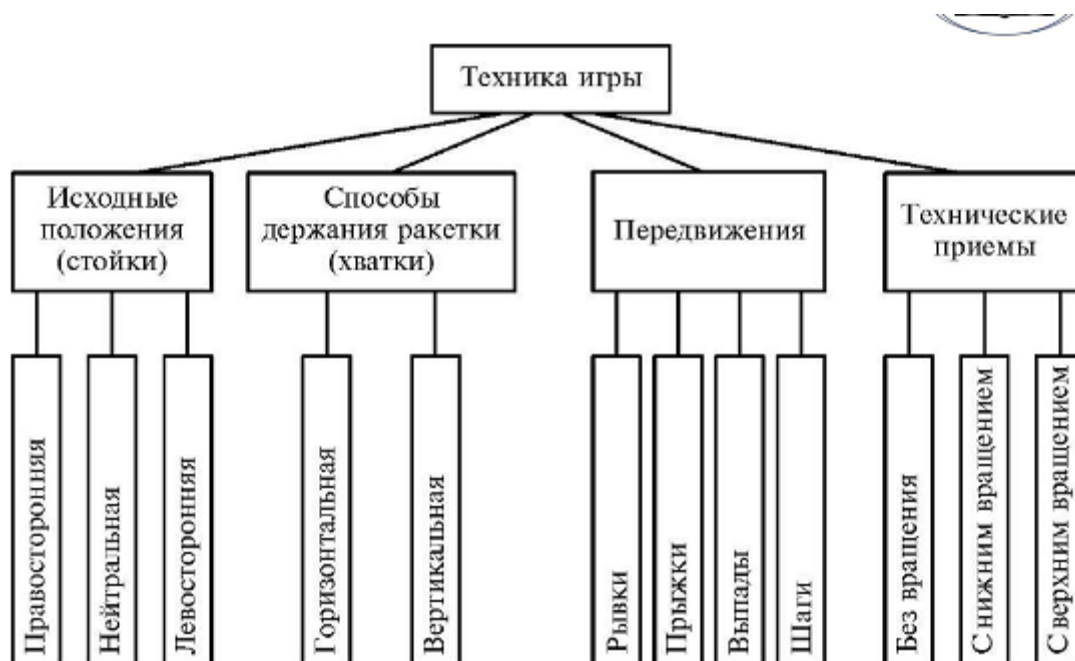
- tushuntirish;
- ishlantirish;
- rag'batlantirish;
- jamoaviy ta'sir ko'rsatish;
- topshiriqni mustaqil bajarish

**O'yin taktikasi**

Stol tennisida o'yin taktikasi deb, aniq ritm va suratdagi zarbalar seriyasini maqsadli qo'llash, shuningdek, aniq sharoitlarda raqibning zarbalariga qarshi psixologik uslublarini qo'llashni tushunmoq lozim. Texnika bilan taktika o'rtasida yaqin bogliqlik mavjud. Qandaydir texnik uslubni qo'llash o'z-o'zidan taktik rejada ko'rib chiqiladi. Asosiy texnik elementlar, kombinatsiyalar, ya'ni sharga qator zarbalar berishdan iborat. Demak, uslublar qancha ko'p bo'lsa, ular yaxshi bajarilsa, o'ylangan kombinatsiyalarni bajarish shuncha oson bo'ladi.

Tennisning taktik tayyorgarlik darajasi uning texnik mahoratiga, o'yindagi holatni baholay olish tezligiga, voqealar rivojini oldindan ko'ra olishiga bogliq.

Zamonaviy tennisning eng kuchli vakillari texnik harakatlarning kamroq bolishini ma'qul ko'radilar va ularni avtomatizm darajasiga olib boradilar. Bu esa o'yinning borishiga va alohida harakatlarning paydo bolishiga qarab, bir lahzada taktik qarorni qabul qilish va un amalga oshirish imkonmi beradi. Stol tenmsida boshqa sport turlarida bolgani kabi bir nechta taktik usullar mavjud. Yakka va juftlik o'yinlar taktikasi bir-biridan farqlanadi. Quyida taktik usullar bilan tanishib chiqamiz.



### Yakka o'yin taktikasi

Tennischi hali o'yin boshlamasdan turib, raqibining o'yin va psixologik o'ziga xosliklarini aniq tasavvur qilishi lozim. Taxnik rejani tuzayotganda, quyidagilarni hisobga olish kerak:

raqib asosiy zarbalarini qanday zonalardan va qay tarzda beradi;

- raqib yuqori sur'atga qanchalar chidamli va u o'zgarganda qanchalar tez moslasha oladi;
- raqibning o'yiniga moslasha olish va taktikasini unga o'tkaza olish mahorati;
- raqibning jismoniy tayyorgarlik darajasini zarbalar kuchini, siljishlar tezligini, chidamliligini, shar uzatishdagi dastlabki holatini hisobga olish lozim.

Shar uzatayotgan paytda boshlang'ich holatni bilish juda muhim. Raketka qandayligi ham o'yin taktikasiga ta'sir qiladi. Qattiq rezinali raketkani raqib bilan o'ynaganda kuchli aylanish bilan uzatishlarning effekti ham har-xil tezlikdagi uzatishlar va shaming uchishiga qaraganda yana raketka ushlagan qo'lning aldamchi holati ham kuzatiladi.



**11-rasm. Yakkalik o'yinlar**

### **Hujum qilayotganning hujum qilayotganga taktikasi**

Ko'pincha hujumchilar stoldagi tennischilar o'z taktikasini nakat zarbalar va shar spinlarda tanlashadi. Bir tomonlama davomli zarbalarni qo'llovchi raqiblarga qarshi zarbalarni uzuniga va aylanishi bo'yicha almashtirib turgan ma'qul, 2 tomonlama tez hujumlar raqibga qarshi har zarbadan yuqori aylanishni kuzatish va kelayotgan shar stolga sakrayotgandan so'ng stol chetiga chiqayotgan paytda, kuchli silkinishga va shu bilan birga kuchli yakunlovchi zarba va shar spinni amalga oshirishga imkoniyat beradi.

Hujumchilar puxta o'yinni o'tkazuvchi raqibga nisbatan asosan quyidagi taktik kombinatsiyalar qo'llaniladi:

- Uzatilgan Shardan keyin raqib tomondan ko'tarilgan sharni tutib olish zarurligi.
  - Xisob olish uchun yunaltirilgan top-spinga nakat usulda shar uzatish.
  - Raqib xato qilganda xisob yutib olish.
  - Raqibdan holat yaratuvchi qisqa uzatishdan foydalanish.
- Aylanma uzatishlarni yuqori va yon uzatishlarni qabul qilib kuchli hujumga o'ta olish.
- Zaruriy raqibdan oldin sharni uzatish zo'rg'a sharni qabul qilish.

Bunday hollarda kombinatsiyalar raqib harakatlariga bog'liq bo'ladi. Xisobni yutib olish hujum qilayotgan o'yinchining xatosi bilan himoyalayuvchiga qulay sharoit yaratish oqibatida yuz beradi. Himoyalayuvchi o'yinchi o'zining kuchli hujumkor zarbasini, odatda, bir-ikki martagina amalga oshiradi. Bu raqibning zarba qabul qilishini qiyinlashtiradi. Bunday holatda quyidagi kombinatsiyalar qo'llanilishi lozim:

- qisqa shar uzatish;
- undan keyin hujumkor zarba.

Himoyalayuvchi o'ynaydigan o'yinchilarga bu yagona hujumkor kombinatsiya. Uning foydaliligi kutilmaganligida. Uni kamdan-kam hollarda va o'yinning hal qiluvchi davrida qo'llaydilar.

O'rta zonadan sharni qaytarayotganda, yakunlayotgan qisqartirilgan shar oshirilishiga hujumkor zarba berish. Bu sharni balanddan uzatgan hujumkor o'yinchining xatosidan foydalanish hisobiga bo'ladi. Bunday holda himoyalayuvchining zarbasi yakunlovchi kuchga ega bo'lishi lozim.

Raqib stolining chap tomoniga pastlanib yunaltirilgan zarbalar seriyadan keyin qarama-qarshi tomonga kuchli pastga aylantirilib beriladi. Kombinatsiyaning maqsadi-hujumkor o'yinchini sodda ko'ringan zarba bilan xato qilishga majbur etish. Buning uchun shar salgina yuqori ko'tariladi, bu raqibning ziyrakligini o'tmaslashtiradi, natijada u pastga burilgan zarbaning kuchini to'g'ri baholay olmaydi.

Agar hujum kelayotgan o'yinchi yomon siljiyotgan bo'lsa, uni qaysidir tomonga joylashtirishga majbur qilish va sharni tezda bo'sh qolgan tomonga yuborish kerak.

Ikki tomonlama tezkor hujumchi raqibga qarshi har bir zarba bilan Shaming yanada yuqori aylanishini oshirishi lozim va kelayotgan shar stol sahnidan chetga chiqa boshlaganida raketkani siltash imkoniyati tug'iladi. Bu bilan kuchni yakunlovchi zarba berish yoki top - spin imkoniyati ham paydo bo'ladi.

Hujumkor uslubdagi raqib o'yinida, asosan, quyidagi taktik kombinatsiyalar qo'llaniladi:

- sharni uzatish, undan keyin raqibning yuqoridan yuborgan zarbasini kutib olish;
- bevosita xisob yutib olishga yunaltirilgan top - spin yoki burama zarba qo'llangan shar uzatish;
- raqibning noo'rin o'yinidan so'ng berilgan bir nechta zarba bilan xisob yutib olish;
- raqibning shar uzatishini qisqa zarba bilan kutib olish va yutuqli holatni yuzaga keltirish. Bunday zarbalarni qo'llash o'yinchiga katta taktik imkoniyatlarni beradi;
- raqibning shar uzatishini aylantirib, yuqori yoki yon zarba bilan qabul qilish, keyin esa kuchli elementga o'tish.

Majburan (*raqibning kuchli shar uzatishidan keyin*) sust shar qabul qilish. Bundan keyin raqib kuchli elementni qo'llaydi. Unga quyidagi variantlardan birini qo'llash maqsadga muvofiq:

- qaytarish va sharni tanaga yoki qabul qilish noqulay bo'lgan erga yo'naltirish;
- buraltirilgan«»;
- kuchli pastki burama zarbani yaratish va sharni zarba berish noqulay bo'lgan erga yunaltirish, bu bilan raqibni xato qilishga majbur etish;
- o'rta zonada kuchli element bilan qaytarma zarba berish.



**12-rasm. Yakkalik o'yinda Hujum qilish va sharni o'yinga kiritish**

#### **Himoyachi o'yinchining hujumkor o'yinchiga nisbatan taktikasi**

Bunda kombinatsiyalar raqibning xolatiga bog'liq bo'ladi. Xisob yutib olish yoki raqib xato qilganida yoki hujumchilar himoyasi uchun kerakli holat yaratgani uchun mumkin bo'ladi. Hujumkor zarbani o'rta zonada qaytarayotganda yugurib kelayotgan qisqa zarbaga hujumkor zarba qaytarish asosan sharni ko'tarib qo'ygan hujumkor o'yinching xatosidan foydalanishdir. Himoyachi o'yinchining o'z vaqtida zarbasi yakunlovchi zarba kuchiga ega bulishi lozim.

Raqib stolning chap tamoniga yuborilayotgan davomiy sharlardan keyin kuchli pastki aylanishli zarba beriladi. Kombinatsiyaning mohiyati hujumchi aldamchi zarba bilan xato qilishga majbur etish. Buning uchun shar engilgina ko'tariladi bu esa raqibning e'tiborsizligini oshiradi. Agar hujumchi qiyin joylashayotgan bo'lsa uni qaysidir tomonga yugurishga erishishi kerak va sharni ochiq qolgan burchakga yo'naltirishi kerak.

Juft o'yin taktikasi shuki o'yinchi muvaffaqiyatni o'ziga sherik tanlashiga bog'liq. Juftlikni o'yin stoliga qarab va sheriklari joy almasha olishiga faollikni inobatga olishi kerak.

Hujumkor juftliklarning taktikasi bunda ikkita tennischi ham yaqin zonada o'ynaydi, kamroq o'rta zonada va qariyb stoldan uzoqlashmay o'ynashidir. Stol yaqinida egallangan pozitsiya o'yinni tez tempda olib borishga imkon yaratadi. Bu usul raqiblar bir birini sal tushunmay harakat qilishsa va soniyain joy almashtirishda foydalidir.

Himoya stolida o'ynaydigan juftliklar asosiy e'tiborini yunaltirilgan Sharlarni qaytarishga qaratiladi. Himoyachilar raqibga davomiy zarba va birdan beriladigan zarbalar bilan diqqatini sinab

ko'rishadi. Raqiblarga kuchli psixologik ta'sir o'tkazishda ikkita sherik ham kontrol hujumga o'tadi, ulardan esa faqatgina himoya kutiladi.

Agar 2 ta himoyachi ham qarshi hujumda sust bo'lsa bular raqibning xatosiga o'yinni o'tkazishadi. Aralash juftlikda sheriklar bir— birini ruxiy tushunchalari xolatini yaxshi baxolashlari va tez tez joy almashtirishlari xar xil o'yin pozitsiyasida talab qilinadi.

Erkak ayolga qarshi kuchli aylantirilgan zarba yullandi va sharni xisob yutish uchun o'ta noqulay joyga yullaydi va raqib ayolni o'zining sherigiga sharni yuqorilab soniyaingina tashlashga majbur etadi. Erkakga qarshi o'ynaganda kuchaytirilgan zarba berish sharni qisqa kesish bilan noqulay joyga yullashi ayol sherigi esa bu vaqtdan so'ng yakunlovchi zarba yoki qisqa zarba yullaydi sherik esa hujumni yakunlaydi.

Ayol erkakga qarshi o'yinda Sharni kesish bilan kuchli zarba berish uchun noqulay joyga uzatadi yoki top-spindan hujumni boshlaydi so'ng sherik sharni aylanishini kuchaytiradi va yakuniy zarba beradi. Ayolga qarshi o'ynaganda hujumni boshlaydi yoki qisqa kesilgan sharni yo'llaydi sherik esa kuchli top-spinni yakunlovchi zarbani amalga oshiradi.

### **Hujumchining himoyachiga qarshi o'yin taktikasi**

Himoyalanayotgan o'yinchi sharni sust yunaltirishga odatlanadi, u kamdan - kam tavakkal qiladi. "shar uzatish - xisob yutish" kombinatsiyasi bunda odatiy emas. Bunday o'yinda xisobga urinish jarayonida qo'llaniladigan kombinatsiyalarning salmog'i ortadi.

Baribir himoyalanuvchi bilan uchrashganda, hujumkor o'yinchi kuchli yakunlanuvchi zarbaga yoki top - spinga tayanadi. Biroq kuchli zarbaga yoki top - spinga qaror qilishdan avval ularni tayyorlash lozim bo'ladi. Shuning uchun ham himoyachi bilan o'ynayotganda, zarbalarni o'rtacha kuch bilan berish kerakligini, hujumni yakunlashga shoshmaslikni, qisqa shar uzatishlarni uzun shar uzatish bilan almashtirishni unutmash kerak. Uzun burama zarbalar seriyasidan keyin kutilmaganda, stolning o'rtasiga qisqa zarba beriladi. Keyin to'g'ri zarba bilan hujumni yakunlashga urinish kerak.

Himoyachilarning umumiy kamchiligi shundaki, ular to'g'ri o'yinchining gavdasiga (qorniga) berilgan zarbalarni yomon qabul qiladilar. Hujumni burchaklarga qiyshiq zarbalar berish bilan olib borish, uni stolning o'rtasiga berilgan zarba bilan yakunlash kerak. Agar himoyalanuvchi o'yinni yomon almashtirayotgan bo'lsa, unda qisqartirilgan zarbalar foydali bo'lardi. Bunday hollarda qisqartirilgan zarbadan so'ng hujumkor o'yinchi kuchli elementni bajarishi lozim.



**13-rasm Himoyachining himoyalanib hujum qilishi**

### **Himoyachining himoyachiga qarshi taktikasi**

Ikki nafar himoyachi o'rtasidagi musobaqalarda "aks harakatlar" deb ataluvchi harakatlar g'alaba keltiradi. Ya'ni o'xshash zarbalar beriladi. Boshqa holatda kombinatsiyalar himoyalanuvchi o'yinchi kombinatsiyasiga qarshi kombinatsiya ishlatish yoki shuning aksi bo'ladi. Juftlik o'yinlar taktikasi

Juftlik o'yinlarda muvaffaqiyatga erishish sherikni to'g'ri tanlash va uyg'unlikka bog'lik. Sherik o'yin uslubiga va tez siljiy olish qobiliyatiga qarab tanlanadi.

Hujumkor uslubdagi tennischilar juftligi taktikasi yaqin zonada o'ynaydi. Kamdan - kam hollarda

o'rta zonada o'ynaydi va stoldan uzoqda qariyb o'ynalmaydi. Stol yaqinida joylashish tezkor o'yin olib borish imkoniyatini beradi. Yariantlar raqib sharni qaytarayotganda o'z sherigiga xalaqit berishiga asoslangan. Buning uchun shar turli tomonlarga yunaltiriladi, bu esa raqiblarni stolning turli burchaklariga joylashishiga majbur etadi. Keyin shar ikki marta bir joyga yunaltiriladi. Bu taktika, ayniqsa, raqiblarning uyg'unligi zaif bo'lganida yoki raqiblar yomon siljishlarida juda qo'l keladi.

Kombinatsiyalashgan uslubdagi tennischilarning o'yin taktikasi juda universal. Uning asosiy foydaliligi hujumni himoya bilan aqlli olib borish, raqiblar uchun noqulay bo'lgan zarbalarni ko'proq berishdan iborat. Shuning uchun ham keyingi paytlarda bir - birini to'ldiradigan hujumchi va himoyachidan juftliklar tuzilmoqda. Bunday juftliklar raqiblar uchun ancha noqulay bo'lishi mumkin. Bunga faqat avtomatizm darajasiga etkazilgan o'zaro uyg'un hamda sherigini tushunish orqaligini erishish mumkin.

Himoya uslubidagi tennischilar juftligi asosiy e'tiborlarini zarbalarini hujumkor harakatlar hamda yakunlovchi zarbani berish uchun noqulay bo'lgan Joyga sharni yunaltirishga qaratadilar. Raqiblarga kuchli psixologik ta'sirni har ikkala sherikning qarshi hujumlari o'tkazadi. Agar sheriklardan biri qarshi hujumda kuchsiz bo'lsa, u sharni raqibga noqulay bo'lgan joyga yunaltirishga harakat qiladi. Sherigi esa qulay paytda hal qiluvchi zarbani beradi.

Agar har ikkala sherik ham qarshi hujum taktikasida zaifroq bo'lsa, ular faqat raqiblarning xatti - harakatlarini kutishga majburlar.

### **Aralash juftliklar taktikasi**

Aralash juftliklar taktikasi shunisi bilan ajralib turadiki, aksariyat hollarda erkak tennischi ayol tennischiga karaganda ancha yuqori texnik va yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladi. Taktik muammolarni hal qilishda ayol o'z sharigini berib qo'ymasligi, erkak esa o'z sharigini yutishga urinishi lozim. Aralash juftliklarda sheriklarning psixologik va o'yin mutanosibligi muxim. Juftliklar o'yinida o'yinchilarni joylashtirish Juftliklar o'yinida, qoidaga ko'ra, ustunlik o'yin boshlagan juftlikda bo'ladi, shu sababli birinchi bo'lib o'yin boshlash zarba berish imkoniyatini beradi. Ammo, juftliklar o'yini qoidasiga ko'ra birinchi bo'lib o'yin boshlash o'ng tomondan o'ng tomonga beriladi, Bu holda ustunlik koptokni qabul qilayotgan tarafda bo'ladi. Bundan tashqari, koptokni qabul qilayotgan juftlik o'yinchilari u yoki bu uslubni qay darajada yaxshi egallaganliklariga qarab koptokni kim birinchi bo'lib qabul qilishini kelishib oladilar. Koptok uzatilgandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi. Yonbosh-tepadan va pastki aylanma harakat qo'llayotgan yoki o'ng tarafga aylanishli yoki aylanishsiz qisqa uzatishlar bajarayotgan o'yinchi o'rta chiziqdan biroz o'ngga surilgan uzun keskin zarbalar berishga harakat qiladi. O'yinchi javob to'pi yo'nalishi, uzunligi va aylanish turini hisobga olib keskin zarbalar berishi zarur. O'yinchi javob zarbasining kuchini hisobga olib kuchini nazorat qilishi kerak. Zarbalar tezkor va turli-tuman bo'lishi kerak.

Koptok qabul qilingandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi.

Avvalambor, o'yinchi raqib zarbasini to'g'ri baholay olishi kerak: javob zarbasida zarba berayotgan o'yinchi koptokning uchish tezligini oshirishi va yo'nalishni turlicha qilishi kerak. Hujum zarbalarini asosan raqibning himoyasiz tomoniga berish zarur. Ba'zi hollarda, sherigiga zarba uchun sharoit yaratish maqsadida bu usullarni teskarisiga ishlatish mumkin.

Agar tezkor zarba berishning iloji bo'lmasa, o'yinchi tezkor kesish zarbasini qo'llashi mumkin, lekin bunda raqib tezkor zarba bilan javob bermasligi uchunkoptokning uchish yo'nalishini nazorat qilish, so'ngra hujum uchun qulay vaqtni tanlash kerak.

Hozirgi kunda tennischilar o'ng tomondan koptokni qaytarish usulini ko'proq qo'llamoqdalar, kamdan-kam hollarda tezkor zarba berishni qo'llaydilar. Koptokka zarba berishdan oldin o'yinchi qo'lining yelkaoldi qismini ko'tarib, oldinga tashlanadi; o'yinchining og'irlik markazi tepaga ko'tariladi. Ko'tarilib kelayotgan koptokka qo'lni ichkariga aylantirib zarba beriladi, bunda bosh barmoqqa kuch keladi, raketka koptokning o'rta yoki tepa qismiga o'ng tomondan zarba beradi.

Raketka koptokka tekkanida o'yinchi kafti va qo'li bilan sezilar-sezilmas harakat qiladi, raketkaning koptokka tegish burchagi o'zgarmaydi, taxminan 20. Koptokka zarba berishdan oldin o'yinchi qo'lining yelkaoldi qismini ko'taradi, o'yinchining og'irlik markazi biroz tepaga ko'tariladi, raketka ushlagan qo'lini orqaga uzatib, tanasini biroz o'ngga buradi.

Ko'tarilib kelayotgan koptokka u eng baland nuqtaga yetganida zarba beriladi, bosh barmoq raketkaga kuch beradi, bunda javob zarbasi berish qiyin bo'lmaydi, chunki pastga tushib kelayotgan

koptokning tezligi va aylanishi sustlashgan bo'ladi. O'yin texnikasini muvaffaqiyatli egallash uchun koptokni pastdan aylantirish, shuningdek, uzun va qisqa zarbalar berish usullarini egallash juda muhim.

Podrezkaning asosiy usullarini egallagandan so'ng, o'yinchi kalta javob zarbalari berishga imkon beradigan tezkor harakatlanish texnikasini ham o'rganishi zarur. Tezkor harakatlanayotgan o'yinchi zarba nuqtasi unga yaqin bo'lib qolmasligini nazorat qilishi kerak. Agar o'yinchi o'ng tomonga tezkor harakatlanayotgan bo'lsa zarba nuqtasi o'ng tomondagi o'yinchi tarafida, agar o'yinchi chap tomonga tezkor harakatlanayotgan bo'lsa zarba nuqtasi chap tomondagi o'yinchi tarafida bo'lishi kerak.

#### **O'yinlardagi na'munaviy kombinatsiyalar:**

1. Erkak xisob yutish uchun raqibiga sherigi hal qiluvchi zarba berish uchun yuqoridan Sharni noqulay joyga yullaydi yoki qisqartirilgan keskin zarba beradi.

2. Erkak o'yinchiga qarshi o'ynayotgan erkak o'yinchi kuchli burilgan zarba berishi yoki sharni qisqa kesma zarba bilan noqulay joyga yullaydi. Shundan song ayol sherigi hal qiluvchi zarbani yullaydi yoki qisqartirilgan zarbani beradi, sherigi esa hujumni yakunlaydi.

3. Erkak o'yinchiga qarshi ayol o'yinchi sharni burama zarba bilan kuchli javob zarbasi berish kiyin bo'tgan joyga yullaydi yoki sharni top - spin bilan boshlaydi. Shundan so'ng sherigi shaming aylanishini tezlashtiradi yoki hal qiluvchi zarbani beradi.

Ayol o'yinchiga qarshi o'ynayotgan ayol o'yinchi hujumni boshlab, qisqa kesma zarba beradi. Sherigi esa kuchli top - sping bajaradi yoki yakunlovchi zarbani beradi.

#### **Mustaqil tayyorlanish uchun savollar**

1. O'yin necha qisimdan (partiya) o'ynalini?
2. O'yin o'rtasida tannafus bo'ladimi?
3. O'yin qanday boshlanadi?
4. O'yin jarayonida raketkani qo'ldan qo'lga almashtirish mumkinmi?
5. Yakka va juft o'yinlar qoidolari nima bilan farq qiladi?
6. O'yinlar stolni tomonlarini almashtiradilar va qachon?
7. O'yin boshlangandan 15 minut daqiqa o'tganda o'yin tomonlamasa qanday qoyda qo'llaniladi?
8. O'yin boshlanganga qadar shug'ullanish uchun vaqt beriladimi?
9. Aralash o'yin qoidasi nimalardan iborat?
10. Qachon o'yin tamonlagan xisoblanadi?

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. A.A.Abduraxmanova va katta o'qituvchisi V.S.Kasimova "Stol tennis" o'quv qo'llanma Toshkent 2016
2. B.Yadgarov, D.Yadgarov "Sport tennis sport turini o'rgatish nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanma Urganch 2018
3. Михаил Васкович "Настольный теннис правила соревнований" Минск 2016
4. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин Физическая культура: настольный теннис Учебное пособие Москва 2015
5. Gufranova R.Salimov U.Z. "Stol tennis" o'quv uslubiy qo'llanma Toshkent 2017

#### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini tashqil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008 y.
2. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
3. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
4. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
5. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
6. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
7. A.A. Pulatov, O.M. Savatyugin, Sh.Sh. Isroilov "Badminton nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma T.: 2017 y

### 3-mavzu:Jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositalari va usullari

#### Reja

1. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositalari va usullari
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik
3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish

#### Jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositalari va usullari

Jismoniy tayyorgarlik o'quv-mashq jarayonining juda muhim bo'limi bo'lib, u sportchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik-ko'p yillik pedagogik jarayon hisoblanadi. U shug'ullanayotganlarning umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, muhim hayotiy harakatli ko'nikmalarini takomillashtirish, funksional imkoniyatlarini kuchaytirish va salomatligini mustahkamlashga qaratilgan. Jismonan tayyorlanganlik jismoniy tayyorgarlik jarayonining mahsulidir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifasi jismoniy sifatlarning rivojlanishining dinamikasini ta'minlovchi funksional imkoniyatlarning doimiy oshib borishi bilan belgilanadi. Shu bilan birga shug'ullanayotganlarni asta-soniyani maxsus ishchanlik qobiliyatini oshirishni va yuqori sport natijalariga erishishini ta'minlovchi intensiv va keng ko'lamli mashq va musobaqa yuklamalariga olib kelishdan iborat. Jismoniy tayyorgarlik sportchilarni tayyorlashning boshqa tomonlari bilan chambarchas bog'langan. Yuqori darajada rivojlangan tezlik, kuch, chakkonlik, egiluvchanlik va chidamlilik sport texnikasi va taktikasini egallashning asosiy sharti bo'lib qolmoqda. Shu bilan birga jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal etish muhim psixologik va ahlok-iroda fazilatlarini shakllanishiga olib keladi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikdan iborat. Umumiy jismoniy tayyorgarlik-jismoniy fazilatlarni yuqori darajada rivojlantirishni ta'minlash, to'g'ri jismoniy rivojlanish va har tomonlama jismoniy tayyorgarlanganlik uchun funksional-jismoniy asosni hosil qilishdan iborat.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida quyidagi masalalar hal qilinadi:

1. Shug'ullanayotganlarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi;
2. Salomatlikni mustahkamlash;
3. Funksional imkoniyatlarni oshirish;
4. Sportga oid ish qobiliyatini oshirish;
5. Asosiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirish;
6. Hayot uchun muhim bo'lgan harakatli ko'nikma va malakalarni takomillashtirish.

**Maxsus jismoniy tayyorgarlik** - maxsus jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va organizm funksional tizimlari faoliyatining yuqori darajada takomillashuviga erishishga yo'naltirilgan. Ushbu maqsadlarning hal qilinishi yuqori sport natijalariga erishishning asosiy sharti hisoblanadi. Shu sababli u yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimida asosiy o'rin egallaydi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1. Maxsus harakatli fazilatlarni ajratish;
2. Sport turiga oid chidamlilikni rivojlantirish;
3. Sport turini xususiyatlarini hisobga olgan holda tekzlik-kuch chidamliligini takomillashtirish;
4. Aerob-anaerob ishchanlik qobiliyatini takomillashtirish. Maxsus jismoniy tayyorgarlik amalda yuqori sport natijalariga erishishning fiziologik asosi bo'lib xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa bolalar va o'smirlar bilan ishlash davrida muhim ahamiyat kasb etadi. Bu vaqtda keyingi ixtisoslashtirilgan ishlar uchun zamin yaratish lozim bo'ladi. Bu vazifani bajarilishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik o'zining ustunlik o'rnini maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'shatib beradi.

Jismoniy tayyorgarlikning birin - ketin amalga oshirilishi yosh sportchining shakllanish davrlari bilan chambarchas bog'langan bir nechta bosqichga bo'linishi bilan izohlanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikdan asta-soniyani sportchining yo'nalish shakllanishi bosqichiga, undan esa maxsus harakat fazilatlarining eng yuqori darajada rivojlanish bosqichlariga o'tiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

bosqichi mashg'ulotlar boshlanishidan boshlab 12 yoshgacha davom etadi, ikkinchi bosqich o'smirlik, uchinchi bosqich esa yoshlik davriga to'g'ri keladi.

Birinchi bosqich sportchining asosiy xususiyatlari bo'lgan tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga juda qulay davr hisoblanadi.

Ikkinchi bosqichda etarli darajada intensiv mashqlardan foydalanishga qulay imkoniyatlar paydo bo'ladi. Bu esa jismoniy fazilatlar rivojlanishiga ixtisoslashtirilgan ta'sir etishni ta'minlaydi. Uchinchi bosqichda jismoniy tayyorgarlik yuqori darajada ixtisoslashgan bo'lib qoladi.

Yoshlar organizmining funksional imkoniyatiari hajmi va intensivligi bo'yicha katta yuklamalardan foydalanishga imkon beradi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligi uning sport turi ixtisosi bilan aloqador bo'lib, takomillashuvining shakllanishi ko'pincha mashg'ulotlarni maxsus uslubiga va sport taqvim rejasi bilan bog'liq bo'ladi. Kun davomida tennischilarda yoki sportning boshqa turlari bilan shug'ullanadigan sportchilarda ham bir nechta mashg'ulotlar o'tkazilishi mumkin. Ular asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlarga bo'linadi. Asosiy mashg'ulotlarda kunning asosiy vazifalari, odatda, texnik va taktik tayyorgarlik bilan bog'liq muammolar echiladi va qo'shimchaga nisbatan, bunda yuklamalar butun borlig'i bilan kengroq rejalashtiriladi. Qo'shimcha mashg'ulotlarda quyidagi vazifalarni echish mumkin:

- sportchi organizmini asosiy vazifalarni yechishga tayyorlab borish;
- asosiy mashg'ulotlardan keyingi tiklanish tadbirlari;
- mashg'ulot samaradorligini oshirish maqsadida asosiy

mashg'ulotlardagi vazifalarni qaytarib takomillashtirish;

- mustaqil, asosiy mashg'ulotlardagi vazifalardan farqli vazifalarni echish.

Odatda, yuqori malakali tennischilar kun davomida ikki-uchta mashg'ulot o'tkazadi.

Birinchi, nonushtagacha, ikkinchi, nonushta bilan tushlik orasida va uchinchi, tushlik bilan kechki ovkat orasida shug'ullanadi. Birinchi mashg'ulot professional sportchilarda vaqti bo'yicha oddiy odamlarning "ertalabki badantarbiya" davriga to'g'ri keladi. "Badantarbiya"ga yuklatilgan oddiy-uyqudan uyg'otish va muskullar tonus ini ko'tarish vazifalaridan tashqari sportchilar bir kun oldingi mushaklarni faol harakat yuklamalaridan va tungi uyqudan keyingi turg'un, qotib qolgan organizmni muammolarini echishi kerak.

Ikkinchi va uchinchi mashg'ulotlarni vazifalari - mashg'ulot joyi tayyorgarlik tizimini davri siklni shu kun uchun belgilangan yuklamalaridan iborat bo'ladi. Jahonning etakchi tennischilari bir kunda 5-5,5 soat Shug'ullanadi.

Ikkinchi mashg'ulot - nonushtadan bir soat keyin bo'lib, unda jismoniy tayyorgarlik, texniki usullarni va harakatlarni takomillashtirish vazifalari echilib z soat davom etadi.

Uchinchi mashg'ulot kunning ikkinchi yarmida tushlik va dam olgandan keyin o'tkaziladi. Mashg'ulotlarda tennischilar texnik-taktik harakatlarini kombinatsiyalarda mustaxkamlash ustida ishlaydi, ishonchli va samarali bo'lishi uchun musobaqa sharoitida qaytariladi, shuning uchun hisobli o'yin, o'rtoqlik uchrashuvi vaturli partiyalar bo'ladi.

Stol tennisi-favqulodda ko'p qirrali sport turi hisoblanadi. Shunday holatlar bo'ladiki, bu sport turida bir-ikkita kuchli: takomillashgan texnika yoki alohida bir texnik usul, o'yinni boshqarish, iroda va yuqori jismoniy tayyorgarlik kabi va h.k. sifatlar bilan ham sezilarli yutuqlarga erishish mumkin.

Munozarasiz, stol tennisida haqiqiy yuqori darajadagi ustalikka erishish, butun sifatlarini garmonik rivojlantirishsiz bo'lmaydi, lekin mahorat cho'qqisiga har bir sportchini yo'li o'zgacha bo'lib individual tarzda kechadi. Tennischini texnikaviy, taktikaviy va musobaqaviy tayyorgarliklari juda keng ko'lamda bo'lib, uning vaqti individual reja asosida bo'ladi, har bir tennischi kunlik mashg'ulotlar davridan individual rejadan kelib chiqib va istiqbolli rejadagi shaxsiy vazifalar asosida jismoniy tayyorgarlik uchun optimal vaqtni belgilashi kerak.

Tennischi uchun zarur bo'lgan umumiy sifatlar majmuasiga quyidagilar kiradi: mushaklarni bo'shashtirish (*erkin*) qobiliyati va egiluvchanlik, kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik va chidamlilik, bu sifatlarini har birini yuqori darajada rivojlanishi uchun odatda boshqalari maTum darajada rivojlangan bo'Tishi shart. O'yindagi harakatlarda ular alohida yakka-likda namoyon bo'Tmaydi. Misol uchun uzoqqa sakrab parvozdagi sharga zarba berish bu-tezkorlik, sakrovchanlik va chaqqonlik kabi sifatlarini birgalikdagi qo'shilishidan iborat emasmi? shundan kelib chiqib, sifatlarini tarbiyalash ko'pincha

aralash xarakterda bo'lib, asosan, bu tarbiya majmuaviy vositalar yordamida, misol uchun sakrash, yugurish, darvazabonlik, akrobatika mashqlari kabi.

Jismoniy tayyorgarlik sifatlarini kelishilgan garmonik rivojlanishini nazarda tutadi; biroq; stol tennisini maxsus jihatlarini hisobga olmasdan, yondashish natijasida bir xillari noto'g'ri shakllanib qolishi mumkin. Misol uchun kuchni rivojlantirishga yuqori darajada e'tibor qilib, chaqqonlik va mushaklarni bo'shashtirish qobiliyatini so'ndirib qo'yish mumkin va harakatlar doimo taranglashuvi shart bo'lib qoladi.

**Jismoniy sifatlarini rivojlantirish** - kuch, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya jihatlarini mashg'ulotning asosiy qismida hal qilinadi. Y.A.Golenko, A.P.Skorodumova va Sh.A.Tarpishevlarining "Shkola tennis" (2001) kitoblarida tennischini maxsus jismoniy tayyorgarligidagi eng muhim jihatlar sifatida quyidagi tarkibiy qismlarni ajratib o'tadilar:

1. Tezlik jihatlariga kiruvchi:

a) harakat reaksiyasini latent vaqti;

b) yakka harakat tezligi;

v) harakat chastotasi;

g) harakatni tez boshlash (rezkost).

1. Kuch - harakatlarni almashinish tezligini tubdan oshiradi, sakrashni balandligi va uzunligini, zarba kuchini oshirib o'zgartiradi.

2. Chaqqonlik - birinchidan, tennischining asosiy zarbalarni o'zlashtirish tezligida namoyon bo'ladi, ikkinchidan, o'yinni turli xil taktikada boshqarishdagi har turdagi zarbalarni bajarish imkoniyatida ko'rinadi.

3. Egiluvchanlik-zarba harakatlarini keng amplitudasini ta'minlaydi.

Sportchining kuchi - mushak zo'riqlashlari orqali tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshi turish qobiliyatidir. Mushak kuchi ma'lum darajada harakat tezligini belgilaydi hamda chidamlilik va chaqqonlikning vujudga kelishini ta'minlaydi. Bunda ikkita narsani farqlash lozim:

- kuchni harakatning mexanik xususiyati sifatida;

- kuchni insonning muayyan fazilati sifatida.

Mushaklar o'z kuchini quyidagicha namoyon qilishi mumkin:

1. O'z uzunligini o'zgartirmagan holda (statik, izotermik rejim);

2. Uzunligi kamayganda (engib utuvchi, miometrik rejim);

Uzunligi cho'zilganda (yon beruvchi, polimetrik rejim)

Engib yutuvchi va yon beruvchi rejimlar «dinamik rejim» tushunchasiga birlashadi. Harakat kuchi ko'p jihatdan harakatlanayotgan tananing massasiga va siljish tezligiga bog'liq. Quyidagi kuch qobiliyatlarini farqlash mumkin:

a) xususiy kuch qobiliyati (statik rejimda va soniyain harakatiardagi kuch);

b) tezlik - kuch qobiliyati (tez harakatlardagi «dinamik» kuch).

Kuchning muhim turi bo'lib «portlash kuchi» hisoblanadi. «Portlash

kuchi» sportchining eng qisqa vaqt ichida kuchning katta ko'rsatkichlarini namoyon qilish qobiliyatidir.

Turli og'irlikdagi odamlarning kuchini solishtirish uchun odatda nisbiy kuch iborasidan foydalaniladi. Nisbiy kuch deganda xususiy vaznning xar 1 kg.ga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi. Qandaydir harakatda odam namoyon qilgan kuch, xususiy vaznni hisobga olmagan holda baholaganda absolyut kuch deb ataladi. Absolyut kuch dinamometr ko'rsatkichi, ko'tarilgan shtanganing og'irligi bilan aniqlanishi mumkin.

Nisbiy kuch = absolyut kuch xususiy vazn

Bir xil mashq qilgan turli vaznli kishilarda vazn ortishi bilan absolyut kuch ortadi, nisbiy kuch esa kamayib boradi.

Kuchning namoyon bo'lishi mushaklarning zo'riqlashiga bog'liq bo'ladi. Kuch odamning barcha harakatli imkoniyatlarining biologik asosini tashkil qiladi. O'yin taktikasi va texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirish ko'p jihatdan ushbu fazilatga bog'liq. Sportchi statik, dinamik, va portlash kuchlarining kerakli darajalarini ko'rsatgan taqdirdagina o'zini musobaqalarga tayyor deb hisoblashi mumkin. Statik kuch kuchning boshqa hamma ko'rinishlarini asosi hisoblanadi. Dinamik kuch ko'p martaba qaytariladigan tezkor harakatlarni ta'minlaydi. Portlash kuchi maksimal tezlikda bajariladigan alohida

(yakka) harakatlar uchun o'ta muhim.

Kuchni rivojlantirishning ikki turi farqlanadi: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Umumiy tayyorgarlik mushaklarning barcha guruhlariga maqsadli ta'sir etish va kuch ko'rinishining barcha majmualarini takomillashtirishni ko'zda tutadi. Maxsus tayyorgarlik o'z mohiyatiga ko'ra sportning muayyan turiga muhim bo'lgan kuch fazilatlarini maqsadli rivojlantirishga qaratilgan tezlik-kuch tayyorgarligidir. Kuch tayyorgarligining asosiy qoidasi - kuchni harakatning tezligi va chaqqonlik bilan birgalikda bir tekis, har tomonlama rivojlantirishdan iborat. Shu bilan birga dinamik yuklamalar usuliga ko'prok e'tibor qaratiladi. Kuch tayyoragrligining vositalari bo'lib qarama-qarshilikni (snaryad va jihozlarning vazni, xususiy tana vazni, maxsus jihozlarning og'irligi va h.k.)ni engish bilan bog'lik bo'lgan turli mashqlar hisoblanadi.

#### **Kuchni rivoj lantirish usullari:**

- a) maksimal kuchlanishlar usuli;
- b) dinamik kuchlanishlar usuli;
- v) qaytalangan yuklamalar usuli;
- d) izotermik kuchlanishlar usuli.

Umurtqalararo disklarning deformatsiyasini oldini olish uchun orqa mushaklarini mustahkamlash, asta - soniyain qo'shimcha og'irliklarni oshirib borish va kuch mashqlarini ko'proq yotgan, o'tirgan va tayanib turgan holda bajarish zarur.

Qizlar bilan kuch tayyorgarligini olib borish alohida e'tibor qaratishni talab qiladi. Ularda kuch mashqlarini o'g'il bolalarga qaraganda taxminan 1/3 ga qisqartirish, qo'shimcha kuchlar vaznini 20-30 %ga kamaytirish, kuchanish va qattiq asosda sakrash bilan bog'liq mashqlarni kiritmaslik hamda mushak hajmini oshiradigan mashklarni kamaytirish maqsadga muvofiqdir. Kuchni rivoj lantirishning universal usuli yo'qligini unutmashlik lozim. Eng yuqori natijalarga kompleks mash qilish orkali erishish mumkin.

Zamonaviy stol tennisida sportchining kuch tayyorgarligiga yuqori talablar ko'yilmokda, bu hamma sport turlaridagi kabi sport rivojlanishining umumiy tendensiyasi-atletizmning oshib borishi bilan bog'liq. Stol tennisida bu tendensiya nafaqat shar uzatish va hujum zarbalarini kuchayishi, balki barcha muskullar guruhini muvofiq ravishda- balansli rivojlanishi bilan bog'liq bo'ladi. Stol tennisidagi kuch tayyorgarligi- bu muskullar kuchini rivojlanishi hamda bo'g'imni cho'ziluvchi komponentlari va paylarni rivojlanishidir. Kuch stol tennisida o'yin samaradorligini oshirishda va shuningdek, sportchini tayanch- harakat apparati jarohatini oldini olishda zarurdir.

Kuchni rivojlantirish bu etarlicha murakkab va muddatda davomli jarayon hisoblanadi. Atlet qanchalik jismoniy mashqlarda faol harakat kilmasin, qisqa vaqt davomida muskullar kuchini tubdan oshirishni imkoniyati yo'q. Kuch potensialini rivojlanishi muskullar to'qimalarini chuqur morfologik o'zgarishlari bilan bog'liq, shuning uchun ham kuchni rivojlantirish mashg'ulotlari - tizimli ravishda va konkret uzoq muddatli mashg'ulotlar dasturida rejalashtirilgan bo'lishi lozim.

Kuch sifatlarini rivojlantirish uchun katta hajmdagi yuklamali mashqlar bajariladi. Ushbu mashg'ulotlar davrida "muskullar qotib, og'ir bo'lib qoladi, muskullar ichki va muskullar orasidagi nozik koordinatsiya yo'qoladi, degan (*S.P.Sidorenko. S.L.Sedrov*) fikrlar yuradi. Bunday "qisilgan" jismoniy holatda texnikaviy harakatlarni nazorat qilish qiyin bo'ladi. O'yinda ko'plab noaniqliklar va texnikaviy nosozlik ko'rinadi, shuning uchun kuchni rivojlantirish davri mavsumning asosiy startlaridan ancha oldin, ya'ni asosan, mashg'ulotlarni tayyorgarlik siklida bo'lishi kerak". Muammo shundaki, zamonaviy tennis musobaqalari kalendarida, hatto 12-16 yoshli o'smirlarda ham alohida ajratilgan tayyorgarlik davri ko'rinmaydi. ATR bo'lsa musobaqalar orasida hech qanday tanaffuslarni nazarda tutmaydi. Kuch tayyorgarligi darajasi bo'lsa, butun sport mavsumi davomida tizimli ravishda ushlab turish kerak buladi. Aks holda jismoniy sifatlarni pasayishi sodir bo'ladi va oqibatda sport formasi - o'yin sifati tushib ketadi.

Kuchni rivojlantirish uchun stol tennisida odatda quyidagilardan foydalaniladi:

Gantel, giralar, shtanga, og'ir to'plar va boshqa engil og'irliklar.

Partnyor qarshiligi sifatidagi yoki sport snaryadlar qarshiligidagi mashqlar (*kuch trenajyorlari, rezinali jgutlar va h.k.*).

Sportchini o'zini og'irligidan foydalanib bajariladigan mashqlar.

## **Kuchni rivojlantirishda shaxsiy og'irlikdan foydalanib bajariladigan mashqlar:**

### **1. Gimnastika (shved) devorida:**

a) "shved" devorida devorga orqa bilan osilib turib, oyoqlarimiz uchini tagligi to'g'ri burchak hosil qilguncha ko'tarib tushuramiz, bu mashqni 20 tagacha qaytaramiz;

b) "shved" devorida devorga yuzi bilan osilib turib, oyoq tagligini iloji boricha orqaga qaytarib maksimal bukamiz, mashqni 20 ta qaytaramiz;

### **2. Turnikda:**

a) osilib turib tortilish 15-20 tagacha;

b) oyoqlarni ko'tarib turnik ustidan oshirib ko'tarilish (*pod'yom perevorotom*) 5ta;

v) kuch bilan kutarilish (*pod'yom siloy*) 3 ta.

### **Oyoqlarga mashqlar:**

a) bir oyoqda o'tirib-turish-"pistoletiki", har bir oyoqda 20 tadan;

b) bir oyoqda turib, ikkinchi oyoq 20-30 sm. yuqoridagi tayanchda (*zinapoya*) turadi, tanchda turgan oyoqqa turib qaytish, har bir oyoqda 20 tadan bajaramiz;

v) 30-40 sm. balandlikdagi tayanchga o'tirgan holatdan turib- o'tiramiz, har bir oyoqda 20 tadan;

g) oldindagi mashqni bir oyoqda bajaramiz, har birida 10 tadan;

d) 30-40 sm. balandagi tayanchda bir oyoqda turib, oyoqni to'g'ri ko'tarib-tushuramiz, har bir oyoqda 10 tadan.

### **3. Yelka kamariga va qo'llar bilan erga tayangan holda mashqlar:**

a) qo'llarni bukib - yozish (*otjimanie*) turli dastlabki holatlardan: yotib tayangan holda, tizzaga yotgan holda, bir oyoqqa yotgan holda, oyoqlarni balandroq qo'yib (*skameykaga*), qo'llarni balandroq qo'yib bajarish;

b) o'ng qo'ldan chap qo'lga qadamlash va qaytish, har qadamlaganda, kaftlar 20-30 gradusga buriladi oldin tashqi tomonga iloji boricha, keyin ichkariga oxirgi ilojigacha, qo'ldan-qo'lga qadamni 20-25 marta bajariladi;

v) o'tirib tayangan holdan yotish holatigacha qo'lda yurish va qaytish, 10 marta;

g) o'tirib, oyoqlar bukilgan, qo'llar orqaga tayanib orqaga qo'llar bilan iloji boricha uzokroqqa yurish va qaytish, 6-8 marta qaytariladi;

o'tirgan holatda, qo'llar orqada 30x10 sm. balandlikda tayanib, qo'llarni bukib - yozish, 10-12 marta qaytariladi;

d) chalqancha yotgan holda, qo'llar orqaga, oyoqlar 30-40 sm. balandlikda tayangan, qo'llarni bukib-yozish, 8-10 marta qaytariladi;

j) tayanib yotgan holatdan o'tirgan holatga tezda almashish, 10 marta bajariladi.

## **Uloqtirish mashqlari**

1. Og'ir to'p bilan-ikki qo'llab bosh tepasidan, bir qo'llab to'p uzatish usulida, yonboshdan ikki qo'llab o'ngdan va chapdan zarba bergandek kabi va h.k.

2. Nayza uloqtirish.

3. To'p uzatish usulida granata yoki tosh uloqtirish.

### **OsHrlik bilan mashqlar:**

To'p uzatish usulidagi kabi bolta bilan to'nkani yorish.

Yengil atletika bosqonini gorizontal tekislikda ikki qo'llab turli yo'nalishda aylantirish, xuddi shu kabi bir qo'lda aylantirish.

Yelkada shtanga ko'tarib yoki qo'llarni uzatib yuk ushlab turib, gavdani burish.

Yelkada shtanga ko'tarib o'tirib-turish.

Rezina amortizator bilan mashqlar - uchi mahkamlangan amortizatorni tennis zarbasi kabi harakat bilan cho'zish.

## **Tezkorlik**

Tezkorlik - odamning faoliyat (*aqliy, mehnat, sport va boshqa*)m eng qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatidir. Tezlik deganda inson harakatining bevosita va asosan tezlik xususiyatlarini hamda harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlari majmuasi tushuniladi. Tezlik ko'rinishini

baholashda quyidagilar farqlanadi:

1. Harakat reaksiyasining yashirin (*latent*) davri;
2. Bitta harakatning tezligi (*kichik tashqi qarshilikda*);
3. Harakat chastotasi.

Ushbu ko'rsatkichlar turli tezlik qobiliyatini ko'rsatadi. Bu uch ko'rsatkich birgalikda tezlikning har qanday ko'rinishini baholashga imkon beradi. Maksimal tezlikda bajariladigan ko'pchilik harakatlarda ikki davr tafovut etadi: a) tezlikning ortishi davri (*tezlanish davri*); b) tezlikni nisbiy stabilizatsiya davri. Birinchi davrga startdagi tezlanish, ikkinchi davrga esa distansion tezlik xos.

Fiziologik tasavvurlarga ko'ra harakat reaksiyasining yashirin davri besh qismdan tashkil topadi:

1. Retseptorda qo'zg'alishni vujudga kelishi;
2. Qo'zg'alishning markaziy nerv sistemasiga uzatilishi;
3. Qo'zg'alishning nerv markazlariga o'tishi va effektor (*javob, harakat*) signalining shakllanishi;
4. Signalning markaziy nerv sistemasidan mushakka o'tkazilishi;
5. Mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollikning paydo markazlariga o'tishi va javob signali shakllanishiga sarf bo'ladi. Maksimal tezlikda bajarilgan harakatlar o'zining fiziologik xususiyatlariga ko'ra soniyain bajariladigan harakatlardan farq qiladi. Eng asosiy farq Shundan iboratki, harakatni maksimal tezlikda bajarish vaqtida sensor korreksiyalar qiyinlashadi. Katta tezlikda juda aniq harakatlarni bajarishning qiyinligi shu bilan izohlanadi.

Tezlikning sifati ko'p jihatdan tug'ma bo'ladi. Lekin mashqlar ta'sirida uni rivoj lantirish mumkin. Tezlik kichik va o'rta maktab yoshidagi bolalarda yaxshi rivojlanadi. Tezlikni rivojlanitirish uchun optimal yosh 8 - 11 yosh hisoblanadi. O'rgatishning dastlabki bosqichlarida tezlikni rivoj lantirishning eng yaxshi vositalari bo'lib qisqa masofaga yugurish, sakrashlar, gimnastika va akrobatika mashqlari, ayniqsa harakatli o'yinlar hamda estafetalar hisoblanadi. Tezlikni rivoj lantirishning asosiy usullari qaytarish, o'yin va musobaqa usullaridan iborat.

### **Tennischilarning tezkorlik sifatlarini rivoj lantirish**

Tennischini tezkorlik sifatleri xarakteristikasiga quyidagilar kiradi:

- a) harakat reaksiyasini latent vakti;
- b) yakka harakat tezligi;
- c) harakat chastotasi;
- d) harakatni tez boshlash (*keskinlik*) alohida ahamiyatga ega.

Oddiy harakat reaksiyasini latent vaqti taxminan unchalik yuqori bo'lmaydi, hatto ko'p yillik tizimli mashg'ulotlar jarayonida ham juda oz yaxshiga o'zgaradi - kattalarda bor yug'i 0,1-0,3 soniya., kichik yoshdagilar bilan taqqoslansa, boshlang'ich darajada taxminan 0,5-0,8 soniya. bo'ladi.

Tennischini o'yin harakatlari murakkab harakatlar reaksiyasiga kiradi. Tabiiyki, bunday reaksiyani vaqti oddiy reaksiya vaqtidan ortiqroq bo'ladi, buni ko'proq qismi to'g'ri javob tanlash va harakatdagi ob'ektni ko'z bilan "ilg'ab" olish uchun ketadi. Bu vaqtni, murakkab harakatlar reaksiyasini takomillashtirish evaziga qisqartirishni imkon diapozoni juda keng. Asosan, bu o'ylab tanlangan va javob harakatini dinamik stereotipini takomillaShuviga bogTiq, shuningdek, muskullarni rivojlanish resursiga ham bogTiq.

Tennischi musobaqa faoliyatida maksimal tezlik bilangina emas, uning to'plamlari bilan, sharga zarba berishda ratsional yondashish zaruratiga mos ravishda harakat olib boradi. Tennischi tikka holatidan maksimal darajada tezrok turli yo'nalishlarda start olishi kerak, bunda goh o'ng oyoq, goho chap oyoq dehsinuvchi bo Tib xizmat qiladi. Bunda tezlikni olish katta ahamiyatga ega bo Tib, yuqori tezlikda harakatlanish harakat chastotasiga, ya'ni sportchini harakatlanayotgan qadamlari chastotasiga bogTiq.

### **Startdan va yugurish mashqlari**

30 m.ga tezlanish 5-10 marta.

Sport maydonchasida sakkizta nuqtadagi to'plarni almashlab turli yo'nalishda yugurish.

20 m.ga tepalikka tezlanish 5-10 marta.

Tizzalarni baland ko'tarib juda tez-tez yugurish va qarsak signalidan keyin tekis tezlanishga o'tish 10 marta.

Murakkablashtirilgan start holatidan tezlanish (*o'tirgandan, teskari turib, erga tayanib yotib va h.k.*).

Kross 2000-3000 m.

Orasida 20 metrga 12-20 ta tezlanish yugurishlari bilan kross 1200-2000 m.

### **Sakrash mashqlari**

- arg'amchida sakrash bir kunda 30 daqiqa;
- kunda 100 marta "kenguru" cha sakrash;
- bir oyoqda 400 metrdan sakrash, bir kunda;
- 400 metrga sakrab-sakrab yugurish bir kunda;
- o'tirgan holatdan yuqoriga sakrash bir kunda uch marta 10 tadan;
- Joyidan turib uch hatlab sakrash 10 marta;
- 50-80 sm.li balandlikka ko'pgina sakrashlar, 10-15 undan sakrab o'tish.

**Chaqqonlik** - sportchini turli yo'nalishdagi harakatlarni eng qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatidir. Chaqqonlikka doir mashqlar katta diqqat, harakatlarning aniqligi va tezligini talab qiladi. Shu sababli ularni mashg'ulotlarning birinchi yarmiga kiritish lozim bo'ladi. Chaqqonlik birinchidan, yangi harakatlarni tez o'zlashtirish qobiliyatini, ya'ni tez o'rganish qobiliyatini; ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatlar talabi asosida harakatni tez qayta qurish va uni takomillashtirishga yordam beradi. Chaqqonlikni tarbiyalashda sportchi topqirlik va tez harakatlar yordamida to'satdan vujudga kelgan vaziyatdan chiqib ketishi zarur bo'lgan turli-tuman mashqlardan foydalaniadi. Aniqlik chaqqonlikning o'lchovi hisoblanadi.

Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ancha tez charchashga olib keladi. Shu tufayli chaqqonlikni tarbiyalashda nisbatan to'liq darajada tiklanishga etarli bo'lgan oraliq dam olishlardan foydalaniladi. Mashqlarning o'zini esa oldingi yuklamalardan sezilarli charchash belgilari yo'qolgandan keyin bajarishga harakat qilish kerak bo'ladi. Yangi qiyinlashtirilgan mashqlarni muntazam o'rganib borish va harakat faoliyatini bir zumda o'zgartirilishini talab qiluvchi mashqlarni qo'llash chaqqonlikning rivojlanishiga olib keladi. Mashqlar murakkab va noodatiy bo'lishi, yangiligi bilan ajralib turishi lozim. Koordatsion qobiliyatlarning rivojlanishi ixtisoslashtirilgan sezgilar: vaqt, temp, rivojlanayotgan kuchlanishlar, tana va uning qismlarining fazodagi holatini sezish bilan chambarchas bog'liq. Aynan shu qobiliyatlar Shug'ullanuvchining o'z harakatlarini samarali boshqarish mahoratini belgilaydi.

Koordinatsiyaga bog'liq mashqlarni mashg'ulotning barcha qismida berish mumkin. Ularni umumrivojlantirish mashqlari kompleksiga yoki erkin mashqlarda bajarish o'ta samaralidir. Ayrim vazifalarni mashg'ulotning yakuniy qismida berish maqsadga muvofiq, Chaqqonlik - bu murakkab va kompleks sifatlardan. Tennischilarda bu birinchidan, asosiy zarbalarni tezlikda o'zlashtirishda namoyon bo'ladi, ikkinchidan, o'yinni xilma-xil taktikada olib borish uchun turli zarbalarni bajarish imkoniyatida ko'rinadi. Yuqori chaqqonlik darajasidagi tennishi, yangi harakat sifatlarini tez egallaydi, o'yin voqealarini o'zgarishiga qarab, tez moslashadi, shuningdek, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlardan ratsional ravishda foydalana olishi bilan ajralib turadi.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar tarkibiga quyidagi elementlarni kiritish lozim, o'zgaruvchan holatga qarab oniy reaksiya qilish bilan bog'liq va shuningdek mashg'ulotdan-mashg'ulotga oshib boruvchi murakkab koordinatsiyali mashqlar bo'lishi kerak.

Chaqqonlikni tarbiyalashda umumiy tayyorlovchi mashqlarni tatbiq etish, ayniqsa, akrobatika mashqlari, turnikda, brusda, batutda mashqlar bajarish juda foydalidir. Ular, tennishi uchun zarur va bebaho bo'lgan, havo bo'shlig'ida og'irlik markazi o'zgaradigan turli sakrashlar, aylanish va burilishlardan keyin orientir olish qobiliyatini rivojlantiradi.

Chaqqonlik ko'prok tezkor harakatlanish va topqirlik qobiliyatiga bog'liqdir. Bu qobiliyatni rivojlantirish jarayonida sport o'yinlari va harakatli o'yinlarni alohida o'rni bor. Sport o'yinlaridan basketbol, voleybol va futbolni kichik maydonlarda o'ynash maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu o'yinlar tezkorlik, kuch va chidamlilikni tarbiyalash bilan bir qatorda Chaqqonlikni tarbiyalovchi harakat vositasidir. Harakatli o'yinlardan "To'p uchun kurash" o'yini Chaqqonlik va chaqqonlikni tarbiyalash uchun ko'proq talabga javob beradi, o'yin qoidasi bo'yicha to'pni tortib olish, olib yugurib qochish, qochayotganni ostidan ushlab olish va h.k.

Bu o'yinda tezda kutilmagan voqealar almashinuvi, o'ynovchilarni tezkorlikda qaror qilishga va mos ravishda harakatlanishga majbur qiladi.

## **Chidamlilik**

Chidamlilik - odam organizmining charchashga qarshi tura olish qobiliyati yoki uzoq vaqt davomida samarasini pasaytirmagan holda harakat faoliyatini bajarish qobiliyatidir. Chidamlilik o'lchovi bo'lib sportchi berilgan intensivlikni saqlab qolgan vaqt hisoblanadi. Chidamlilik darajasi juda ko'p omillarga bog'liq. Chidamlilikning rivojlanish darajasi eng avvalo yurak - qon tomirlar, nafas olish va asab tizimlarining funksional imkoniyatlari, modda almashinuv jarayoni darajasi, turli a'zo va tizimlar faoliyatining umumiy uyg'un ishlashi belgilanadi. Bunda asosiy a'zolarining funksional tejamkorligi muhim ahamiyatga ega. Shu sababli umumiy chidamlilikni tarbiyalash, eng avvalo, yurak va tashqi nafas olish faoliyatining oshishi bilan namoyon bo'ladi. Chidamlilik o'ziga xos ko'rinishlarga ega. U umumiy va xususiy bo'lishi mumkin.

**Umumiy chidamlilik** deganda organizmning nisbatan past intensivlikdagi muayyan faoliyatini qaytarish faoliyati tushuniladi. Bu aerob fazada organizmning, ayniqsa yurak-qon tomirlar va nafas tizimlarining barcha funksional imkoniyatlarini safarbar qilishni taqozo qiladi. Ushbu holatda modda almashinuv tizimi tashqi muhitdan olinayotgan kislorodda ishlaydi va undan organizm to'qimalarida foydalaniladi. Yurakning tejamkorlik bilan ishlash ko'rsatkichi bo'lib uning minutli hajmi hisoblanadi. Ma'lumki, faqat yurakkina yuklamalarda sistolik hajmda oz sonli qisqarishlar orqali tejamkorlik bilan ishlashi mumkin. Ishlayotgan to'qimalarga kislorodni tez etkazib berish esa kengaygan kapillyarlar turiga bog'liq. Chidamlilikning muntazam oshib borishi evaziga kapillyarlar soni ikki barobar ko'payadi. Sportchilarda kislorod miqdorining arterial-venoz taqsimlanishi ortishining sababi shundadir.

**Maxsus chidamlilik** maksimal yuqori intensivlikdagi mushak ishida organizmning javob berish qobiliyatini maxsus saqlab qolish xususiyatidir. Bu holatda mushaklarda faol modda almashinuv jarayonlari anaerob sharoitda sodir bo'ladi. Bunda organizm ichki kislorod zahiralari hisobiga faoliyat ko'rsatadi. Sportda tezlik chidamliligini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Tezlik chidamliligi anaerob sharoitlarda charchashga qarshi turish qobiliyatiga bog'liq.

## **Tennischilarning chidamliligini rivojlantirish**

Yosh 12-16 o'smir tennischilarni chidamliligini rivojlantirishda tezkor chidamliligiga alohida e'tibor qaratish muhim. Shunga erishmoqlik kerakki, yosh tennischilar uzoq cho'zilgan qiyin yuklamadan keyin ham, ya'ni musobaqa uchraShuvini oxirigacha tezkor harakat tezligini yo'qotmasligi kerak.

Bu vazifani echish uchun alohida texnik elementlarni takomillashtirishdagi doimiy jarayonni qo'shimcha vazifalar bilan murakkablashtirish mumkin, o'yinchilarni sport maydonchasida qiyin sharoitda ishlashga majbur qilish kerak. Masalan:

- mashg'ulot paytida to'pni ikki marta sakrashga yo'l qo'ymasdan o'ynash,
- hamma to'pni, hatto autdagi to'plarni o'ynash kerak;
- o'yinchini har bir zarbadan so'ng markazga qaytishga majbur qilish;
- o'yinchini to'pga borishga emas, yugurishga majburlash.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun tennischilarga butun vositalar arsenalidan foydalaniladi: umumjismaniy tayyorlovchi mashqlar, maxsus tayyorlovchi mashqlar, musobaqaviy va boshqa qo'shimcha vositalar. Yuqorida aytilgan yugurish va sakrash kabi umumjismaniy tayyorlovchi mashqlardan Shunday foydalanish kerakki, ular tennischilarning organizmiga oddiydan ko'ra, kuchliroq yuklama bilan ta'sir etishi kerak.

Maxsus - tayyorlovchi mashqlarni tennischilarni maydondagi maxsus harakatlarini hisobga olgan holda tanlanadi. Bularga bizga yaxshi tanish kombinatsiyali "uchburchak", orqa chiziqdan "sakkizlik" kabi mashqlar kiradi. Maxsus-tayyorlovchi mashg'ulotlar vositasiga juftlik o'yinni hisobga o'ynash, faqat sharti ikkala o'yinchi ham bitta raketka bilan navbatma-navbat o'ynaydi, hisob 11, 15 yoki 21 gacha bo'ladi. Maxsus- tayyorlash bilan bog'liq mashqlarni yuklama hajmi, musobaqadagi yuklamalardan ko'ra ko'proq bo'lishi lozim.

Jahonning yetakchi sportchilari yilda 9-10 oylab musobaqada qatnashadilar va parallel ravishda mashg'ulotlarda anchagina mashqlarni bajarishni davom ettirib boradilar, shu tariqa o'zlarini chidamliligini oshirib turadilar.

Tennischilarni chidamliligini oshirishning o'yin usuli ham bor. Bular hammaga ayon harakatli va

sport o'yinlari bilan amalga oshadi. Uning samarasi o'yin va uning qoidasini to'g'ri tanlab o'tkazishga bogliq. Stol tennisida juda talab qilinadigan "aerob" chidamlilikni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarni doiraviy usuli qo'llaniladi. Doiraviy usul bu mashg'ulotni tashkiliy-uslubiy shakli bulib, fiziologik qonuniyatlar asosida bir qancha usullari ajratiladi. Aerob chidamlilikni tarbiyalashni eng samarali usuli uzoq muddatli va ekstensiv interval ishlashdan iborat.

### **Egiluvchanlik**

**Egiluvchanlik**-bo'g'imlarning katta amplitudali va maksimal darajada keng diapazondagi turli-tuman harakatlarni bajarishga imkon beradigan harakatchanligidir. Egiluvchanlik tushunchasi elastiklik, mushaklarning tarangligi hamda mushaklarning bo'shashish qobiliyati (*relaksatsiyasi*)ni o'z ichiga oladi. Egiluvchanlik asosan bo'g'im yuzasining shakliga, umurtqa pog'onasining harakatchanligiga, bog'lam, pay va mushaklarning cho'ziluvchanligiga, mushak tonusiga ta'sir qiluvchi markaziy nerv sistemasining holatiga bog'liq. Jismoniy madaniyat amaliyoti harakatlarni to'g'ri bajarish yaxshi egiluvchanlikka bog'liqligini tasdiqlaydi.

Egiluvchanlikning etarli bo'lmasligi tezlik va chaqqonlik rivojlanishini chegaralab qo'yadi. Harakat diapazoni qanchalik ko'p chegarlangan bo'lsa sportchining tezligi shuncha past bo'ladi. Sportchi katta kuch bilan ishlashga majbur bo'ladi va shu sababli, u tez charchaydi. Egiluvchanlikning etarli darajada bo'lmasligi tez-tez jarohatlanishlar (*mushaklar, boylamlar cho'zilishi va uzilishi*)ga sababi bo'ladi.

1) Harakatlarni tez, to'g'ri va maksimal diapazonda bajarish qobiliyati mushaklar, boylamlar, paylarning elastikligiga;

2) bo'g'imlar va umurtqa pog'onasining harakatchanligiga;

3) mushak tonusiga ta'sir qiluvchi markaziy nerv sistemasining umuiy holatiga ko'p jihatdan bog'liq.

Maksimal diapazonda harakat qilishda antagonist mushaklarning elastikligi etarli bo'lmasligi bo'g'imlar harakatchanligini chegaralab qo'yadi. Mushak tolalarining elastikligini mashqlar orqali yaxshilash mumkin. Bunda albatta mushak tolalarining o'zini dastlabki holatiga qaytish qobiliyati pasayishiga yo'l qo'ymaslik lozim. Mushaklar harakatchanligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarni kuch mashqlari bilan birga qo'shib olib borish kerak. Chunki kuch egiluvchanlikning tarkibiy qismi hisoblanadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish butun yil davomidagi tayyorgarlikning majburiy elementi hisoblanadi. Bunda maksimal yuklama umurtqa pog'onasi, son, tizza, boldir, bo'yin sohalariga, elka kamari mushaklariga tushishi zarur. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun kattalashgan amplitudali harakatlar, ya'ni cho'zilish mashqlaridan foydalaniladi. Ular ikki guruhga bo'linadi: faol va sust harakatlar. Faol mashqlarda ayrim olingan bo'g'imdagi harakat hajmini oshirishga aynan shu bo'g'imdan o'tayotgan mushaklarning qisqarishi orqali erishiladi. Sust mashqlarda esa tashqi kuchlardan foydalaniladi. Faol mashqlardan keyin egiluvchanlikning oshgan ko'rsatkichlari passiv mashqlarga qaraganda uzoqroq saqlanadi. Bolalik va o'smirlik davrida egiluvchanlikni rivojlantirish doimo osonroq bo'ladi. Shu sababli egiluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha asosiy ishlarni aynan shu davrga rejalashtirish lozim.

### **Mustaqil tayyorlanish uchun savollar**

1. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositalari va usullari qaysilar kiradi?
2. Nechta jismoniy sifatlardan mavjud?
3. Kuch jismoniy sifatiga ta'rif bering?
4. Tezkorlik jismoniy sifatiga ta'rif bering?
5. Chidamlilik jismoniy sifatiga ta'rif bering?
6. Egiluvchanlik jismoniy sifatiga ta'rif bering?
7. Chaqqonlik jismoniy sifatiga ta'rif bering?
8. Stol tennisida qaysi jismoniy sifatlardan muhim ahamiyatga ega?
9. Chidamlilik necha turga bo'linadi va ular qaysilar?
10. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga doir mustaqil ravishda mashqlar ishlab chiqing.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. A.A.Abduraxmanova va katta o'qituvchisi V.S.Kasimova "Stol tennis" o'quv qo'llanma Toshkent 2016
2. B.Yadgarov, D.Yadgarov "Sport tennis sport turini o'rgatish nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanma Urganch 2018
3. Михаил Васкович "Настольный теннис правила соревнований" Минск 2016
4. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин Физическая культура: настольный теннис Учебное пособие Москва 2015
5. Gufranova R.Salimov U.Z. "Stol tennis" o'quv uslubiy qo'llanma Tosheknt 2017

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini tashqil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008 y.
2. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
3. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
4. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
5. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
6. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
7. A.A. Pulatov, O.M. Savatyugin, Sh.Sh. Isroilov "Badminton nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma T.: 2017 y

### **Internet saytlari**

1. [www.sport.uz](http://www.sport.uz)
2. [www.koreajob.ru](http://www.koreajob.ru)
3. [Drunken Tengu.com](http://DrunkenTengu.com)

#### **4-mavzu: Psixologik tayyorgarlik**

##### **Reja**

1. Psixologik tayyorgarlik
2. Psixologik tayyorgarlik vositalari va metodlari
3. Maxsus psixologik tayyorgarlik
4. Sportchini musoboqaga psixologik tayyorlash

##### **Psixologik tayyorgarlik**

Yosh sportchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda yuksak axloqiy sifatlarni, O'zbekistonga sadoqat ruhini, jamoa bilan ishlash, mehnatsevarlik va tartib-intizom qadriyatlarini tarbiyalash asosiy vazifa hisoblanadi. Yosh sportchilarni ma'naviy tarbiyalashda bevosita sport faoliyati muhim rol o'ynaydi, zero bu faoliyat ma'naviy sifatlarni tarbiyalashda katta imkoniyatlarga ega.

Jamiyat oldidagi yuksak mas'uliyat hissi, yosh sportchilar shaxsiyatidagi ma'naviy sifatlarni shakllantirish sportchining irodaviy sifatlarini rivojlantirish bilan bir vaqtda amalga oshirilishi lozim, bunda psixologik tayyorgarlikni yosh sportchilar shaxsini rivojlantirish va takomillashtirishga yo'naltirilgan tarbiya jarayoni sifatida tushunish lozim. Bunda davomiy mashq jarayoniga psixologik tayyorgarlik sport faoliyati motivlarini to'xtovsiz rivojlantirish va mashq jarayonining turli tomonlariga qulay munosabatlar hisobiga amalga oshiriladi.

Yosh sportchilarni psixologik tayyorlash shaxsning o'ziga xos xususiyatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lib, bu xususiyatlar muayyan sharoitlarga moslashish va musobaqalarning ekstremal shart-sharoitlariga moslashish hisobiga musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish imkonini beradi. Psixologik tayyorgarlik bu o'rinda tarbiyaviy va o'z-o'zini tarbiyalash jarayoni sifatida maydonga chiqadi. Bu jarayonda murabbiy-pedagog markaziy figura hisoblanadi, murabbiy-pedagog sportchilarning mashq mashg'ulotlari va musobaqalardagi xulq-atvorini boshqarish bilangina cheklanib qolmaydi. Yosh sportchilarni tarbiyalashning muvaffaqiyati ko'p jihatdan murabbiyning sport tayyorgarligi va umumiy tarbiya vazifalarini kundalik uyg'unlashtirib borishi bilan belgilanadi.

Intizomlilikni tarbiyalashni ilk mashg'ulotlardan boshlash maqsadga muvofiqdir. Mashq mashg'ulotlari va musobaqalarda qatnashish qoidalariga qat'iy rioya qilish, murabbiy ko'rsatmalarini aniq bajarish, mashq mashg'ulotlarida, maktab va uyda o'zini a'lo darajada tutish-bularning barchasiga murabbiy doimo e'tibor qaratishi lozim. Sport mashg'ulotlarining boshidanoq mehnatsevarlik va qiyinchiliklarni engib o'tish qobiliyatini tarbiyalash muhimdir, bunga esa mashq vazifalarini muntazam ravishda bajarib borish orqali erishiladi. Yosh sportchini aniq misollar bilan shunga ishonitirish lozimki, zamonaviy sportda muvaffaqiyat mehnatsevarlikka bog'liqdir. Yosh sportchilar bilan mashg'ulotlar jarayonida intellektual (*aqliy*) tarbiya muhim ahamiyat kasb etadi. Aqliy tarbiyaning asosiy vazifasi o'quvchilar tomonidan sport trenirovkasi, gigiena va boshqa sohalarga xos maxsus bilimlarning egallanishi hisoblanadi.

Stol tennisi kabi zamonaviy sport o'yinlari uchun mashq va musobaqa yuklamalarining yuqori darajasi xosdir. Tayyorgarlikning barcha bosqichlarida juda qattiq saralashdan faqat yaxshi jismonan sog'lom va kerak bo'lganda o'z imkoniyatlarini maksimal darajada yuzaga chiqara oladigan sportchigina o'ta oladi. Bu natijaga erishishning yuqori manfaatdorligi mavjud bo'lgandagina mumkindir.

Eslatib o'tamizki, motiv - bu muayyan ehtiyojlarni qondirish bilan bog'liq faoliyatga undashdir. Ehtiyoj - inson holati bo'lib, unda insonning muayyan yashash sharoitlariga bog'liqligi ifodalanadi. Natijaga erishish istagi sifatida belgilanadigan yutuqlarning yuqori motivatsiyasi sportchining imkoniyatlarini bir joyga yo'naltiradi, ijodiy salohiyatni ochib beradi, sportchini xulq-atvorning eng qiziq variantlarini izlash va topishga majbur qiladi, me'yor va mas'uliyat hissini hamda birdaniga bo'lmasa-da, muayyan vaqt o'tib yuqori natijaga erishish uchun kerak bo'lgan barcha narsani beradi. Sportchi ichki tomondan o'zgaradi, rekord natijalar ko'rsatishga loyiq bo'lib boradi, o'zining eng yaxshi jihatlarini namoyon qiladi. Albatta, bu o'rinda so'z qoidalar va oliy ahloqiy g'oyalardan chetga chiqmagan holda g'alabaga erishish istagi haqida boradi.

Sportchi imkoniyatlarini safarbar qilish darajasi uning oldga qo'yilgan vazifani bajarish istagining ko'rsatkichidir va, shunga mos ravishda, bu istagi (*motivatsiya*) ga ta'sir ko'rsatib, imkoniyatlarni safarbar qilish darajasini oshirish mumkin. Inson muayyan natijaga erishishni qanchalik ko'p xohlasa, u shunga

muvofiq natijaga erishish uchun shuncha ko'p harakat qiladi.

Stol tennisi amaliyotida motivatsiya muammosi ikkita yo'l bilan hal qilinadi: yuqori motivatsiya darajasiga ega sportchilarni saralab olish va bu darajani rag'batlantirish (moddiy va ma'naviy), jazo, ishon tirish, majburlash va h.k.lar hisobiga yanada oshirish. Bunda sportchidagi oldindan yuqori ahamiyatga ega bo'lgan motivatsiyani maxsus ta'sir o'tkazish yo'li bilan oshirish samarali yo'l hisoblanadi.

### **Psixologik tayyorgarlik vositalari va metodlari**

Mazmuniga ko'ra vosita va metodlar quyidagi guruhlariga bo'linadi:

- psixologik-pedagogik-ishontiruvchi, yo'naltiruvchi, harakatga keltiruvchi;
- xulq-atvor, ijtimoiy;
- psixologik-suggestiv, mental, ijtimoiy-o'yin;
- psixofiziologik, psixofarmakologik, nafas.

Ta'sir yo'nalishiga ko'ra vositalarni quyidagilarga bo'lishi mumkin:

- perseptiv-psixomotor sohani tuzatishga yo'naltirilgan vositalar;
- ong sohasiga ta'sir ko'rsatish vositalari;
- hissiyot sohasiga ta'sir o'tkazuvchi vositalar;
- irodaviy sohaga ta'sir o'tkazuvchi vositalar;
- ma'naviy jihatdan ta'sir o'tkazuvchi vositalar.

Yosh sportchilar bilan ishlash jarayonida ta'sir o'tkazishning u yoki vosita va metodlari ustunligining muayyan yo'nalishi belgilanadi. Bolalar- o'smirlar sport maktabi Sharoitlarida bunday metodlar sirasiga so'z bilan ta'sir o'tkazish metodlari kiradi (*verbal, obrazli, verbal-obrazli*).

Yosh sportehilar psixologik holatiga verbal ta'sir o'tkazishning asosiy vositalariga quyidagilar kiradi:

1. Ichki psixologik tayanch yaratish. Bu metod sensitivlik, qat'iyatsizlik, hissiy kuchlanish, xavfsirash kabi individual xususiyatlar mavjud bo'lgan Sharoitda o'z kuchiga ishonchni shakllantirish zaruriyati tug'ilganda ancha samara beradi. Bu metod yosh sportchida tayyorgarlikning kuchli namoyon bo'lishiga ishonchni shakllantirishga asoslanadi. Bu ishonch murabbiy tomonidan mashq mashg'ulotlarida mos vaziyatlarni sun'iy ravishda yaratish bilan mustahkamlanadi. "Ichki psixologik tayanch" yaratish bilan, bir tomondan, dolzarb va kvazistatsionar psixologik holatlar optimallashtiriladi, boshqa tomondan esa-yosh sportchilarning maxsus tayyorgarligi darajasi haqiqatan ham oshadi.

2. Ratsionallashtirish-eng hammabop metod bo'lib, istalgan sportchiga nisbatan tayyorgarlikning barcha bosqichlarida qo'llaniladi. Bu metod o'ziga ishonmaydigan, yuqori sensitivlik va emotsional qo'zg'aluvchanlik bilan ajralib turadigan sportehilar bilan ishlashda ancha samara beradi. Bu metod yana imtihon sinovlari (*nazorat normativlari yoki TTKning majburiy dasturini qabul qilishda*), nazorat o'yinlari mikrotsikllarida va musobaqa Sharoitlarida ham yuqori samara beradi. Verbal ta'sir o'tkazishning bu metodi murabbiy tomonidan yosh sportchiga qaysidir sport sinovidan oldingi davrda yuzaga keladigan noqulay holatlarning ayrim mexanizmlarini ratsional izohlashda o'z aksini topadi.

3. Sublematsiya bir kayfiyatni boshqa bir kayfiyat bilan sun'iy almashtirish bo'lib, bu metod mashq yoki o'yin maqsadini almashtirishda (*qo'yilgan maqsadni o'zgartirish, masalan, kuch bosimidan muayyan texnik usulni bajarishga o'tishda*) ko'proq samara beradi. Bunday verbal ta'sir o'tkazishga beqaror asab tizimiga ega, o'ziga ishonchini yo'qotgan, o'z kuchiga unchalik ishonmaydigan sportehilar ayniqsa ko'proq ehtiyoj sezadilar.

4. Deaktuallashtirish - raqib kuchini sun'iy pasaytirish bo'lib, bu metod bilan mashq mashg'ulotlari yoki musobaqalarda yuzaga keladigan vazifalar hal qilinadi. Bevosita deaktullashtirish va bilvosita deaktuallashtirish mavjud. Yosh sportchiga raqib tayyorgarligining ojiz tomonlarini ko'rsatish bevosita deaktuallashtirish bo'lsa, yosh sportchining kuchli tomonlarini ta'kidlab va ajratib ko'rsatish bilvosita deaktullashtirishdir. Bunday verbal ta'sir o'tkazishda o'ziga ortiqcha ishonch paydo bo'lishining oldini olish uchun murabbiydan muayyan pedagogik takti talab qiladi. Bu metod kuchsiz va qo'zg'aluvchan asab tizimiga ega yosh sportchilarga nisbatan ishlatilganda ko'proq samara beradi.

Verbal ta'sirning yuqorida ko'rsatilgan barcha vositalari murabbiy tomonidan qo'llanilishi mumkin, zero hozirgi vaqtda murabbiy tarbiyaviy ish va yosh sportchilarni psixologik tayyorlash muammolaridan chetda turishi mumkin emas.

Stol tennisidagi yuqori natija sportchi tomonidan musobaqalar Sharoitida erishilgan salohiyatni amalda qo'llashga yo'naltirilgan, hajmi, jadalligi va mazmuniga ko'ra turli-tuman bo'lgan ishni bajarishni ko'zda tutadi. Ruhياتning muayyan xususiyatlariga ega bo'lgan shaxsgina juda ulkan zo'riqlarga dosh berib, bunday sharoitlarda samarali harakat qiladi.

### **Tennischilarda irodaviy sifatlarni rivojlantirish**

Sport o'yinlaridagi irodaviy sifatlari qat'iyatlilik, tashabbuskorlik, maqsadga intiluvchanlik, sabrbardosh, o'z kuchiga ishonch, jasurlik va dadillik bo'lib, asosan o'quv-mashq jarayonining bevosita o'zida, muayyan sport turining turlicha talablarini bajarish vaqtida rivojlanadi.

Tennischilar oldiga qo'ygan maqsadga erishishni ta'minlovchi eng muhim sifatlardan biri qat'iyatlilikdir.

Maqsadning aniq qo'yilishi va unga erishish istagi mashq mashg'ulotlari va musobaqalardagi qiyinchiliklarni engib o'tishga yordam beradi. Bu sifadni rivojlantirish uchun mashq jarayonida yuqori jadallikdagi mashqlarni qo'llash zarur.

Tashabbuskorlikni rivojlantirish uchun o'yinlarda tennischilardan hujumkor o'yin olib borishini talab qilish tavsiya etiladi. Mashqlarni bajarish vaqtida tennischilar faol bo'lishlari, ko'plab aldamchi harakatlar (*fintlar*)ni qo'llashlari, hujumlar va qarshi hujumlarni rivojlantirishlari lozim va h.k.

Maqsadga intiluvchanlik sifatini sportchi stol tennisiga san'at sifatida chuqur qiziqish bilan qaragan va sport yutuqlariga shaxsan qiziqqan sharoitda tarbiyalash mumkin.

Murabbiy tennischi bilan uning tayyorgarligining barcha ijobiy va salbiy tomonlarini muhokama qilishi; xatolarni tuzatish ustida ishlash bosqichlari va texnika hamda taktikani takomillashtirish yo'llarini belgilab berishi lozim.

Tennischi mashq topshiriqlariga majburiyat sifatida emas, balki ijodiy harakatlar manbai sifatida yondashishiga erishish lozim. Sportchi murabbiyning eslatmalarini kutib o'tirmasdan, o'zi mustaqil tayyorgarlik bilan shug'ullanishi, buning uchun o'ziga eng mos keladigan mashqlarni tanlab olishi; o'zi yoqtirgan usullarni takomilga etkazishi lozim. Sparinglar bilan mashq qiluvchi tennischilarga ularning har birining harakatidagi leytmotiv nimada ekanligini doimo eslatib turish kerak. Mashq qiluvchilar bu harakatlarni oldga qo'yilgan maqsadga mos ravishda bajarishlari kerak.

O'z kuchiga ishonch mukammal texnika, taktika va yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik shakllanishi natijasida yuzaga keladi. Masalan, bir qancha himoya usullarini va biror bir texnik usulni yaxshi egallagan tennischi o'zining kuchiga va istalgan paytda raqibga muvaffaqiyatli qarshilik ko'rsata olish imkoniyati borligiga ishona boshlaydi.

Mag'lubiyat sportchida ishonchsizlik paydo qilmasligi kerak, uni agar o'yin paytida ayrim kamchiliklarga yo'l qo'ymaganida shak-shubhasiz g'olib chiqqan bo'lishiga ishonitirish lozim. Mag'lubiyatdan so'ng tennischini o'zi mag'lubiyatga uchragan raqibidagi xususiyatlar bor boshqa tennischilar mashq o'yilarida o'ynashga majbur qilish kerak.

O'zini qo'lga ola bilish. Bu o'rinda so'z qiyin va kutilmagan holatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, o'zining xulq-atvorini boshqarish, ruhiyatdagi yuqori zo'riqlash sharoitlarida vaziyatni nazorat qila bilish qobiliyati haqida boradi. Harakatlarning aniq rejasi mavjudligi, voqealar rivoj ining barcha ehtimoliy jihatlarini hisobga olish, sport qonuniyatlarini bilish bu sifatning namoyon bo'lishiga yordam beradi.

### **Maxsus psixologik tayyorgarlik**

Maxsus psixologik tayyorgarlik quyidagi xususiy vazifalarni hal qilish uchun yo'naltiriladi:

- sportchi uchun uning musobaqa faoliyatida, xususan mazkur turnirda ahamiyatli bo'lgan ijtimoiy qadriyatlarga uni yo'naltirish;
- sportchida psixologik to'siqlarni engib o'tishni engillashtiruvchi psixologik "ichki tayanchlar"ni shakllantirish;
- muayyan raqib bilan kurashda yuzaga keladigan psixologik to'siqlarni engib o'tish;

- oldda kutilayotgan kurash Sharoitlarini modellashtirish, bevosita musobaqa oldidan harakatlanishning psixologik dasturini yaratish va uni turnir davomida amalga oshirish.

Maxsus psixologik tayyorgarlik asosan tennischi musobaqa oldidan his qiladigan xavfsiranish holatini tartibga solish uchun yo'naltirilgan.

Musobaqa oldidan xavfsiranish belgilari ikkita asosiy guruhga bo'linadi: somatik xavfsiranish va kognitiv xavfsiranish belgilari.

Somatik xavfsiranish uchun quyidagilar ko'proq xosdir:

- yurakning tez-tez urishi;
- og'iz qurishi;
- ko'p esnash;
- oshqozondagi yoqimsiz hissiyotlar, ichning suyuq ketishi, tez-tez siyish;
- kaft va tovonning ho'lligi;
- ovoz o'zgarishi (*hirildoq ovoz*);
- mushaklarning, qo'l barmoqlarining qaltirashi (*tremor*);
- terming, ayniqsa, yuzning qizarishi (*vazomotorika*);
- chigalyozdi mashqlari boshlanishidanoq charchash alomatlarini his qilish.

Somatik xavfsiranish sport o'yinlari uchun unchalik qo'rqinchli emas va ko'pincha yaxshi chigalyozdi mashqlari bilan olib tashlanadi. Buning ustiga, ko'pgina sportchilar startoldi somatik xavfsiranishni his qilmasa, samarali harakat qila olmaydilar. Xavfsiranish paydo bo'lishi bilanoq darhol aynan mana Shunday holatda qanday muvaffaqiyatli harakat qilganliklarini eslaydilar. Doimo shuni singdirish mumkinki, somatik xavfsiranish-g'alabaga bo'lgan kerakli holatni shakllantirish uchun yaxshi dastlabki vaziyatdir: kuchli qo'zg'alishsiz faol harakatlarga o'zingni yo'naltira olmaysan.

Kognitiv xavfsiranish axborotni qayta ishlash va taktik vazifalarni hal qilish bilan bog'liq. Bunday yuqori bosimda ish qobiliyati pasayadi, muvaffaqiyatga ishonch yo'qoladi.

Kognitiv xavfsiranish belgilari:

- turnirdan bir—ikki kun oldin har narsaga asabiylashish;
- uyqusizlik, tush ko'rganda nimanidir yo'qotish, afsuslanish, bajarilmagan ish bilan bog'liq syujetlarning paydo bo'lishi;
- uyqudan keyin to'liq dam olmaslik belgisi, bosh og'rig'i;
- fikrlar doimo bir ob'ektdan ikkinchi ob'ektga "sakrab o'tib turadi";
- sportchi uchun sevimli, odatiy bo'lgan musiqa bu safar hech qanday taassurot uyg'otmaydi;
- atrofdagilarning, yaqin odamlarning "keraksiz bezovta qilishlari"dan asabiylashish;
- ko'p gapirishdan birdaniga jim yurishga o'tish;
- sportchi start oldidan murabbiyning ko'rsatmalarini e'tiborsizlik, loqaydlik bilan tinglaydi.

Bunday holatda quyidagi psixologik regulatsiya dasturlari qo'llaniladi.

Kognitiv (*aqliy*) doiraga ta'sir ko'rsatish dasturlari:

- maqsadni belgilash vositalari: sportchini kutilayotgan psixologik to'siqlarni (*masalan, "noqulay" chapaqay raqib va h.k.*) engib o'tishga moslashtiradigan maqsadlar qo'yilmasi;

- fikrlar yo'nalishini kerakli tomonga qaratishni tashkil etish, ongni stress-faktorlardan tozalash: texnik usullarni kutilayotgan uchrashuv shaklidan qat'iy nazar fikran takrorlash;

- o'yinga umumiy tayyorgarlik emas, balki aniq raqib bilan uchrashuvga tayyorgarlikni shakllantirish bilan bog'liq autotrening o'tkazish.

Sportchiga fiziologik-somatik jihatdan ta'sir o'tkazilganda nafaqat somatik keskinlik tartibga solinadi, balki musobaqa uchun kerakli tayyorgarlik holati yaratiladi:

- psixologik-mushak mashqlari variantlari, A.V.Alekseev bo'yicha (1997);
- mimik mushaklar holati ustidan o'z-o'zini nazorat qilish;
- nafas olish ustidan o'z-o'zini nazorat qilish.

Bu turdagi istalgan ish relaksatsiya, avvalambor mushak relaksatsiyasi ko'nikmalarining yaxshi

holatiga asoslanishi lozim. Relaksatsiyaning vazifasi Shundaki, uning yordamida psixologik va jismoniy zo'rqiqlash olib tashlanadi. Bunga asab tizimining faoliyatini organizmning biologik salohiyatini qayta tiklashga yo'naltirish hisobiga erishiladi.

Tennischining o'zi haqida aniq tasavvurga ega bo'lishi psixologik regulyasiya ishinining boshlang'ich nuqtasi hisoblanadi. O'z tanasini batafsil biladigan, uning har bir qismining vazifalarini aniq his qiladigan sportchi o'zining "Men"ini yaxshiroq tushunadi va o'zining xulq-atvorini yaxshiroq boshqaradi.

Mimikadan psixologik regulyasiya vositasi sifatida faol foydalanishda ko'zgu yordam beradi. O'ziga qarab turib, u yoki bu kayfiyatga (*xavfsiranish, o'z kuchiga ishonmaslik, revanshga intilish, shashqaloqlik va h.klar ko'proq nimada namoyon bo'ladi*) mos keluvchi mimikaning barcha variantlarini baholash va kayfiyatni boshqarish mumkin.

Psixologik-mushak mashqlari formulalari bilan parallel ravishda nafas olishni nazorat qilish olib borilsa, relaksatsiya samarasi yanada kuchli bo'ladi. Nafas olish qanchalik osuda va bir tekis bo'lsa (*dastlab buning ustidan maxsus nazorat o'rnatish lozim, keyinchalik bunday o'z-o'zini nazorat qilish ixtiyoriy ravishda hosil bo'ladi*), relaksatsiya Shu darajada chuqurroq bo'ladi.

Psixologik ta'sir o'tkazishning universal vositalaridan biri psixologik regulyasiya pauzasi hisoblanadi. Bu vositani yuqori zo'rqiqlashli, uzoq davom etadigan va (*yoki*) monoton qo'zg'atuvchilar (*masalan, texnik yo'nalishdagi mashqlar*)ning uzoq ta'siri kuzatiladigan ishlarda qo'llash kerak.

Odatda, soniyaundlash muolajasi o'z ichiga quyidagilarni oladi:

- raqib to'g'risida axborot (*agar u oldindan tanish raqib bo'lsa-uning Shu kungi holati*);
- mazkur raqib bilan muvaffaqiyatli, oz darajada esa, muvaffaqiyatsiz uchraShuv tajribasini sportchining o'zi va raqibining bugungi kundagi holati bilan qiyosan tahlil qilish;
- Kutilayotgan uchraShuvdagi holatning barcha tafsilotlarini ajratgan holda sportchining jismoniy va psixologik holatini tahlil qilish;
- mazkur raqibga qarshi harakat qilishning eng mos vositalari bo'yicha tavsiyalar berish;
- uchrashuvning taxminiy kechishi va uning u yoki bu o'zgarishlarga uchrashida o'zini tutish taktikasini muhokama qilish;
- uchrashuv albatta muvaffaqiyatli tugashi lozimligi to'g'risida ishonchni singdirish;
- uchrashuvga psixologik tayyorgarlik holatining shakllanishi.

Nima bo'lganda ham, "O'z harakatlaringni qarama-qarshi tomonga o'zgartir" degandan ko'ra "Mana shunday ushlab tur!" (*agar hammasi muvaffaqiyatli bo'lmasa ham*) deb rag'batlantirish ko'proq samara beradi. Taktikani o'zgartirish-psixologik jihatdan juda qiyin harakat. Taktikani boshidanoq belgilangan liniya bo'yicha almashtirish esa ancha engil kechadi. Ko'pincha murabbiy shunday deydi: "Agar endi sen hujum boshlasang yaxshi bo'lardi". Sportchi o'ylanmagan hujumlar bilan yangi partiyani boshlaydi va doimo raqibning qarshi hujumlariga duch keladi. Agar ikkinchi partiyaga oldindan rejalashtirilgan holda yanada faol hujumkor harakatlarga o'tilsa boshqa gap. Bunda sportchida o'zini tutishning mos modeli shakllanadi, bu modelni psixologik jihatdan to'la amalga oshirish mumkin.

Eng asosiysi: sportchiga shuni singdirish lozimki, u yomon harakat qilgani yo'q, lekin u yoki bu muayyan o'zgarishlar kerakki, bu o'zgarishlar yuqori natijaga olib keladi.

Musobaqalardan keyingi suhbatning asosiy mavzusi, tabiiyki, musobaqalarning natijasi bilan belgilanadi. G'alaba qozonilganda suhbatlarning asosiy mavzusi: "Sen unchalik yorqin g'alabaga erishganing yo'q. Sening asosiy g'alabalarining hali oldinda". Musobaqa muvaffaqiyatsiz tugallanganda mavzu Shunday bo'lishi mumkin: "Raqibning ko'p jihatdan omadi keldi. Sening muvaffaqiyatsizligingning muayyan sabablari bor... Ammo bu turnir bilan hayot to'xtab qolmaydi- hammasi oldinda!"

Suhbat vositalarining o'ziga xosligi ulkan miqdordagi sub'ektiv va ob'ektiv omillar bilan belgilanadi. Murabbiy shaxsiyati bu o'rinda qariyb bosh omil hisoblanadi. Asosiysi-uning samimiyligi, o'z so'zlariga o'zi ishonishi.

Yana bir omil-murabbiyning o'zining psixologik holati. His- hayajonga o'ta berilgan, qo'llari qaltirayotgan, ovozi xirillab chiqayotgan murabbiy-yaxshi soniyaundant emas. Shu sababli ham tennisda his— hayajonga o'ta berilgan ayrim murabbiylar o'z shogirdlariga soniyaundantlik qilishdan qochadilar va bunda o'z kasbdoshlaridan yordam berishni so'raydilar. Ammo bu erda, eng yaxshisi, murabbiyning o'zi psixologik o'z-o'zini boshqarish usullarini egallab olishi kerak, zero shaxsiy murabbiyning o'rnini heeh

kim bosa olmaydi.

### **Sportchini musoboqaga psixologik tayyorlash**

Insonni hayotga yoki biror faoliyat sohasiga tayyorlash hayotning o'zi kabi rang-barang, keng qamrovli, murakkab, ko'p bosqichli jarayon bo'lib, turli usullar, vositalar yordamida amalga oshiriladi. Masalan, o'quvchini o'qishga va mehnatga tayyorlash, harbiy askarni texnik, taktik va irodaviy tayyorgarlik sifatlarini rivojlantira borib, jismoniy, psixologik, siyosiy jihatdan og'ir Sharoitlarda jangovor mashqlarga, ona-Vatanni himoya qilishga tayyorlash ko'p bosqichli, turli xil usullar vositasida amalga oshiriladigan qiyin va qizg'in irodaviy tarbiyaviy jarayondir. Shuningdek, o'quv, tarbiyaviy va amaliy faoliyatda sportchilarni jismoniy mashqlarga hamda sport musobaqalariga ruhan tayyorlash, musobaqada g'alaba qilishga, yangi rekordlar o'rnatishga yo'llash usullari ham rang - barangdir. Sportchi yoki jamoa a'zolarining sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishi, birinchi navbatda, ularning ma'naviy, mafkuraviy, irodaviy, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligiga bog'liq.

Sport amaliyotida bo'lajak aniq musobaqalarga psixologik jihatdan alohida tayyorgarlik ko'rgan tennischilarning ko'pincha g'alaba qozonishi ilmiy isbotlangan. Demak, sport mutaxassislari murabbiylar tennischilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashga alohida e'tibor berishlari maqsadga muvofikdir. Buning uchun ulardan sportchini musobaqaga ruhan tayyorlash bosqichlarini nazariy va amaliy jihatdan puxta bilishlari talab qilinadi. Sport turlarining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, tennischilarni tayyorlashni quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin:

tennischilarga raqibi va bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlari haqida yetarlicha ma'lumotlar berib boorish;

1) sport mashg'ulotlari va musobaqalar hakida olingan ma'lumotlarni tekshirib ko'rish, ishonchlilik darajasini aniqlash, musobaqaning boshlanish vaqti yoki kutilmagan o'zgarishlarning alohida sportchilar yoki jamoaga g'alaba keltirish imkoniyati arini o'rganish;

2) tennischilarga musobaqada qatnashishdan ko'zlangan maqsad va vazifalarni aniq belgilab olishlari haqida ko'rsatmalar berish;

3) sportchining musobaqada ishtirok etish sababi, mohiyati va aniq maqsadini aniqlash, g'alabaga erishishning ijtimoiy ahamiyatini tuShuntirish;

4) sportchining bo'lajak musobaqa jarayonidagi faoliyatini rejalashtirish, aqliy sifatlarini o'stirishga e'tibor berish, musobaqaga taktik va texnik jihatdan psixologik tayyorgarligini takomillashtirish;

5) tennischini musobaqaga ruhan tayyorlash maqsadida kutilmagan maxsus to'siqlar vujudga keltirish, ularda bu to'siqlar va qiyinchiliklarni engi oladigan malaka va ko'nikmalar hosil qilish uchun qo'shimcha mashg'ulotlar uyushtirish;

6) tennischiga musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan ichki psixologik holatni boshqarish uslublaridan foydalanishni o'rgatish;

7) tennischini musobaqa boshlanishida psixologik ko'tarinkilikka, asab tizimi faoliyatini boshqarishga, ruhan charchamaslikka odatlantirish hamda musobaqa jarayonida yanada faol harakat qilishga erishishga undash.

### **Diqqatni boshqarish**

Malakasi xali endi shakllanayotgan yosh tennischilar kuchli hayajonda bo'lganligi bois, musobaqa jarayonida sodir bo'layotgan ko'pgina voqea va hodisalarning kelib chiqish sabablarini diqqat bilan aqlan hal qilishda kutilmagan qiyinchiliklarga uchraydi. Jumladan, tennis zalidagi ko'plab tomoshabinlar va murabbiyning tinimsiz hayqiriqi natijasida sportchida hayajonlanish, bezovtalanish, tashvishlanish holati oshib ketadi. Natijada ularda fikrini bir nuqtada to'plab, uni aniq bir ob'ektga ishonchsizlik bilan harakatlanish holati sodir bo'ladi.

Masalan, tennishi musobaqa jarayonida hujumkor taktikada o'ynaydigan sportchi bilan raqib bo'ldi. Partiya boshlanishidan raqibning murakkab shar uzatishlarini (*podacha*) va ketma-ket kuchli bulgan top-spin zarbalarini o'tkazib yuborishi sababli, hujumdan ko'ra ko'proq himoya taktikasiga o'tadi va unda diqqat bilan raqibning berayotgan zarbalariga nisbatan sharni qaytarish hamda turli xil qarshi usullardan foydalanish holatlari pasayib ketadi. Shuningdek, raqib imkoniyatlari, harakatlari to'g'risida vaqtda etarli maTumot ololmaydi, aniq vaziyatni hisobga olib fikran stol yonida to'g'ri joy tanlashda (*stoyka*), mustaqil bir qarorga kelishda qiynaladi. Shuning uchun tennischilar bilan diqqatni murakkab vaziyatlarda ham aniq zaruriy obe'ktga to'plash va yo'naltirishga yordam beradigan har xil mashqlar o'tkazish orqali ularda o'z diqqatini boshqarish malakalarini rivojlantirish zarur.

### **Hissiy obrazlar vositasida fikrlash**

Tennischi bu uslub yordamida boTajak musobaqada o'z harakatini xayolan obrazlar vositasida tafakkurida mushohada etib, fikran tasavvur etadi, mashq qiladi. Natijada, sportchi xayolan mashq qilgan harakatlarini musobaqa jarayonida tez, shiddatli, yuqori darajada aniq bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi. O'z harakatlarining boshlanish, o'rta va keyingi qismlari izchilligini saqlagan holda bir necha obrazlarda xayolan takror va takror ishlab chiqadi. Sportchi fikran oddiy hissiy obrazlardan murakkab obrazlarga o'tadi. Bu obrazlar real hayotda, sport amaliyotida (*jismoniy mashqlar va musobaqa jarayonida*) kuzatilgan, orttirilgan tajribalarga ko'ra, mushohadalar natijasida yuzaga keladi. Jumladan, qachondir qozonilgan g'alaba, o'rnatilgan yangi rekord yoki muddatdan oldin o'z raqibi ustidan qozonilgan g'alaba to'g'risidagi turli aniq-tiniq obrazlar yordamida fikran mashq qilish ham sportchining musobaqalarda g'oyat aniqlik bilan harakat qilishini ta'minlaydi.

### **Ta'sir so'zlar orqali o'zini ishontirish**

Sport mashg'uloti va musobaqa jarayonida murabbiy va boshqa kishilarning ta'sir so'zlari yordamida ham tennischilarda dadil harakatlanish holati vujudga keladi. Sportchi sha'nini ulug'Taydigan, olqishlaydigan. Faol harakatga undaydigan ta'sirli so'zlar tennischining ruhini ko'taradi, tetiklashtiradi. Natijada sportchi o'zini bardam tutib, raqibga bo'sh kelmay, qat'iy harakat qiladi, g'alaba qilishga intiladi. Chunki ta'sirli so'z inson asab tizimiga ijobiy ta'sir etib, organizmda psixofiziologik o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Bu holat miyaning tormozlanish va qo'zg'alish qonuniyatlariga muvofiq miya katta yarimsharlar po'stlog'idagi to'qimalarda boTadigan muayyan o'zgarishlar natijasida sodir boTadi. Shuningdek, sportchi jismoniy mashg'ulotlar va sport musobaqalari jarayonida faol qoTlaydigan zarur harakatlarni hayolida fikran takrorlaganida ham uning miyasida funksional o'zgarishlar vujudga keladi. Sportchi so'zlar yordamida o'zini o'zi ishontirish paytida uning organizmda birmuncha o'zgarishlar paydo bo'lgani seziladi: o'zini tetik xis qiladi, harakatlarni engil bajaradi, muskullari bo'shashadi, unda ishchanlik darajasi qaytadan tiklanadi.

### **Muskullarning faollik darajasini boshqarish**

Sport faoliyati jarayonida sportchining o'z muskullari faolligini boshqarishi hozirgi zamon «autogen» mashg'ulotining asosiy vazifasidir. Tana muskullarining harakatchanligini oshirish sportchidan maxsus malaka va ko'nikmalarni talab etadi. Sportchi barcha mushak, tana muskullarini bo'shashtirishda autotrening uslubidan foydalanadi.

Sportchi muskullarini bo'shashtirganida, tarangilikni zaiflashtirganda, organizmda psixologik va jismoniy ishchanlik holati tiklanadi. Ayrim sportehilar yugurganida yoki jismoniy mashqlar bajarganida muskullarini tarang ushlashga odatlanib qoladi. Agar sportchida bunday holat uzluksiz takrorlanaversa, u hech qachon maromiga etkazib dam ololmaydi. Hatto, sportchi uxlaganida ham uning muskullari tarang holatda buladi. Bunda sportchilarda asabiy zo'riqish holati tezlashadi, bu holat ular organizmda funksional kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun murabbiylar shogirdlariga yugurganida, jismoniy mashqlar bajarganida, dam olganida, uxlashga yotayotganida tana muskullarini bo'shashtirish mexanizmlarini o'rgatishlari zarur.

### **Nafas olish ritmi (maromi)ni boshqarish**

Sport faoliyatida sportchilarga to'g'ri nafas olish mashqlarini bajarishni o'rgatish yordamida ulardagi psixologik tayyorgarlik darajasini oshirishga alohida e'tibor berilishi lozim. Sportchining nafas olish ritmi (maromi)ni quyidagi 3 davrga boTib o'rganish maqsadga muvofiq:

- nafas olish;
- nafas chiqarish;
- to'xtab nafas olish.

Sportchi nafas olganida psixologik faolligi oshadi, nafas chiqarganida muskullari bo'shashadi, ya'ni organizmi tinchlanadi. Sport mashg'uloti va mashg'ulotlarda tez-tez nafas olish, nafasni cho'zib chiqarish jarayonida sportchining asab tizimida va butun organizmda ishchanlik va psixologik faollik darajasi o'sadi, sportchida ruhan faol harakat qilish imkoniyati oshadi.

Sportchi mashg'ulotlarda mashqlardan juda charchab chiqqan paytlarda yoki boshqa birorta mashqni

sifatli va aniq bajarishda qiynalayotgan vaqtda quyidagi mashqlardan mini-trening sifatida foydalanish tavsiya etiladi: siz birorta qulay joyda bo'sh shahgan holatda o'tiring va 2-3 daqiqa davomida ko'z laringizni yuming. Siz yaxshi kayfiyatda ekanligingizni tasavvur eting. Masalan, go'yo o'zingizni voleybol o'ynayotgandek yoki birorta faol harakatni tez bajarayotgandek tasavvur qiling va xayolan o'sha holatga kiring, keyin ko'zingizni ochib, zarur bo'lgan mashqni bajarishga kirishing. Shu tariqa asta-soniyain o'zingizning xatingizni sarmazmun, jo'shqin bo'lishi va kayfiyatingizni oshirish uchun maxsus reja tuzing va unga amal qilishga o'rganing.

Sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashda ularga yaqin kunlarda bo'ladigan musobaqa to'g'risida aniq va xolis ma'lumotlar berib borish muhim o'rin tutadi. Chunki sportchining bo'lajak musobaqani o'tkazish joyi, vaqti, muhit, Sharoit, ob'ektiv va sub'ektiv munosabatlar, musobaqa qatnashchilarining tarkibi, raqib jamoalar tarkibi, asosiy raqiblar, alohida raqib sportchining individual xususiyatlari; jismoniy, psixologik, taktik, irodaviy tayyorgarligi; alohida raqib yoki raqib jamoa a'zolarining qanday imkoniyatlarga ega ekanligi to'g'risida axborotlar olishi musobaqaga psixologik va jismoniy tayyorgarligini oshirishda, bo'lajak musobaqaning rejasini tuzishda muhim omil hisoblanadi. To'g'ri bo'lajak musobaqaning mayda-chuydasigacha bilib olish juda qiyin. Shunday bo'lsa-da, sportchi uchun bo'lajak musobaqaning ayrim muhim tomonlari to'g'risidagi ma'lumotlarga ega bo'lish ham muvaffaqiyat keltirishda yordam beradi. Ba'zan sportchi musobaqa hakida aniq ma'lumotlarga ega bo'lmaganligi sababli, unda g'alabaga ishonch o'rniga qo'rqinch, vahima, o'ziga ishonmaslik holati paydo bo'ladi yoki g'alabaga befarq bo'lib qoladi.

Musobaqa jarayonida sportchilardagi noxushlik, bezovtalanish, tashvishlanish kabi psixologik holatlarni yo'qotish yoki pasaytirish uchun yuqorida nomlari ta'kidlangan maxsus psixologik uslublardan foydalanish ularning musobaqalarga psixologik jihatdan tayyorgarlik holatini yanada yaxshilaydi, g'alaba qozonishga bo'lgan psixologik, jismoniy va taktik imkoniyatlarni oshiradi. Xatto, ayrim murabbiylar shogirdlarini musobaqaga ruhan tayyorlash muammosini to'g'ri hal etish maqsadida, ularning raqiblari hakida ma'lumotlar yig'ib, raqibning suratini mashq qiladigan sport zalining e'tonlar taxtasiga ilib qo'yib, tagiga yoshi, bo'yi, ma'lumoti, jismoniy tayyorgarligi, psixologik holati, irodaviy sifatleri, texnik va taktik mahorati, sportda erishgan ko'rsatkichlarini yozib qo'yadilar.

Boshqa ba'zi bir tajribali murabbiylar shogirdlariga teng keladigan raqib obrazini yaratib, sport mashg'uloti jarayonida o'sha raqib sportchiga qarshi xar xil texnik va taktik usullar ishlatish, raqibning zaif himoyalangan nuqtalariga zarba berish kabilar yordamida shogirdlarini bo'lajak katta musobaqalarga jismoniy, psixologik, taktik jihatdan tayyorlab boradilar.

Murabbiy g'alaba qilish uchun aniq imkoniyatlarni hisobga olish, kuchli raqiblar bilan juda ehtiyot bo'lib bellashish, mehnatsiz maqsadga erishish mumkin emasligi kabilar haqida tushuntirish ishlari olib borishi lozim.

### **Sportchilarni qobiliyatini oshirishda qo'llaniladigan tiklash vositalari**

Charchash - bu fiziologik jarayon bo'lib, biror aqliy yoki jismoniy yuklama natijasida yuzaga keladi va qisqa vaqtli dam olishdan keyin o'tib ketadi. O'ta charchash esa charchash jarayonining ustma-ust kelishi, kasalliklardan so'ng tiklanmasdan mashg'ulotlarda ishtirok etganda, mashq rejimi buzilganda paydo bo'ladigan, patologiya oldi holatini rivojlanishiga sabab bo'ladigan holatdir.

Takroriy, katta hajmli va kuchli jismoniy yuklamalar ta'sirida sportchi organizmida ikkita qarama-qarshi holatlar rivojlanishi mumkin:

1. Jismoniy chiniqish va sportchi ish qobiliyatining oshishi (*sarflangan energetik resurslar qayta tiklangan holatlar da*);

2. *Surunkali charchash va sportchining ish faoliyatini pasayishi* (muntazam ravishda tiklanish jarayonlarining muddatlari uzaygan holda).

### **Qayta tiklash vositalarining tasnifi**

Qayta tiklash vositalari uchta asosiy - pedagogik, psixologik va tibbiy guruhlarga bo'linadi.

**Pedagogik vositalar** asosiy vositalar bo'lib hisoblanadi. Chunki ratsional ravishda tuzilgan sport mashg'ulotlarigina qayta tiklash jarayonlarini tezlashtiradi va sport natijalarini oshiradi. Bunda quyidagi omillarga: mikro va makrotsikllarda, Shu bilan sportchining ko'p yillar davomida tayyorlanishida yuklama

va dam olishni birga to'g'ri qo'shib olib borilishiga katta ahamiyat beriladi. Bundan tashqari maxsus qayta tiklash sikllarini kiritish, dam olish kunlari, mashg'ulotlarni har-xil sharoitlarda o'tkazilishi lozim. Mushaklarni bo'shatiruvchi mashqlar, engil krosslar o'tkazish, mashg'ulotlarning boshlang'ich va yakunlovchi qismlarini ratsional ravishda tuzilish ham katta ahamiyat kasb etadi.

**Psixologik vositalar** - asab zo'riqishining oldini oladi. Shu bois ular ta'sirida organizmning harakat va fiziologik funksiyalari tezda qayta tiklanadi. Bunday vositalar jumlasiga har xil asabiy va psixologik holatlarni boshqarish uslublari: uxlab dam olish, o'z kuchiga ishonirish, o'z-o'zining irodasini mustahkamlash, mushaklarni bo'shashtirish usullari, bo'sh vaqtlarni sermazzmun o'tkazish, gipnoz va Shu kabilar kiradi.

**Tibbiy vositalar** - ham jismoniy ish qobiliyatlarini tiklashda asosiy rolni o'ynaydi. Tiklanish deganda organizmning funksional holati o'zgargandan keyin uning fiziologik holatining ishdan oldingi yoki unga yaqin gomeostaz (*ichki muhitni saqlash*) holatiga qaytishi tushuniladi. Aerob reaksiyalar va assumulyasiyaning ustun kelishi tiklanish jarayonlarining xarakterli tomonidir.

Sportchilar organizmning ish qobiliyatini qayta tiklashda sport tibbiyotida keng kompleksli vositalar qo'llaniladi. Bunga birinchi navbatda maxsus ovqatlanish, ergogenli parxez va vitaminlar kiradi. Bundan tashqari o'simliklardan va sun'iy yo'l bilan tayyorlangan farmakologik pereparatlar qo'llaniladi.

**Gigienik vositalar** - bir me'yordagi tartib, tabiatdagi tabiiy kuch va h.k.lar ham qo'llaniladi. Eng asosiysi esa tiklanishning jismoniy vositalari majmuasi: massajdan tortib sauna, termo-elektro, baromagnit va boshqa uslublar qo'llaniladi.

Mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida sportchilarning ish qobiliyatini oshirishda, tiklanish jarayonlarini tezlashtirishda va charchash holatlarining oldini olishda sportchilarning ratsional ovqatlanishi katta ahamiyatga ega.

Qayta tiklash jarayonlarini tezda tiklash maqsadida katta yuklamalar va musobaqalar davomida ovqatlanish kaloriyasini ishlab chiqarilgan normativlarga nisbatan 5 - 10%, suyuqlikni esa 0,5 - 1 litrdan oshirish lozim. Tiklanish davrida kunlik ovqatlanish ratsionida oqsil moddalari iste'mol qilinishiga katta ahamiyat beriladi. Ovqat tarkibidagi oqsil miqdorining 50 - 60 % ini go'sht, baliq, jigar, suzma, sut tashkil qiladi. Oqsil moddalar tarkibiga kiruvchi aminokislotalar - glyutamin (*sutli bug'doy oqsillari*), lipoproteinlar (*sut, jigar, mol go'shti oqsil moddalari*) va xolin (*mol jigarida, tilda, tuxum sarig'ida, no'xatda*)ning qayta tiklanishi ta'minlanadi.

Yog' va uglevodlar tiklanish jarayonlarida katta rol uynaydi. Kunlik ratsionda yog' mahsulotlari 20-25 % dan oshmasligi lozim va uglevodlarning miqdorini oshirish lozim. Jigar va mushaklarda glikogen zapaslarini oshirishda yuklamalardan 24-28 soat o'tgandan keyin sportchilarning ovqati tarkibi uglevodlar bilan boyitilishi lozim. Uglevodalar 1 sutkali kaloriyasining 60 % ini tashkil etishi kerak. Qayta tiklanish davrida uglevodlar tarkibining 64 % kraxmal va 36 % oddiy kandlardan iborat bo'lishi lozim. Katta yuklamalar davrida tiklanishni ta'minlashda engil suriluvchi uglevodlar (*masalan, asal*), ho'1 mevalar va sabzovotlar sutkali ratsionning 15-20 % ini tashkil kilishi lozim.

Kalsiy, fosfor, natriy, magniy va temirga boy mineral moddalar tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Bu moddalar mushaklar, bosh miya, miokarda modda almashinuvi jarayonlarini boshqarishi, fermentlarni va vitaminlarning organizmda o'zlashtirilishi, kislorodni tashish jarayonlarini yaxshilashda, suyak to'qimalarining mustahkamlanishida muhim ahamiyatga ega.

Issiq Sharoitda mashq qilish davomida ko'p terlash natijasida suv va tuz yo'qotilishini hisobga olib tiklanish davrida ozuqa ratsionidagi osh tuzini miqdorini sutka davomida, 5-7 gr. ko'paytirish mumkin. Mushaklarning tirishi ro'y berganda sportchilarga maxsus tuzli tabletklarni berish kerak.

Tiklanish davrining boshlanishida organizmda ishqorli moddalar zahirasi mineral suvlar, hoT mevalar va sabzavotlar bilan ta'minlash kerak. Ichaklar faoliyatini yaxshilash maqsadida qatiq, kefir va apelsinlarni ovqatlanish ratsioniga kiritish lozim.

Kun davomida 3-4 marta ovqatlanish tavsiya etiladi (*mashg'ulotlar va musobaqalardan 1,5-2 soat o'tgandan keyin*). Tiklash muammolarida vitaminlar alohida o'rin egallaydi. Katta yuklamalarda vitaminlar yetishmovchiligi yuzaga kelishi mumkin. Zamonaviy sportda vitaminli kompleks pereparatlar qo'llaniladi. Shular qatorida kompleksli pereparatlar (*uglevodlar, mineral tuzlar, mikroelementlar va vitaminlar yig'indisi yoki oqsil moddalari yig'indisi*) keng qo'llaniladi.

Mushaklarning energetik potensialini oshirishga olib keluvchi ovqatlanish energogen parxez (*uglevodlar, oqsil va yog' moddalarni kompozitsiyasini o'zgartirish*) deb nom olgan.

Mushaklarda glikogen miqdori qanchalik yuqori bo'lsa, jismoniy yuklama Shunchalik katta samara bilan bajariladi. Masalan, oddiy aralash ovqatlanishda veloergometrda mushak kuchlanishlari koeffitsientining 75 % ini tashkil qilgan jadallikda mashq 114 daqiqa davomida, uglevodli parxezda - 167 daqiqa, oqsil-yogTi parxezda esa atigi 57 daqiqa davomida to'xtovsiz mashq qilingan. Birinchi variantda glikogenning miqdori 100 gr. mushak og'irligiga nisbatan 1,75 gr.ni, ikkinchisida 3,51 gr.ni, uchinchisida esa atigi 0,63 gr.ni tashkil etganligi aniqlangan.

Mushaklar da kislorodning miqdori qancha kam bo'lsa, uzun masofaga yugurish tezligi Shuncha past bo'ladi. Energogen parxez nafaqat sportchilarni ish qobiliyatini oshirishda, balki sportchilarda mashg'ulotlar va musobaqalar samaradorligini ta'minlashda ham qo'llaniladi.

Fizikaviy omillar yuqori biologik faollikka ega. Ular sport tibbiyotida kasalliklarni oldini olish, davolash, organizmni chiniqtirish, qayta tiklanishni tezlashtirish va ish qobiliyatini oshirishda keng qo'llaniladi. Tibbiy omillar (*quyosh, havo, suv*) bilan birga har xil dushlar va vannalar, maxsus vannalar, issiqlik va nurlar, kislorod, elektrotoklar, uqalash va hammom turlari qo'llaniladi.

Fizikaviy omillar organizmda qator javob reaksiyalarini vujudga keltiradi va Shu bilan birga organizmning himoya kuchlarini, tashqi muhitning noqulay ta'siriga qarshiligini oshiradi, charchashni tarkatadi, qayta tiklashni tezlashtiradi. Fizik omillar ikki guruhga bo'linadi: organizmga umumiy ta'sir qiluvchi (*dushlar, vannalar, umumiy va suvli massaj, hammomlar*) va mahalliy ta'sir etuvchi (*elektro muolajalar, vannalar, issiq muolajalar, sigmentar massaj va b.*) vositalar. Mahalliy ta'sir qiluvchi fizik muolajalar charchagan ayrim mushaklarda o'tkaziladi. Katta hajmli va jadal mashg'ulotlardan keyin umumiy va mahalliy charchash oqibatlarini tarqatishda umumiy ta'sir vositalari qo'llaniladi.

#### **Mustaqil tayyorlanish uchun savollar**

1. Psixologik tayyorgarlik vositalari va metodlariga qaysilar kiradi?
2. Tennischilarda irodaviy sifatlarni rivojlantirish qanday amalga oshiriladi?
3. Maxsus psixologik tayyorgarlik qanday amalga oshiriladi?
4. Sportchini musoboqaga psixologik tayyorlash bajariladigan ishlar qaysilar?
5. Qayta tiklash vositalarining tasnifi haqida ma'lumot bering?

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. A.A.Abduraxmanova va katta o'qituvchisi V.S.Kasimova "Stol tennis" o'quv qo'llanma Toshkent 2016
2. B.Yadgarov, D.Yadgarov "Sport tennis sport turini o'rgatish nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanma Urganch 2018
3. Михаил Васкович "Настольный теннис правила соревнований" Минск 2016
4. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин Физическая культура: настольный теннис Учебное пособие Москва 2015
5. Gufranova R.Salimov U.Z. "Stol tennis" o'quv uslubiy qo'llanma Toshkent 2017

#### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini tashqil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008 y.
2. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
3. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
4. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
5. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
6. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
7. A.A. Pulatov, O.M. Savatyugin, Sh.Sh. Isroilov "Badminton nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma T.: 2017 y

#### **Internet saytlari**

1. [www.sport.uz](http://www.sport.uz)
2. [www.koreajob.ru](http://www.koreajob.ru)
3. [Drunken Tengu.com](http://DrunkenTengu.com)

## **5-mavzu: Stol tennis bo'yicha musoboqa tashkil qilish va o'tkazish.**

### **Reja**

1. Sport tadbirlari kalendar rejasini va musobaqalar to'g'risida nizom ishlab chiqish.
2. O'quv –mashg'ulotlarni tashkil qilish va ularni o'tkazishning metodik asoslari.
3. Mashg'ulotda jismoniy yuklamalarni me'yorlash.

### **Stol tennisi bo'yicha musoboqalarni tashkillash va o'tkazish usullari**

#### **Musoboqa turlari**

Stol tennisi musoboqalar quyidagi turlar bo'yicha o'tkaziladi.

- a) yakka uchrashuvlar
- b) juftlik uchrashuvlar
  - erkaklar juftlik uchrashuvlar
  - ayollar juftlik uchrashuvlar
  - aralash juftlik uchrashuvlari (ayollar va erkaklar ishtirokida)

#### **Musoboqalar xarakterlari**

1. Xarakterga qarab stol tennisi bo'yicha musoboqalar quyidagicha o'tkaziladi:
  - a) shaxsiy
  - b) shaxsiy, guruxlar bo'yicha
2. SHaxsiylarga, xar bir musoboqa qatnashchisining natijalari aloxida ko'rsatiladigan musoboqalar kiradi.
3. Guruxlar bo'yicha, guruxning xamma qatnashchilarini natijalari umumiy qilib xisoblanadigan musoboqalar kiradi.
4. SHaxsiy guruxlar bo'yicha, musoboqalarga bir payitda xam shaxsiy xam guruxlar bo'yicha natijalari xisobga olinadigan musoboqalar kiradi.
5. Musoboqalarning xarakter va dasturlari musoboqaning nizomi bo'yicha aniqlanadi.

Sportda musobaqalar sportchining butun kuch va imkoniyatlarini, irodaviy sifatlarini va xarakterini namoyon qilish uchun katta turtkidir. Uning maqsadi mashg'ulotning borishini nazorat qilib borgan holda eng muhim musobaqalarga to'g'ri etib borish va eng katta natijalarga erishishdir.

Musobaqalar maqsadi, miqyosi va zo'riqish darajasiga qarab har xil boTadi va ularda kam qatnashib, yuqori natijalarga erishib boTmaydi.q

Musobaqalarda sportchining potensial imkoniyatlari , uning mahorati namoyon boTadi, texnik-taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklar aniqlanadi, irodaviy sifatlar rtarbiyalanadi. Sportchining musobaqa sharoitlariga ko'nikishi muhim rol o'ynaydi.

Murabbiylik amaliyotining bo'limi o'uyidagi hujjatlarni ishlab chiqishni nazarda tutadi:

- Sport musobaqalarining kalendar rejasini;
- Musobaqalardan birini o'tkazish to'g'risida nizom;
- Boshqa shahardagi musobaqadan birini o'tkazish uchun sarf- harajatlar smetasi;
- O'tkazilgan musobaqa to'g'risida texnik hisobot.

Ko'rsatib o'tilgan hujjatlar ilova qilinadigan shakllarga muvofiq ishlab chiqiladi va to'ldiriladi.

#### **Musoboqa qatnashchilari, ularni xuquq va vazifalari**

##### **Qatnashchilarning yoshlari**

1. Stol tennisi bo'yicha musoboqalar quyidagi yoshdagi guruxlar bo'yicha o'tkaziladi:
  - bolalar guruxlar (qiz va o'g'il) 10-12 yosh
  - o'spirinlar guruxi (qiz va o'g'il) 13-14 yosh
  - kichik, yoshlar guruxlari (qiz va o'g'il) 15-16 yosh
  - katta yoshlar guruxlari (qiz va o'g'il) 17-18 yosh

- o'smirinlar guruxlari (erkak va ayollar) 19-21 yosh yuqorilar
- katta yoshdagilar guruxlari (erkak va ayollar) erkaklar 40 yoshdan yuqori, ayollar 35 yoshdan yuqori
- 2. Musoboqa qatnashchilarning yoshlari shu o'tib yuborayotgan yilning 1 iyuldan taqqoslab olinadi.
- 3. Qatnashuvchilarning musoboqalarga qatnashish uchun ruxsat berilishi.
- 4. Musoboqalarga tennis to'garaklarida shug'ullangan xamda tibbiy xodim tomonidan musoboqaga qatnashishga ruxsat berilgan sportichi qatnashishi mumkin.
- 5. Vrachning ruxsati shu sport uyushmasining sportchilari ro'yxatida ko'rsatiladi yoki shaxsiy musobaqalar borish bo'lsa, shu sportchining klassifikatsion biletidan ko'rsatiladi.

### **Qatnashuvchilarning xuquq va majburiyatlari**

1. Qatnashuvchilarning majburiyatlari:
  - a) o'zini musoboqalarda odobini, intizomini saqlash, xakamlarga va o'zining musoboqadoshlarga xurmat bilan munosabatda bo'lish;
  - b) musoboqa qonun, qoidalarini bilish va unga amal qilish, musoboqa nizomi va uchrashuvlar ro'yxatini bilish;
  - v) musoboqalarga shay turish, ro'yxat bo'yicha bo'ladiga uchrashuvga 10 mint qolganda tayyor bo'lish. 1-chi chaqiriqdan keyin, musoboqani olib borayotgan xakamga uchrashmagan qatnashchi ogoxlantirish oladi, agar 2-chi chaqiriqdan keyin xam kirmagan qatnashchini kech qolgani uchun ogoxlantirishsiz mag'lubiyat beriladi.
2. Sport razryadiga ega bo'lgan qatnashchini musoboqa paytda o'zining klassifikatsion biletini xakamlar xayhatiga topshirish shart.
3. Guruxlar bo'yicha musoboqalar o'tkazilganda musoboqaga qatnashayotgan barcha guruxlar to'liq xolda (zaxiradagilar xam) gurux sardorini boshchiligida musoboqada o'tkaziladigan maydonda, musoboqa boshlanishida va tugatilishida saf tortib turishlari kerak.
4. O'zbekiston o'yini uchrashuvlarini musoboqa boshlangan qatnashchi, xamma uchrashuvlarini o'tkazish shart. Uchrashuvga kelmagan yoki sababsiz uchrashuvdan bosh tortgan qatnashchi diskvalifikatsiya (musoboqada ishtirok qilishdan chetlashtiriladi) qilinadi.
5. Musoboqa qonun qoyidalarini buzgan va noqobul xarakatlar qilgan qatnashchi ogoxlantirish oladi, agar ikkinchi marta ogoxlantirish olgan qatnashchi o'yindan chetlashtiriladi.
6. Qatnashuvchilarga katta baqirib chaqirish, xakamlarga va o'yinchilarga xalaqit berish taxqitlanadi. Agar shunday qilgan qatnashchi ogoxlantirish oladi, ikkinchi marta ogoxlantirish olgan qatnashchi o'yindan chetlashtirilishi mumkin.
7. Qatnashchi o'zini kiyimlarini tuzatib olish uchun qisqa muddatga tanaffus olishi mumkin. Xakam ruxsati bilan.
8. Qatnashchi o'yin paytida bor kuchlari bilan o'yinashi shart. Agar u bilan turib ataylab yutqizib bersa musoboqadan chetlashtirilishi mumkin.
9. O'yinchi xakamdan iltimos qilib ruxsat so'rashi mumkin, faqat to'p o'yindan tashqari xolatda bo'lganidagina murojat qilish kerak bo'ladi.
10. O'yinchilarga xakamlar bilan tortishish taxqidlanadi. Agar o'yinchi o'yinni olib borayotgan xakamning xulosalaridan norozi bo'lsa, o'yin paytida katta xakamga murojat qilishi mumkin.
11. Uchrashuv tugashi bilan o'yinchilar bir-birlari bilan xamda xakam bilan qo'l berib o'yinni tugatishadi.

### **Qatnashuvchilarning kiyim boshlari**

1. Gurux bo'yicha va shaxsiy musoboqalar qatnashchilari bir xil kiyim va kiyimlarida qaysi jamoada ekanligini bildirib turuvchi emblemalari bo'lishi kerak (musoboqa nizomiga asosan)
2. Qatnashchini kiyimi toza dazmollangan bo'lishi kerak.
3. Qatnashuvchilarning kiyimi: shortiklar, sport yupkalar, mayka yoki futbolka, va oyoq kiyim baland poshnasiz bo'lishi kerak.

### **Guruxlarning vakillari sport murabbiylari va sardorlari**

1. Xar bir musoboqa qatnashayotgan jamoa o'zining shu guruxi uchun javobgar va gurux boshligi xisoblangan vakiliga ega bo'lishi kerak.
2. SHu gurux vakili jereboyovka va xakamlar xaoyhatining o'zaro majlislarida qatnashadi, agar shu majlislar vakillar bilan birga o'tkazilsa, unda ular musoboqa natijalari xaqida maolomotnoma oladilar.

3. Gurux vakili musoboqa paytida maxsus vakillar uchun ajratilgan joyida bo'lishi kerak. Gurux vakillariga xakamlarning xulosalariga aralashishi mumkin emas va o'yin paytida o'yinchilarga maslaxat berishi mumkin emas. U faqat tanaffus paytidagina o'yinchilarga maslaxat berishi mumkin.

4. Barcha norozilikni gurux vakillari xakamlar xatohatiga yozma ravishda bershlari kerak. Norozilik shu uchrashuv tugagandak keyin bir soatgacha berilishi kerak.

5. Gurux vakili bir vaqtda xam xakam bo'lishi mumkin emas.

6. Gurux vakillari musoboqa nizomi qonun qoidalari bilishi va musoboqaning tashkillanishi va o'tkazilishi bilan tanishgan bo'lishi kerak.

7. Gurux vakilining yonida gurux sardoriga ega bo'lishi kerak. SHu gurux sardori guruxni tajribali o'yinchilaridan tayinlanadi, u guruxni tartib intizomini nazorat qilib turadi va guruxni musoboqa paytida joydan-joyga ko'chishda boshqarib turadi.

8. Agar gurux vakili va sport murabbiy yo'q bo'lsa u xolda ularning vazifalarini gurux sardori olib boradi.

### **Musoboqa o'tkazish joylari va jixozlari.**

#### **O'yn maydoni (zal yoki maydon)**

1. O'yinlar o'tkazish uchun joylar:

a) binolarda-xona zal saxna sport zali;

b) ochiq xavoda-taomirlangan maydon:

2. Binolarda musoboqa o'tkazilganda maydonning o'lchamlari kamida quyida quyidagi bo'lishi kerak. Agar bitti stol uchun.

a) jismoniy madaniyat jamoalari tuman va shahar musoboqalarida uzunligi 7,75 m, eni 4,5 m.

b) viloyat va Respublika musoboqalarida-uzuni 10,75 m, eni 5 m.

v) xalqaro musoboqalarda uzuni 12-14 m, eni 6,7 m. Binoning balantligi 4 metrdan kam bo'lmasligikerak.

3. Ochiq xavoda o'yin maydoni o'lchamlari quyidagicha bo'lishi kerak.

a) barcha qattiq yuzli yerlar albatta tekkiz, yerlar o'ydin chuqursiz, o'tsiz

b) binodagidek o'lchamlar

v) qora rangdagi fonlar uchun qora rangdagi materiallaridan foydalanishi mumkin. To'siqlar yoki jonli tabbiy to'siqlar shamolni to'sish kerak.

g) xavoning temperaturasini +10<sup>0</sup> dan past bo'lmasligi kerak.

4. Stollar shunday joylashgan bo'lishi kerakki, kuyosh o'yinchilarni ko'zlarini olishlari kerak emas.

5. Suniy yoritish moslamalari xar bir stol ustida kamida 3 m balantligi bo'lishi shart va ikkala tomonga xam bir xilda yoritish kerak. U boshqa stollardagi o'yinchilarda xalaqit qilmasligi kerak. Lampochkalar abajurlar bilan berkitilish kerak.

6. Tabbiy yoritish manbalari to'silishi kerak agar ular o'yinchilarga xalaqit bersa.

### **«Sport tadbirlari kalendar rejasini » ishlab chiqish**

Sport tadbirlari (musobaqalar) kalendar rejasii jismoniy tarbiya tashkiloti, sport maktabi, va jismoniy tarbiya jamoasi uchun tanlangan sport turidagi yuqori tashkilot kalendar asosida rejalashtirilayotgan musobaqalarning pohnaliligini e'tiborga olgan holda va o'tkazish muddatlari va joyi, qatnashchilar soni va qatnashuvchi tashkilotlar ko'rsatilgan tarzda quyidagi shaklda ishlab chiqiladi:

#### **Sport tadbirlari kalendar rejasii**

<b>№</b>	<b>Tadbirlar</b>	<b>O'tkazish muddati.</b>	<b>O'tkazish joyi</b>	<b>Qatnashchilar soni</b>	<b>Qatnashuvchi tashkilotlar</b>
1	Ixtisoslik bo'yicha O'zb. Chempionati, yosh guruhlari ko'rsatiladi	13-17.05 2022	Guliston shahri	50	BSM,BO'SM,OZK va h.k.

### **“Musobaqalar to‘g‘risida nizom” ishlab chiqish**

Musobaqalar miqyosi va ahamiyatiga qarab turli xil darajalarga ajratiladi: olimpiya o‘yinlari, jahon, Osiyo, Respublika chempionatlari va kuboklari, xalqaro musobaqalar, turnirlar, viloyat, shahar va tuman miqyosidagi musobaqalar. Musobaqalar shaxsiy, jamoaviy va shaxsiy-jamoaviy musobaqalarga ajratiladi va har biri uchun musobaqa nizomi ishlab chiqiladi:

- shaxsiy musobaqalarda har bir qatnashchiga texnik natija yoziladi va unga qarab uning musobaqadagi o‘rni aniqlanadi;
- jamoaviy musobaqalarda alohida qatnashchilarning va estafeta jamoalarining texnik natijalari butun jamoaga hisoblanadi va shunga qo‘ra musobaqadagi o‘rin aniqlanadi;
- shaxsiy-jamoaviy musobaqalarda texnik natijalar har bir qatnashchiga alohida hamda butun jamoaga xam hisoblanadi, shunga ko‘ra musobaqadagi o‘rin aniqlanadi.

### **Musobaqa to‘g‘risida nizom**

Musobaqalar mazkur musobaqalarni o‘tkazayotgan tashkilot tomonidan ishlab chiqilgan va tasdiqlangan nizomga muvofiq o‘tkaziladi hamda musobaqalarga zarur tayyorgarlik ko‘rishni ta‘minlaydigan muddatlarda tashkilotlarga tarqatiladi.

Musobaqa to‘g‘risida nizom quyidagi bo‘limlarni o‘z ichiga oladi:

1. Maqsad va vazifalar;
2. O‘tkazish joyi vavaqti;
3. Musobaqaga rahbarlik;
4. Qatnashuvchi tashkilotlar va musobaqa ishtirokchilari;
5. Musobaqalar dasturi (kunlari va soatlari bo‘yicha);
6. Zaxet tizimi va holiblarni aniqlash (shaxsiy va jamoaviy birinchilikni aniqlash tartibi va Shartlari);
7. Taqdirlash;
8. Tashkilotlar va ishtirokchilarni qabul qilish shartlari;
9. Talabnomalarni berish muddatlari va Shartlari.

Taqdim etilgan «Talabnoma» ishtirokchilarni tavsiya etayotgan tashkilot tomonidan quyidagi shakl bo‘yicha tasdiqlanadi:-

<b>№</b>	<b>Ismi sharifi</b>	<b>Tug‘ilgan yili</b>	<b>Sport.razryadi</b>	<b>Shifokor</b>
<b>1</b>				Shifokor imzosi

Musobaqaga qo‘yilganlar : \_\_\_\_\_ kishi M.O\

Shifokor \_\_\_\_\_ (imzo)

Murabbiy

### **“Sarf xarajatlar smetasini” ishlab chiqish**

Boshqa shahar musobaqasini moliyalashtirish smetasi “Musobaqa to‘g‘risida nizom” ga asosan tuziladi va muobaqa o‘tkazayotgan tashkilot tomonidan quyidagi shakl bo‘yicha tasdiqlanadi:

“Yig‘ma”, uning bo‘limlari:

1. Ishtirokchilar miqdori.
2. Tashviqot va taqdirlash.
3. Transport va bazalar ijarasi.
4. Foyda.

### **O‘tkazilgan musobaqa to‘g‘risida texnik hisobot**

Musobaqa kunlari dastrua muvofiq natijalar bayonnomalarda qayd qilinadi va unga bosh hakam va bosh kotib rezolyusiya qo‘yadi, ishtirok etayotgan tashkilotlarga tarqatiladi.

Musobaqa tugaganda musobaqa o'tkazayotgan tashkilot, topshirilgan bayonnomalarga asosan "O'tkazilgan musobaqa to'g'risida texnik hisobot" tayyorlaydi.

### **Ixtisoslikda musobaqalarda hakamlik qilishda qatnashish**

Amaliyotchiga hakamlik qilish malakalari quyidagi yo'l bilan singdiriladi:

- tanlangan sport turida musobaqa qoidalarini o'rganish;
  - hakamlar kollegiyasi majburiyatlari bilan tanishish;
  - amaliyotchini ayrim hakamlik vazifalarini o'zining va boshqa guruhlarda hakam va kotib lavozmida bajarishga jalb qilish.;
- musobaqa bayonnomasini olib borish va musobaqalar to'g'risida xisobot tayyorlash.

### **O'zbekiston Respublikasi Sport ishlarini rivojlantirish vazirligi Stol tennisi federatsiyasi T A L A B N O M A**

\_\_\_\_\_ musobaqasida qatnashish uchun  
(musobaqaning nomlanishi)

\_\_\_\_\_ dan  
(jamo'a yoki sport tashkiloti nomi)

Murabbiy-vakil \_\_\_\_\_  
(imzo, f.i.sh., telefon raqami)

Musobaqada qatnashish uchun \_\_\_\_\_ sportchiga \_\_\_\_\_ ruxsat berildi

\_\_\_\_\_ (imzo, musobaqa shifokorining f.i.sh., muhr)  
qatnashish badal qayd etilgan

\_\_\_\_\_ (summa raqam va so'z bilan, to'lov haqidagi hujjatning tartib raqami va sanasi)

No	F.I.SH	Tugilgan yili	Ish joyi	Sport razryadi	Reytingi	Murabbiy familiyasi	Vrach vizasi
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Tashkilot rahbari \_\_\_\_\_

kmd(imzo, F.I.Sh. sana)

**Bosh hisobchi** \_\_\_\_\_

(imzo, F.I.Sh. sana)

(muhr oʻrni)

**Setkada boʻsh joylar (chiqib ketish tizimi boʻyicha)**

<b>Toʻliq setka</b>	<b>8ta ishtirokchi</b>	<b>16ta ishtirokchi</b>	<b>32ta ishtirokchi</b>	<b>64 ta ishtirokchi</b>
<b>Setkada yetmay turgan ishtirokchilar soni</b>	<b>Boʻsh oʻrinlar</b>			
Birinchi	2	2	2	2
Ikkinchi	7	15	31	63
Uchinchi	6	10	18	34
Toʻrtinchi	3	7	15	31
Beshinchi		6	10	18
Oltinchi		11	23	47
Yettinchi		14	26	50
Sakkizinchi			7	15
Toʻqqizinchi			6	10
0ʻninch			27	55
0ʻn birinchi			22	42
0ʻn ikkinchi			11	23
0ʻn uchinchi			14	26
0ʻn toʻrtinchi			19	39
0ʻn beshinchi			30	58
0ʻn oltinchi				7
0ʻn ettinchi				6
0ʻn sakkizinchi				59
0ʻn toʻqqizinchi				38
Yigirmanchi				27
Yigirma birinchi				22
Yigirma ikkinchi				43
Yigirma uchinchi				54
Yigirma toʻrtinchi				11
Yigirma beshinchi				14
Yigirma oltinchi				51
Yigirma ettinchi				46
Yigirma sakkizinchi				19
Yigirma toʻqqizinchi				30
0ʻttizinchi				35
0ʻttiz birinchi				62

## **Mustaqil tayyorlanish uchun ko'rsatmalar**

1. Stol tennisida qanday musobaqa turlari o'tkaziladi?
2. O'zingiz mustaqil ravishda musobaqa nizomini ishlab chiqing?
3. O'tkazilgan musobaqa jadvalini "chiqib ketish" va "aylanma" usulda bajaring?
4. O'tkazilgan musobaqa to'g'risida texnik hisobot tayyorlang?

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. A.A.Abduraxmanova va katta o'qituvchisi V.S.Kasimova "Stol tennis" o'quv qo'llanma Toshkent 2016
2. B.Yadgarov, D.Yadgarov "Sport tennis sport turini o'rgatish nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanma Urganch 2018
3. Михаил Васкович "Настольный теннис правила соревнований" Минск 2016
4. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин Физическая культура: настольный теннис Учебное пособие Москва 2015
5. Gufranova R.Salimov U.Z. "Stol tennis" o'quv uslubiy qo'llanma Tosheknt 2017

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

2. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini tashqil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008 y.
1. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
2. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
3. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
4. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
5. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
6. A.A. Pulatov, O.M. Savatyugin, Sh.Sh. Isroilov "Badminton nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma T.: 2017 y

### **Internet saytlari**

1. [www.sport.uz](http://www.sport.uz)
2. [www.koreajob.ru](http://www.koreajob.ru)
3. Drunken Tengu.com

### **“Stol tennisi” bo‘yicha test savollari**

- 1.** Xalqaro stol tennisi Federatsiyasi (*ITTF*) qachon tashkil topgan?  
A) 1906-yil sentyabr oyida  
V) 1916-yil mart oyida  
S) 1926-yil yanvar oyida  
D) 1936-yil may oyida
- 2.** Stol tennisi bo‘yicha birinchi Jahon chempionati qaysi yilda va qaysi shaharda o‘tkazilgan?  
A) 1900-yil Moskvada  
V) 1908-yil Yashingtonda  
S) 1917-yil Berlinda  
D) 1926-yil Londonda
- 3.** Evropa stol tennisi ittifoqi (*ETTU*) qachon va qaysi shaharda tashkil topgan?  
A) 1936-yil Berlinda  
V) 1957—yil Stokgolmda  
S) 1954—yil Afinada  
D) 1926-yil Parijda
- 4.** Stol tennisining o‘lchamlarini bilasizmi?  
A) uzunligi-274 sm., eni-152,5 sm. balandligi-76 sm.  
V) uzunligi-254 sm., eni-150,7 sm. balandligi-72 sm.  
S) uzunligi-264 sm., eni-153,4 sm. balandligi-74 sm.  
D) uzunligi-244 sm., eni-151,6 sm. balandligi-75 sm.
- 5.** Shaming diametri va og‘irligi qancha?  
A) diametri 38 mm., og‘irligi-2,5 gr  
V) diametri 39 mm., og‘irligi-2,6 gr.  
S) diametri 40 mm., og‘irligi-2,7 gr  
D) diametri 41 mm., og‘irligi-2,8 gr
- 6.** Shar qanday rangda bo‘lishi kerak?  
A) oq yoki to‘q sariq rangda  
V) ko‘k yoki oq rangda  
S) qora yoki to‘q sariq rangda  
D) yaltiroq yoki oq rangda
- 7.** Shaming o‘yinga kiritishning nechta turi mavjud?  
A) kesma, o‘ngdan va chapdan nakat, aldamchi xarakat (skidka)  
V) oraliq, himoya va hujum  
S) top-spin, chaqmoq, nakat, perekrut  
D) to‘g‘ri, mayatniksimon, mokisimon, elpig‘ichsimon
- 8.** Stol tennisi sport turi yozgi Olimpiya dasturiga qachon kiritilgan?  
A) 1992-yilda, Barselona, Ispaniya  
V) 1960-yilda, Rim Italiya  
S) 1988-yilda, Seul, J.Koreya  
D) 1984-yilda, Los-Anjeles, AQSH
- 9.** O‘zbekiston Stol Tennisi Federatsiyasi qachon tashkil topdi?  
A) 1991—yil  
V) 1992—yil  
S) 1993—yil  
D) 1994—yil
- 10.** Stol tennisi bo‘yicha O‘zbekistonlik mashhur sportchilarni bilasizmi?  
A) Svetlana Geta, Manzura Inoyatova  
V) Denis Istomin, Nodira Burxonxodjaeva  
S) Oqgul Amanmurodova, Madina Aitova  
D) Saida Burxonxodjaeva, Zoxid Kenjaev

**11. Shar harakatiga qarab zarbalar qanday ajratiladi?**

- A) oraliq va himoya zarbalar
- V) hujumkor va himoya zarbalar
- S) oraliq va hujumkor zarbalar
- D) oraliq, himoya va hujumkor zarbalar

**12. Raketka qanday usullar bilan ushlanadi?**

- A) Avtraliya va Osiyocha raketka tutish usullari
- V) Evropacha va afrikacha raketka tutish usullari
- S) Osiyocha va evropacha raketka tutish usullari
- D) Amerikacha va evropacha raketka tutish usullari

**13. Sharga zarba berish bosqichlari haqida bilasizmi?**

- A) siltash va zarba berish paytining o'zi
- V) zarba berish payti va yakunlanishi
- S) siltash va zarba berishning yakunlanishi
- D) siltash, zarba berish paytining o'zi va yakunlanishi

**14. Top-spin qanday bajariladi?**

- A) Stol chekkasidan 50-80 sm masofada joylashib, qo'l o'ngga yoki chapga uzatiladi, bilak stolning o'yin sahniga parallel joylashadi
- V) Stol yaqinida joylashib, bilak orkaga kayrilgan, raketka ochik bulishi kerak. Zarba Shaming eng yukori parvozida raketkani oldinga va bir oz yukoriga xarakatlantirgan xolatda beriladi
- S) Stoldan 1-1,5 m. uzoqlikda, chap oyoq oldinda, tovonlar joylashtirilgan, gavda chap elka bilan yarim burilgan holda bajariladi.
- D) Dastlabki holatda oyoqlar elka kengligida, tizza bukilgan, oldinga chiqarilgan, tana og'irligi barobar tashlangan. Gavda stolga chap tomondan salgina bukilgan, qoT zarba berish uchun o'ngga-orqaga uzaytirilgan.

**15. O'yin jarayonida har bir partiya qancha xisobgacha davom etadi.**

- A) 2000-yilda o'rnatilgan qoidalarga ko'ra 10 xisobgacha davom etadi
- V) 2001-yilda o'rnatilgan qoidalarga ko'ra 11 xisobgacha davom etadi
- S) 2002-yilda o'rnatilgan qoidalarga ko'ra 12 xisobgacha davom etadi
- D) 2003-yilda o'rnatilgan qoidalarga ko'ra 21 xisobgacha davom etadi

**16. Stol tennisida o'yin taktikasi deganda nimani tuShunasiz?**

- A) Aniq ritm va sur'atdagi zarbalar seriyasini maqsadli qo'llash va raqibning zarbalariga qarshi psixologik uslublarni qo'llash
- V) O'yin jarayonida raqibning taktikasini o'z taktikasiga bo'ysundirib olish
- S) O'yinchilarning har ikkalasining roziligi bilan o'yinni faollashtirishda 13 zarba qoidasini kiritish
- D) Turish, joy almashtirish va zarbalarni navbatma-navbat qoTlab, natijada g'alaba qozonish.

**17. Evropalik Olimpiya o'yinlari chempionini bilasizmi?**

- A) Yan-Uve Yaldner
- V) Bernd Gross
- S) Yerner SHlager
- D) Yan-Uve Valdner

**18. Stol tennis setkasining oTchami qanday?**

- A) Uzunligi-156 sm., balandligi-22,12 sm.
- V) Uzunligi-183 sm., balandligi-15,25 sm.
- S) Uzunligi-153 sm., balandligi-13,25 sm.
- D) Uzunligi-180 sm., balandligi-17,20 sm.

**19. Stol tennis buyicha birinchi milliy federatsiyasi qachon va qaerda tuzilgan?**

- A) 1920 yil-Avstriyada
- V) 1901 yil-SHvetsiyada
- S) 1921 yil-Angliyada
- D) 1918 yil-Germaniyada

**20. Zamonaviy stol tennis vatani qayer?**

- A) Angliya
- V) Xitoy
- S) Hindiston
- D) Indoneziya

**21. Stol tennisda yakkalik baxslarda o‘yin nechi ochkogacha davom etadi?**

- A) 11
- S) 12
- V) 10
- D) 21

**22. Stol tennisda juftlik baxslarda o‘yin nechi ochkogacha davom etadi?**

- A) 11
- S) 21
- V) 10
- D) 15

**23. Stol tennis baxslari qayerlarda o‘tkaziladi?**

- A) Yopiq ishootlarda
- B) Ochiq inshootlarda
- C) Parklarda
- D) Stadionlarda

**24. Stol tennis juftlik o‘yin-bu ...?**

- A) bir-biri bilan bahslashayotgan ikki juft o‘yinchilar
- B) bir-biri bilan bahslashayotgan bir juft o‘yinchilar
- V) nizomda ko‘rsatilgan o‘yinchilar bahsi
- D) nizomda ko‘rsatilgan yakka o‘yinchi

**25. Stol tennis o‘yinidamaydonda o‘yinchilarning harakatlanish turi va tezligi nimaga bog‘iq?**

- A) sharchaning uchish trayektoriyasi, tezligi va yo‘nalishiga
- B) texnik-taktik tayyorgarligiga
- C) sportchilar epchilligiga
- D) o‘yin tajribasiga

## 1-MAVZU: RAKETKANI USHLASH USULLARI VA SHARNI O‘YINGA KIRITISH

**O'tkazish joyi:** Sport zali.

**Ta'lim uslubi:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

**Kerakli anjomlar:** Sekundametr, raketka, tennis sharlari, hushtak, stol tennis taxtasi.

No	Dars mazmuni	Me'yorlari	Tashqiliy uslubi ko'rsatma
<b>qism : 18-20 daqiqa</b>         <b>tayyorlov</b>         <b>1.Kirish</b>	<b>1. Kirish - tayyorlov qism:</b> Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda, oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida deysinib yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi, o'ng va chap tomon bilan yuguruvchi, orqaga yuguruvchi tizzani baland ko'tarib yuguruvchi, oyoqni orqaga bukib yuguruvchi, tezkor yuguruvchi, sekin yuguruvchi, qaychi usulida yuguruvchi, sekin yuguruvchi, yurish, nafasni rostlovchi mayshqlar. To'rt qatorga saflanj juflikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'tish.	10 daqiqa	Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish. O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi. Talabalarni sport kiyimiga alohida e'tibor berish.Kirish tayyorlov mashqlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish.
	<b>URM</b> <b>1.D.H. qo'llar belda,oyoqlar yelka kenglikda</b> <b>1-2-3-4 boshnichap tomonga aylantirish</b> <b>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantirish.</b>	6-8 marta	Boshni aylantirganda ko'zlar yumiladi, gavda to'g'ri tutiladi.
	2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l pastda, 1-2 qo'llarni kerish 3-4 qo'llarni almashtiramiz.	6-8 marta	Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmassikka e'tibor berish.
	3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldinda 1-2 Chap tomonga kerish 3-4 o'ng tomonga kerish .	6-8 marta	Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmassikka e'tibor berish.
	4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda 1-2 chapg buqilamiz, 3-4 qo'llarni almashtirib o'ngga buqilamiz.	6-8 marta	Belni bukmanda tirsaklarni bukmassikka e'tibor berish.
	5. D.H oyoqlar elka kengligida, qo'llar yuqorida jipslashgan gavgdni 4marta o'nga, 4marta chapg aylantiramiz.	6-8 marta	Gavdani to'g'ri tutib, faqat tozni aylantirishga e'tibor berish.
	6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, tosni 1-2-3-4 chap tomonga. 1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz.	6-8 marta	Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavgdani aylantirishga e'tibor berish.
	<b>7.D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turishmashqni .</b>	10 marta	Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish.
	<b>8. Sakrash mashqlari.</b>	10 marta	Oyoqlarni to'g'ri harakatlanishiga e'tibor berish.

	<b>MTM</b>		
	1 Tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi uqtiriladi.
	2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq harakati tez bajariladi.
	3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yuguruvchi .	2x15m	Qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor qaratiladi.
	4.Oyoqdan –oyoqga sakrab yuguruvchi .	2x15m	Mashquyqori tempda bajariladi.
<b>2. Asosiy qism</b> <b>45-50 daqiqa</b>	<b>2. Asosiy qism.</b> <b>1. Raketka ushlar usullarini o'rgatish.</b> Gorizontal (Osiyocha) va Vertikal (Yevropacha) ushlar usullari haqida ma'lumot va ko'rsatib berish	18 daqiqa	O'qituvchi talabalarni raketka ushlar usullari Dastlabki holat, o'zgaruvchan va jangovar tayyorgarlik holatlarini o'rgatadi.
	<b>2. Turli yo'nalishlarda harakatlanishlar, siljishlar</b>	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
	<b>3. Sharni o'yinga kiritish va ularni o'rgatish usullari. Ochkolarni hisoblash.</b>	16 daqiqa	Oldinga-orqaga siltanish. Mashqni bajarganda oyoq harakatlariga e'tibor berish O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
<b>3.Yakuniy qism:</b> <b>8-10 daqiqa</b>	<b>3.Yakuniy qism:</b> Saflanish,yurish, sekin yuguruvchi , nafasni rostlovchi mashqlar,yurish, qayta saflash. Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa. Xayrlashish.	8-10 daqiqa	Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish. Uyga vazifa qilib bajarishga raketka ushlar va sharni o'yinga kiritishni o'rganish.

### Raketka tanlash va ushlar usullari

Ko'pchilik tennis o'yin boshlovchilar raketkani tanlashga e'tibor bermaydilar, bunda ularni sport murabbiylari yaqinda yordam berishlari kerak, chunki yangi boshlovchilar to'g'ri kelgan raketkalar bilan o'ynaydilar, asta sekin 6-7 oydan so'ng o'yin jarayonida raketka, ularni qo'l panjalari va qo'llarini uzunligiga bog'liq ekanligiga tushinib yetadilar. Raketkani formasi va shakli xamda ushlar usullari ko'rsatilgan.

Raketka har xil formada, har xil o'lchamda va og'irlikda bo'lishi mumkin. Eng ko'p ommalashgan raketkani xajmi: uzunligi 26-30 sm, eni 15-17 sm, og'irligi 160-200 gr. raketkani qalinligi esa 4-6 mm. ni tashkil qildi. Raketkani ushlar usullari rasimda ko'rsatilgan.

Raketkani ikki xil ushlar aziat usuli, (ruchka ushlar usuli) ikkinchisi Yevropacha usul bo'lib (gorizontal ushlar usuli)

Stol tennis texnikasi stoyka, siljish va zarba berishdan iborat. To'pchaning aylanish xarakatiga va taktik muljallanishiga qarab zarbalarni shartli ravishda oraliq , xujumkor va ximoya zarbalariga ajratish mumkin.

Oralik, zarbalari eng sodda zarbalar. U itarish va qaytarma zarbalariga bo'linadi.Xujumkor zarbalar qattiq zarbador aylanish xarakatlarini berishi bilan xarakterlanadi. Tayyorlangan va

yakunlanuvchi bo'lishi mumkin. Bunday zarbalarga qo'yidagilar kiradi: uzatma, to'ltinli, top-spin, yakunlonchi zarba, aks to'ltinli, qisqarma zarbalar, kayirma "svecha" lardir.

Ximoya zarbalari to'pchaning qaytarma aylanishi bilan characterlanadi. Asosan, o'rta va uzoq zonalarga beriladi. Ba'zan kuchli zarbalarni qaytarish uchun to'p yuqorisiga va yon tomoniga aylanma zarba beriladi. Bu texnik usullarni qo'llash ko'p tomondan raketkani ushlash xolatlariga va o'yinchining dastlabki xolatiga bogliq bo'ladi. Raketkani ushlash usullari. Raketkani ushlash ko'p tomondan o'yin texnikasini belgilab beradi.

**Osiyocha ushlashda** bosh va kursatgich barmoqlari erkin tarzda bir xil kuch bilan dastani ushlaydi va raketkani boshqaradi. O'ngdan zarba berilganda, raketkaga bosh barmoq kuchi chapdan zarba berganda ko'rsatgich barmok bilan bosim beradi.

**"Pero" usuli bilan tutilganda**, tennischi bir necha texnik usullarni o'zlashtiradi, ularni mukammallashtiradi va barcha zonalarda muvaffaqiyatli xujum qiladi. "Pero" usulida ushlash texnik imkoniyatlarni cheklaydi. Bunday ushlashda to'pga kuchli aylanma zarba berish qiyin. Gorizontal ushlashda ko'proq, raketkaning dastasi uchta barmoq bilan ushlanadi. Ko'rsatgich barmoq raketkaning dastasi chekkasi bo'ylab orqa tomondan tutadi. Bosh barmoq old tomondan tutadi va o'rta barmoqqa tegib turadi. Yevropacha ushlashning asosiy afzalliklari: stol yonida ko'proq siljimasdan o'ng va chapdan, xujumkor va ximoyaviy zarbalar berish imkoniyatlarini beradi.



***1-rasm Raketkani ushklash usullari***

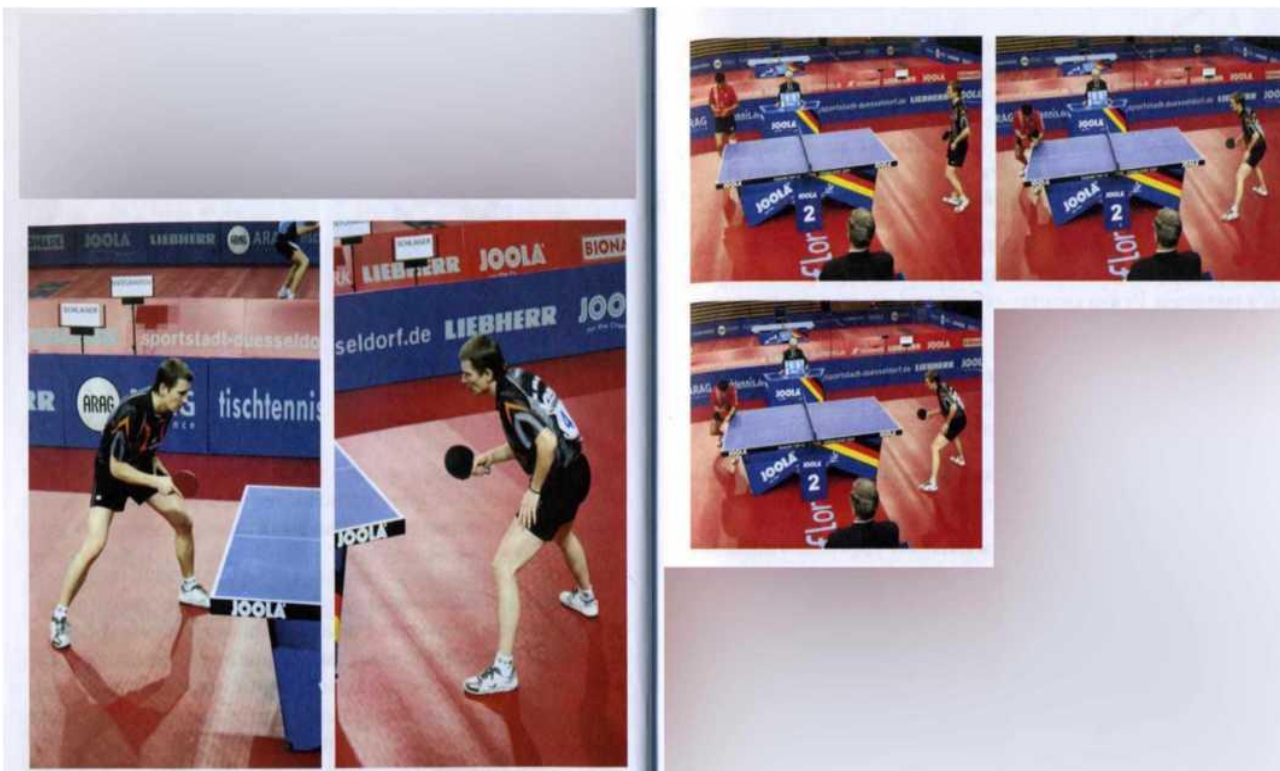
#### **Turish va siljishlar**

**Dastlabki xolat.** To'pni o'yinga kiritish, zarbani qabul qilish va zarbaga tayyorlanishda to'g'ri dastlabki xolatni egallash zarur. Unda sportchi kerakli tezlik bilan zarbani bera olishi mumkin.

Tennischining dastlabki xolati uziga xos bo'ladi, u sportchining bo'yiga, qo'llarini uzunligiga, raketkani ushlash usullariga o'yin usullarini egallash darajasiga bog'liq. Xalqaro toifadagi sportchilarning aksariyati oyoqlar oldinga qo'yilgan xolatdagi dastlabki joylashishdan foydalanadi. To'pni qabul qilib olish va zarba berish paytlarida gavda to'rtta dastlabki xolatdan birini qabul qiladi. Bular: raqibga yuzma-yuz, yarim burilish, raqibga yuz yoki yelkani qaratib turish.

Dastlabki holat sharni o'yinga kiritganda, uni qabul qilganda va zarbaga tayyorlaganda dastlabki holatni to'g'ri tanlash kerak. Chunki oqilona tarzda tanlangan holat sportchiga kerakli tezlik bilan zarbani bera olish imkoniyatini beradi.

Tennischining dastlabki holati o'ziga xos bo'ladi, u sportchining bo'yiga, qo'llari uzunligiga, raketkani ushlash usullariga o'yin usullarini egallash darajasiga bog'liq. Xalqaro toifadagi sportchilarning aksariyati oyoqlar oldinga qo'yilgan holatdagi dastlabki joylashishdan foydalanadi. Sharni qabul qilib olish va zarba berish paytlarida gavda uchta dastlabki holatdan birini qabul qiladi.



**2-rasm Dastlabki holatda turish usullari**

#### **Joy almashtirish (siljish)**

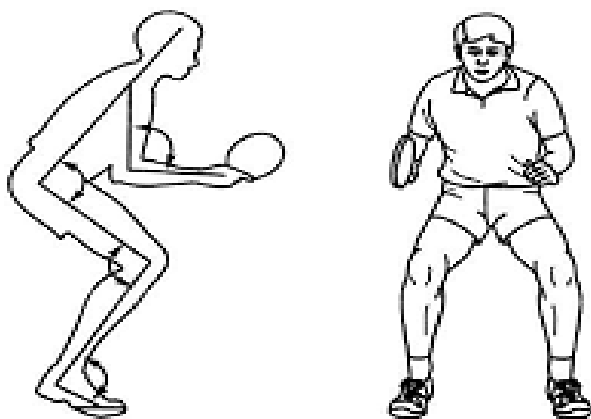
O'yinchi sharga yaqinlashgan holatida zarbaga mos boigan oyoqni oldinga qo'yish bilan siljish boshlanadi. Zarbani amalga oshirish jarayonida o'ngdan zarba berganda chap oyoq oldinda, chapdan zarba berganda o'ng oyoq oldinda boiishi kerak.

To'g'ri va oqilona joy almashtirish sharga o'z vaqtida chiqishni ham da o'yinm tez tepaga olib beshni ta'minlaydi va eng qulay nuqtadan zarba beshnga yordamlashadi.

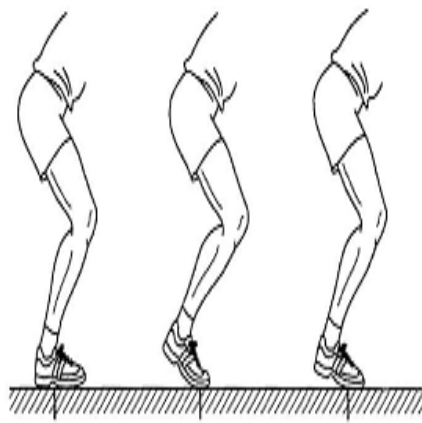
**Siljishlar.** Siljishlarning butun ma'nosi stol yonida o'z vaqtida qulayroq xolatni egallashdan iborat. Tennischi gavda va qadam bilan sakraydi xamda irgichlab siljiydi. Oldinda (o'ngdan zarba berilganda chap oyoq, chapdan zarba berilganda o'ng oyoq) turgan xolatda zarba berishga urinish lozim. O'yinchi to'pga yaqinlashgan xolatida zarbaga mos bo'lgan oyoqni oldinga qo'yish bilan siljish boshlanadi. To'pgacha masofa ancha uzoq bo'lganida zarba beruvchi qo'lga teskari turadi.

To'g'ri siljish qo'llanilganida, to'pga o'z vaqtida chiqish, o'yinni tez maromda olib borish ta'minlanadi va eng qulay nuqtadan zarba berishga yordamlashadi.

2. Zarba berish va to'pni tashlash texnikasi To'pga zarba berish uch bosqichdan iborat bo'ladi: siltash, zarba berish paytining uzi, zarba berishning yakunlanishi. Stol tennisida zarba berishning 20 dan ortik turlari mavjud. Biroq endigina o'rgana boshlagan o'yinchilar uchun 8 -10 ta asosiy zarbalar qo'llaniladi. Ulardan eng ommaviylari bilan tanishib chiqamiz.



**3-rasm Dastlabki holatdafa turish.**



**4-rasm Oyoqlarning turish holati**

### **Sharni o'yinga kiritish va ularni o'rgatish usullari**

Sharni aniq va kuchli urishni amalga oshirish raketkani qaysi qismi bilan urishni amalga oshirishga bog'liqdir. Urish usuli texnik xolatiga qarab xar xil bo'lib, bunda sharni doskadan sakrash bosqichlarini qaysi xolatida amalga oshirishligiga bog'liqdir

Ba'zi o'yinchilar urish usullarini hamma hollarda xam yaxshi bajara oladigan. Bunda asosan sharni yuqoriga sakragan yo'nalishlarda urishni amalga oshirsa eng yaxshi usullardan xisoblanadi. Xozirda 20 dan ortiq urish texnikasini mavjud bo'lib, yangi o'rganuvchilarga 8-10 ko'rinishidagi usullari tavsiya qilinadi. Ulardan keng tarqalganlari quyidagilar hisoblanadi.

Turtib (itarib) urish usuli stol tennisida sharni o'yinga kiritishning eng oddiy usullaridan hisoblanadi. Turtib urishda o'yinchi stol orqasidagi chiziqdan 50-80 sm turgan xolda sharni urib o'yinga kiritadi. Bunda qo'l oldinga unga yoki chapka tirsakdan xarakatlanib qilib sharni oldinga turtib urib setkadan sharni urib o'tkazadi. Bunday turish xolati va qo'llar xarakati mos kelgan xolda oldinga xarakat qilish usuli bilan sharga turtki beriladi. Bunda raketkaga stol ustuda yengil oldinga xarakat qilib sharga zarba beriladi.

Sport o'yinlari ichida stol tennis to'pi (shari) eng kichik va eng engili xisoblanadi, yapni og'irligi 2,5 gramm. SHar uelluloid materiallardan tayyorlanib, uni rangi oq, bundan tashqari Yaponiy va boshqa mamlakatlarda xozirdan xam kichik to'p bilan o'yinaydilar. Stol tennis o'ynovchi xavaskorlar uchun xozirda xorijda xilma-xil rangdagi oq, qizil, sabzi rang, sariq rangda shar chiqariladi. Sportchilar sport musoboqalarida faqat oq rang bilan o'ynashni avzal ko'radilar.

SHarni tanlashda quyidagilarga etibor berish kerak bo'ladi; rangi, og'irligi, uni formasi, bir-biriga yopishtirilgan chokini tekkis (silliq) bo'lishi sharni tekkis sopchishiga asos bo'ladi, chunki agar ulangan joy tekkis va bir xil bo'lmasa sharni sapchishi tekkis bo'lmaydi. Agar vazni og'ir bo'lsa sapchishi va raketka bilan urilganda sakrashi qiyin bo'ladi. Bundan tashqari sharni formasi tekisligini kafti bilan tennis doskasi ustida aylantirib tekisligi va uni formasini aniqlash mumkin. O'yin jarayonida agar shar formasini yo'qotsa yoki ezilib qolsa bunda qaynagan issiq suvga botirsangiz yoki extiyotkorlik bilan gugit oloviga ezilgan joyini tutsangiz o'z xoliga keladi.

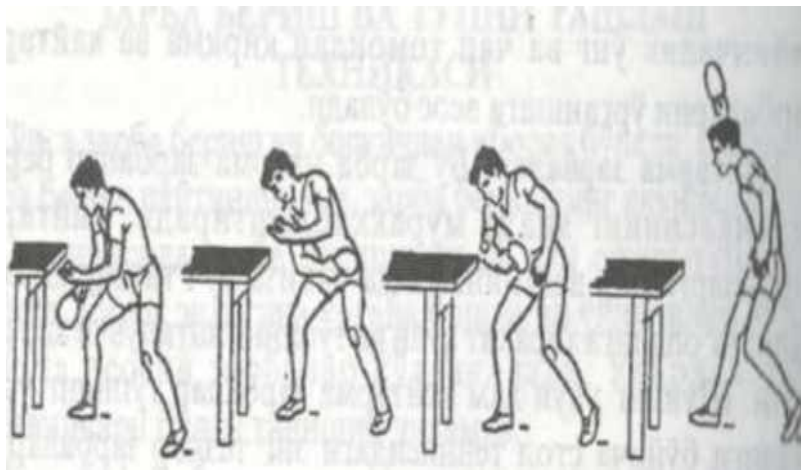
#### **Stol tennisida koptokni o'yinga kiritish quyidagi qoidalarga muvofiq amalga oshiriladi:**

- Koptok vertikal tarzda yuqoriga ochiq kaftdan 16 smdan kam bo'lmagan balandlikka otilishi lozim;
- Kaftdan uzilish davridan raketka bilan uchrashgunga qadar koptok stol yuzasidan albatta, yuqori va stolning eng chet chizig'i chegarasi ortida bo'lishi lozim;
- Koptokni o'yinga kirituvchi koptokka shunday zarba berishi lozimki, koptok birinchi marotaba o'zining yarmida urilishi keyin to'r ustidan uchib, qabul qilayotgan stolning yarmiga tushishi lozim.
- Juft o'yinlarda koptok izchil ravishda koptokni o'yinga kirituvchi stolning o'ng qismiga, keyin esa qabul qilayotganning chap qismiga tushishi lozim, boshqacha qilib aytganda, diagonal bo'yicha uchishi lozim;
- Koptokni o'yinga kiritish shunday bajarilishi lozimki, toki qabul qilayotgan (juft o'yinda qabul qilayotganlar) va hakam koptokni o'yinga kiritishning barcha bosqichlarini ko'rishi lozim;
- Raketka joylashgan qo'l bilan zarba berish paytini tana yoki kiyim bilan berkitish mumkin emas;
- Koptokni o'yinga kirituvchi kaftidan koptok uzilishi bilanoq, bu harakat bajarilgan hisoblanadi.

#### **Koptokni qayta o'yinga kiritish**

Agarda koptok o'yinga kiritilayotgan paytda to'rga ilinib qolsa, biroq qolgan barcha qoidalarga rioya qilingan bo'lsa, "koptokni qayta o'yinga kiritish" amalga oshiriladi - bunda kirituvchi harakatini qayta, takror bajarishi lozim. Koptokni qayta o'yinga kiritishning sonlari cheklanmagan. Bundan tashqari, qoidalarda belgilangan holatlarda ham shu harakat qayta bajarilishi lozim.

**To'g'ri o'yinga kiritishda** (93-rasm) raketka ushlagan qo'l stol ustida gorizontal joylashadi. To'pga zarba to'g'ri ushlangan yoki ozroq bukilgan raketka bilan beriladi. Birinchi xolatda to'p aylanmasdan uchadi, ikkinchisida v aylanishga erishadi. To'pning aylanib uchish yunalishi burilish burchagiga va raketkaning xarakat yunalishshiga bog'liq- xarakatlaridan boshlanadi. Keyin raketka pastga- yonga keskin tushiriladi va yuqoriga-yonga xarakatni davom ettiradi. Zarba qaysi paytda (to'p uzatishning boshida, urtasida yoki oxirida) berilishiga qarab to'p pastga, yon tomonlarga va yuqoriga aylanadi.



**5-rasm. Sharni o'yinga kiritish**

**Sharning yo'nalishi, uchish masofasi va uni o'yinga kiritishning to'rtta turi mavjud:**

- to'g'ri;
- mayatniksimon;
- moki simon;
- yelpig'ichsimon.

Sharni to'g'ri o'yinga kiritishda raketka ushlagan qo'l stol ustida gorizontal joylashadi. Sharga zarba to'g'ri ushlagan yoki ozroq bukilgan raketka bilan beriladi. Birinchi holatda shar aylanmasdan uchadi, ikkinchisida u aylanishga erishadi. Sharning aylanib uchish yo'nalishi burilish burchagiga va raketkaning harakat yo'nalishiga bog'liq.

**Mayatniksimon** Shar o'yinga kiritilganida qo'l yarim doira hosil qiladi. Yuqori va yon tomon qo'l harakatlaridan boshlanadi. Keyin raketka pastga-yonga keskin tushiriladi va yuqoriga-yonga harakatni davom ettiradi. Zarba qaysi paytda (*shar uzatishning boshida, o'rtasida yoki oxirida*) berilishiga qarab shar pastga, yon tomonlarga va yuqoriga aylanadi. **Mayatniksimon to'p o'yinga kiritilganida** (6-rasm qo'l yarim doira xosil qiladi).

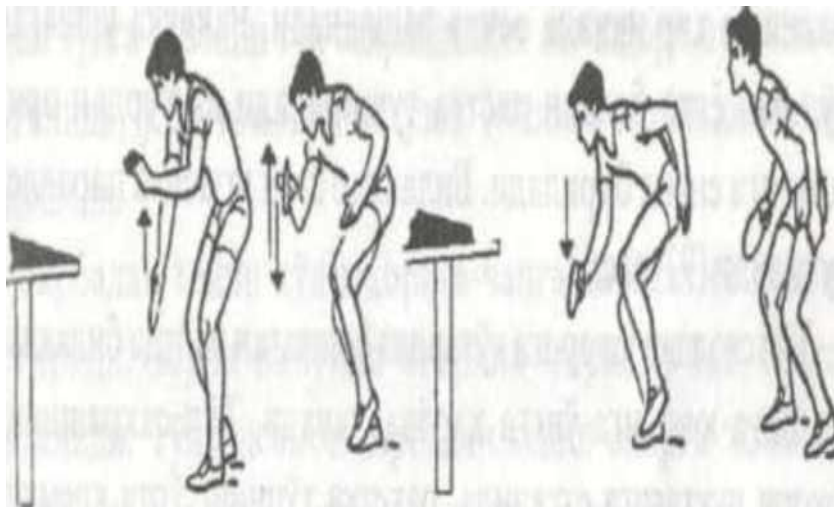


**6-rasm. Mayatniksimon to'pni o'yinga kiritish**

**Mokisimon** shar uzatishda raketkaga qaytarma hujumkor harakat beriladi. Raketka sharga tegish paytida bir soniya to'xtalish ro'y beradi va raketka qarama-qarshi tomonga itariladi. Raketkaning sharga duch kelish vaqti o'sha to'xtalishgacha yoki undan keyin ro'y berishi mumkin. Sharga zarba berish nuqtasining tanlanishiga qarab bu ikki shar aylanishidan biri jonlanadi. Raketkaning qanday tutilishi ham katta rol uynaydi. Agar gorizontal holatda harakatlansa, shar yuqori va pastki yo'nalishga ega bo'ladi. Raketka vertikal holatda harakatlansa, shar chap yoki o'ng yo'nalishdan aylanadi.

Yelpig'ichsimonusulidagi shar uzatishda raketkaning ichki tarafini yuqoriga yo'naltirib ushlagan qo'l yarim doira hosil qiladi. Aksariyat hollar da sharga zarba berish raketka ko'tarilayotganida, kamdan-kam hollarda raketka harakatining yuqori nuqtasiga beriladi. Sharni to'qnashish paytiga qarab shar yuqoriga, yon tomonga va pastga aylantiriladi. Bunday shar uzatish osiyocha raketka ushlashni qo'llovchi sportchilar tomonidan kamdan-kam qo'llaniladi

**"Moki" to'p** uzatishda raketkaga qaytarma xujumkor xarakat beriladi (7-rasm). Raketka to'pga tegish paytida bir soniya to'xtalish ro'y beradi va raketka qarama-qarshi tomonga itariladi. Raketkaning to'pga duch kelish vaqti o'sha tuxtalishgacha yoki undan keyin ro'y berishi mumkin. To'pga zarba berish nuqtasining tanlanishiga qarab bu ikki to'p aylanishidan biri jonlanadi. Raketkaning qanday tutilishi xam katta rol o'ynaydi. Agar gorizontol xolatda xarakatlansa, to'p yuqori va pastki yunalishga ega bo'ladi. Raketka vertikal xolatda xarakatlansa, to'p chap yoki o'ng yunalishdan aylanadi.

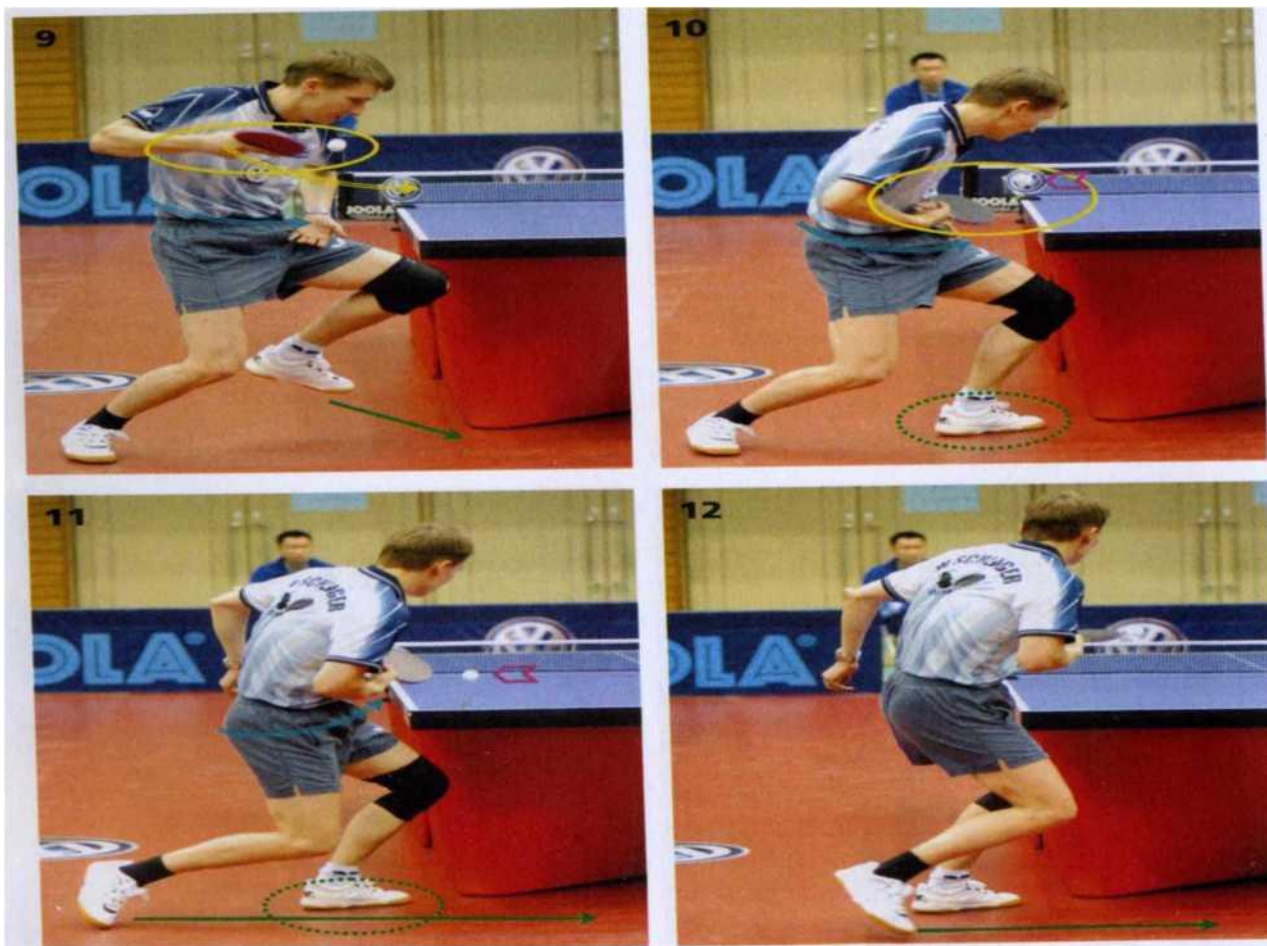


*7-rasm "Moki" to'p uzatish*

**"Yelpig'ich" usulidagi to'p uzatishda** (8-rasm) raketkaning ichki tarafini yuqoriga yunaltirib ushlagan qo'l yarim doyra xosil qiladi. Aksariyat xollarda to'pga zarba **berish** raketka ko'tarilayotganida, kamdan-kam xollarda raketka xarakatining yuqori nuqtasiga beriladi. To'pni **to'qnashish** paytiga qarab to'p yuqoriga, yon tomonga va pastga aylantiriladi. Bunday to'p uzatishning uziga **xosligi** shundan iboratki, u raketkaning ochiq old tomoni bilan beriladi. Bunday to'p uzatish osiyocha raketka ushlashni qo'llovchi sportchilar tomonidan kamdan - kam qo'llaniladi



*8-rasm. Yelpig'ich usulida to'pni uzatish*



Bu uzatishni o'ziga xosligi shuki zarba raketkaning ochiq tarafi bilan amalga oshiriladi

### Ochkolarni hisoblash

Ochkolar raqibga o'yinchi quyidagi xatolardan birini qilgandagina hisoblanadi:

- Koptokni o'yinga kiritgandagi xato (masalan, koptok to'rga tegsa).
- Noto'g'ri uslubda koptokni o'yinga kiritish (masalan, koptok 16 smdan balandga ko'tarilmadi).
- Koptok raketka zarbasidan so'ng o'z tomoniga tushganida.
- Koptokka ikki marotaba zarba berilsa, qoT o'yin raketkasining qismi hisoblanganligi sabab koptok dastlab barmoq keyin esa raketkaga tegsa, unda koptok ikki marotaba urilgan hisoblanadi.
- Koptok stoldan qaytgandan so'ng raketkadan boshqa barcha narsaga tegsa (masalan, pol yoki o'yinchiga).
- Koptok zarbadan so'ng raqib tomoniga tushmasa.
- Koptok stolga urilgunga qadar qaytarilsa.
- Stol surilsa yoki bo'sh qo'l stolga tegsa.
- Agarda koptokni o'yinga kiritishda koptok raqibning hududiga tegmasa, unda ochko raqibga hisoblanadi (koptok stolning chiziqdan tashqari qismiga tushsa).

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. A.A.Abduraxmanova va katta o'qituvchisi V.S.Kasimova "Stol tennis" o'quv qo'llanma Toshkent 2016
2. B.Yadgarov, D.Yadgarov "Sport tennis sport turini o'rgatish nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanma Urganch 2018
3. Михаил Васкович "Настольный теннис правила соревнований" Минск 2016
4. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин Физическая культура: настольный теннис Учебное пособие Москва 2015
5. Gufranova R.Salimov U.Z. "Stol tennis" o'quv uslubiy qo'llanma Toshkent 2017

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L “Sport bayramlarini tashqil qilish va o'tkazish metodikasi” Darslik T.: 2008 y.
2. Azizova R.I. “Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi” O`quv qo`llanma T.: 2010 y
3. Raximqulov K.D. “Milliy harakatli o'yinlari” O`quv qo`llanma T.: 2012 y.
4. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O`quv qo`llanma TDPU T.: 2008 y.
5. Azizova R.I. “Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi” O`quv qo`llanma T.: 2010 y
6. Raximqulov K.D. “Milliy harakatli o'yinlari” O`quv qo`llanma T.: 2012 y.

### **Internet saytlari**

1. [www.sport.uz](http://www.sport.uz)
2. [www.koreajob.ru](http://www.koreajob.ru)
3. [Drunken Tengu.com](http://DrunkenTengu.com)

## 2-MAVZU: QAYTARMA ZARBA BERISH VA NAKAT ZARBA BERISH TEXNIKASI

Ta'lim vaqti :2 soat.

O'tkazish joyi: Sport zali.

Mashg'ulot shakli: amaliy.

Ta'lim uslubi: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Kerakli anjomlar: Sekundometr, raketka tennis sharlari, hushtak, stol tennis taxtasi.

№	Dars mazmuni	Me'yori	Tashqiliy uslubiy ko'rsatma
qism : 18-20 daqiqa  tayyorlov  1. Kirish	<b>1. Kirish - tayyorlov qism:</b> Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda, oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida depsinib yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi, o'ng va chap tomon bilan yuguruvchi, orqaga yuguruvchi tizzani baland ko'tarib yuguruvchi, oyoqni orqaga bukib yuguruvchi, tezkor yuguruvchi, sekin yuguruvchi, qaychi usulida yuguruvchi, sekin yuguruvchi, yurish, nafasni rostlovchi mayshqlar. To'rt qatarga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'tish.	10 daqiqa	Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish. O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi. Talabalarni sport kiyimiga alohida e'tibor berish. Kirish tayyorlov mashqlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish.
	<b>URM</b> <b>1.D.H. qo'llar belda, oyoqlar yelka kenglikda</b> <b>1-2-3-4 boshni chap tomonga aylantirish</b> <b>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantirish.</b>	6-8 marta	Boshni aylantirganda ko'zlar yumiladi, gavda to'g'ri tutiladi.
	2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l pastda, 1-2 qo'llarni kerish 3-4 qo'llarni almashtiramiz.	6-8 marta	Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldinda 1-2 Chap tomonga kerish 3-4 o'ng tomonga kerish .	6-8 marta	Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda 1-2 chapga buqilamiz, 3-4 qo'llarni almashtirib o'ngga buqilamiz.	6-8 marta	Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	5. D.H oyoqlar elka kengligida, qo'llar yuqorida jipslashgan gavdvni 4marta o'nga, 4marta chapga aylantiramiz.	6-8 marta	Gavdani to'g'ri tutib, faqat tozni aylantirishga e'tibor berish.
	6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga. 1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz.	6-8 marta	Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e'tibor berish.
	<b>7.D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqni .</b>	10 marta	Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish.
	<b>8. Sakrash mashqlari.</b>	10 marta	Oyoqlarni to'g'ri harakatlanishiga e'tibor berish.
	<b>MTM</b>		

	1 Tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi uqtiriladi.
	2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq harakati tez bajariladi.
	3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yuguruvchi .	2x15m	Qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor qaratiladi.
	4.Oyoqdan –oyoqga sakrab yuguruvchi .	2x15m	Mashquyuroi tempda bajariladi.
<b>2. Asosiy qism</b> 45-50 daqiqa	<b>2. Asosiy qism.</b> 1. Stol tennisida bajariladigan zarbalar to'g'risida ma'lumot berish va ko'rsatib berish.	18 daqiqa	O'qituvchi talabalarga zarbalar berish usullari haqida ma'lumot beradi. Dastlabki holat, o'zgaruvchan va jangovar tayyorgarlik holatlarini o'rgatadi.
	2. Qaytarma zarba berish texnikasi haqida ma'lumot va uni o'rgatish.	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
	3. Nakat zarba berish texnikasi haqida ma'lumot va uni o'rgatish.	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi
<b>3.Yakuniy qism:</b> 8-10 daqiqa	<b>3.Yakuniy qism:</b> Saflanish,yurish, sekin yuguruvchi , nafasni rostlovchi mashqlar,yurish, qayta saflash. Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa. Xayrlashish.	8-10 daqiqa	Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish. Uyga vazifa qilib bajarishga qaytarma va nakat zarba berishni yaxshiroq o'rganib kelish

### Zarba berish texnikasi. Zarbalar tasnifi

Sharga zarba berish uch bosqichdan iborat bo'ladi: siltash (*turtib*), zarba berish paytining o'zi va zarba berishning yakunlanishi. Stol tennisida zarba berishning 20 dan ortiq tulari mavjud. Biroq endigina o'rgana boshlagan o'yinchilar uchun 8-10 ta asosiy zarbalar qo'llaniladi. Ulardan eng ommaviylari bilan tanishib chiqamiz.

**Turtib zarba berish (tolchok)** - stol tennisidagi eng oddiy zarba. Turtib zarba berishda o'yinchi stol chekkasidan 50-80 sm masofada joylashgan bo'ladi va shar tomonga mos ravishda dastlabki holatni egallaydi. Qo'l o'ngga yoki chapga uzatiladi, bilak stolning o'yin sahniga parallel joylashadi (*raketka stolga nisbatan to'g'ri burchak hosil qiladi*).

Shar stoldan sakragan va setkadan yuqoriga ko'tarilgan paytda raket oldinga yo'naltiriladi hamda engil tekis harakat qilinadi. Bunda qo'l shar yo'naltirilayotgan tomon oxirigacha cho'ziladi. Pastlatib yo'naltirilgan sharlarni qaytarishda raketkani shardan teskari egish lozim.

Yuqoridan yo'naltirilgan sharlarni qaytarishda, aksincha, raketkani ozgina shar tomonga egish kerak.

Raketkaning orqa va old tomoni bilan turtib o'ynash keyinchalik o'ng va chap tomondan qirqma va qaytarma zarbalarni o'rganishga asos bo'ladi.

**Qaytarma zarba (perekrut)** - bu zarba turtib zarbalar berish texnikasini yanada murakkablashtiradi. Qaytarma zarbalarga bir vaqtning o'zida ikkita kuch ta'sir qiladi: qo'lning oldinga

harakat kuchi va shaming intiluvchi harakat kuchi. Shuning uchun ham qaytarma zarbalar shaming uchish tezligi bo'yicha stol tennisidagi eng tezkor zarbalardan biri hisoblanadi. Qaytarma zarbalar ko'pincha, chap tomondan beriladi.

Stol tennisining barcha texnik usullarim shartli ravishda quyidagi belgilarga ko'ra tasniflash mumkin.

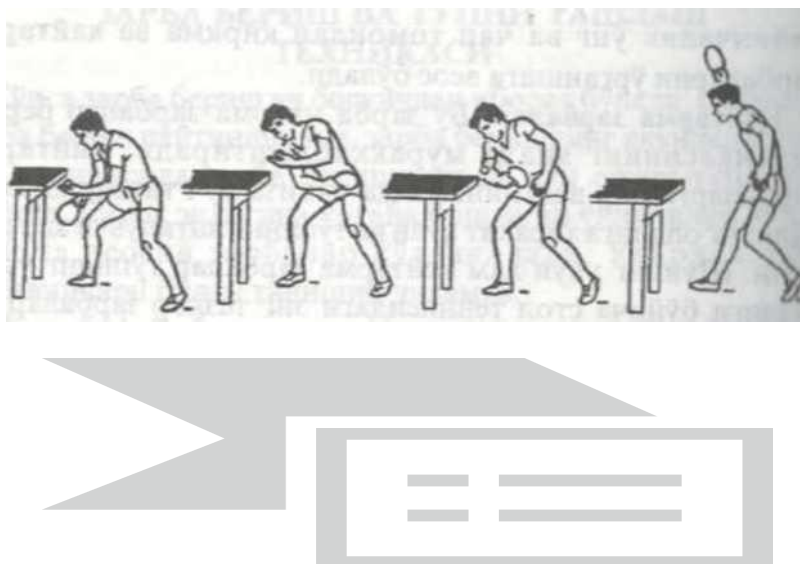
Dastlabki holatda o'ng oyoq oldinga chap oyoq esa orqaga joylashadi. Shar stoldan sakragan, lekin hali o'zining eng yuqori ko'tarilish nuqtasiga etmagan paytda raketka to'r tomonga engashtiriladi, bilak bilan raketka oldinga yo'naltiriladi. Agar raqib yo'naltirilgan Shar kuchli yuqori aylanishga ega bo'lsa, shar bilan uchrashish uning o'rta va yuqori qismida ro'y berishi uchun raketkaning oldinga engashishi kattaroq bo'lishi lozim. Qaytarma zarbalarning harakati itarma zarbalarnikiga nisbatan tezroq bo'lishi kerak. Qaytarma zarbalar, asosan, zarbalarni qaytarishda foydalaniladi.

Qaytarma zarbalar ko'pincha, chap tomondan beriladi. Dastlabki xolatda o'ng oyoq oldinga chap oyoq esa orqaga joylashadi. To'p stoldan sakragan, lekin xali uzining eng yuqori kutarilish nuqtasiga etmagan paytda raketka to'r tomonga engashtiriladi, bilak bilan raketka oldinga yunaltiriladi. Agar raqib yunaltirgan to'p kuchli **yuqori** aylanishga ega bo'lsa, to'p bilan uchrashish uning o'rta va yuqori qismida ro'y berishi uchun raketkaning oldinga engashishi kattaroq bo'lishi lozim. Qaytarma zarbalarning xarakati itarma zarbalarnikiga nisbatan tezroq bo'lishi kerak. Qaytarma zarbalar, asosan, zarbalarni qaytarishda foydalaniladi.

To'p oshirish yordamida o'yinga kiritiladi. To'p oshirilgan to'pning yunalishi, uchish masofasi va uni o'yinga kiritish usullari buyicha bir qancha turlarga bo'linadi. Stol tennisida to'pni o'yinga kiritishnisg to'rtta turi mavjud: to'g'ri, mayatniksimon, mokisimom, elpigichsimon.

## 2. To'pni o'yinga kiritish texnikasi

**To'g'ri o'yinga kiritishda** (9-rasm) raketka ushlagan qo'l stol ustida gorizontal joylashadi. To'pga zarba to'g'ri ushlangan yoki ozroq bukilgan raketka bilan beriladi. Birinchi xolatda to'p aylanmasdan uchadi, ikkinchisida v aylanishga erishadi. To'pning aylanib uchish yunalishi burilish burchagiga va raketkaning xarakat yunalishshiga bog'liq- xarakatlaridan boshlanadi. Keyin raketka pastga- yonga keskin tushiriladi va yuqoriga-yonga xarakatni davom ettiradi. Zarba qaysi paytda (to'p uzatishning boshida, urtasida yoki oxirida) berilishiga qarab to'p pastga, yon tomonlarga va yuqoriga aylanadi.



**9-rasm. Sharni to'g'ri o'yinga kiritish**

**"Moki"** to'p uzatishda raketkaga qaytarma xujumkor xarakat beriladi

(10-rasm). Raketka to'pga tegish paytida bir soniya to'xtalish ro'y beradi va raketka qarama-qarshi tomonga itariladi. Raketkaning to'pga duch kelish vaqti o'sha tuxtalishgacha yoki undan keyin ro'y berishi mumkin. To'pga zarba berish nuqtasining tanlanishiga qarab bu ikki to'p aylanishidan biri jonlanadi.

Raketkaning qanday tutilishi xam katta rol o'ynaydi. Agar gorizontal xolatda xarakatlansa, to'p yuqori va

pastki yunalishga ega bo‘ladi. Raketka vertikal xolatda xarakatlansa, to‘p chap yoki o‘ng yunalishdan aylanadi.



**10-rasm "Moki" to‘p uzatish**

**"Yelpig‘ich" usulidagi to‘p uzatishda** (11-rasm) raketkaning ichki tarafini yuqoriga yunaltirib ushlagan qo‘l yarim doyra xosil qiladi. Aksariyat xollarda to‘pga zarba **berish** raketka ko‘tarilayotganida, kamdan-kam xollarda raketka xarakatining yuqori nuqtasiga beriladi. To‘pni **to‘knashish** paytiga qarab to‘p yuqoriga, yon tomonga va pastga aylantiriladi. Bunday to‘p uzatishning uziga **xosligi** shundan iboratki, u raketkaning ochiq old tomoni bilan beriladi. Bunday to‘p uzatish osiyocha raketka ushlashni qo‘llovchi sportchilar tomonidan kamdan - kam qo‘llaniladi.



**11-rasm "Yelpig‘ich" usulidagi to‘p uzatish**

Zarba-o‘yindagi asosiy hujumkor va himoya harakatidir. Zarbalar Shaming boshlang‘ich tezligi, shar aylanishi tezligi va yo‘nalishi, ularning o‘zaro munosabati va zarba joyidan kelib chiqqan holda qaytariladi.

Shaming aylanish harakatiga va taktik mo‘ljallanishiga qarab zarbalarni Shartli ravishda oraliq, hujumkor va himoya zarbalariga ajratish mumkin.

Oraliq zarbalar ancha oddiyoq. Bunday zarbalarga blok, turtki bilan orqaga qaytarish va kesib urishlar kiradi.

Hujumkor zarbalar esa sharga qo‘shimcha aylanish kuchi beradigan va oldindan tayyorlangan va yakunlovchi zarbalardir. Bunday zarbalar quyidagilar:

- uzatish (*podacha*);
- to‘lqinli (*nakat*);
- top-spin;
- yakunlovchi;

- aks to'liqlik (*kontrnakat*);
- kesish;
- chaqmoq.

Himoya zarbalari shaming qaytarma aylanishi bilan xarakterlanadi. Asosan, o'rta va uzoq zonalarga beriladi. Ba'zan kuchli zarbalarni qaytarish uchun shar yuqorisiga va yon tomoniga aylanma zarba beriladi. Bu texnik usullarni qo'llash ko'p tomondan raketkani ushlash holatlariga va o'yinchining dastlabki holatiga bog'liq bo'ladi.

**Zarbani ijro etish asosiy rol o'ynaydigan qo'lmng bir nomli qismlarga ko'ra;**

- panja;
- tirsak;
- yelka usullari.

**• Zarba ijro etilayotgan joy bo'yicha;**

- yaqin zonadan (stoldan 1 m.gacha);
- o'rta zonadan (stoldan 2,5-3,0 m.gacha);
- uzoq zonadan (stoldan 3 m.dan ko'proq masofada).

**• Zarba berilayotgan vaqtga qarab;**

- yarim parvozda;
- shaming ko'tarilishida;
- shaming eng yuqori ko'tarilish nuqtasida;
- shaming stolga tushishida zarbalar berish.

**• Kuchga qarab;**

- kuchli;
- o'rtacha;
- kuchsiz;
- to'xtab qolgan zarbalar.

**• Aylanishiga ko'ra;**

- tekis;
- pastga aylanuvchi;
- yuqoridan aylanuvchi;
- yon tomonga aylanuvchi;
- aralash turdagi aylanuvchi zarbalar.

**• Mo'ljalga ko'ra;**

- tayyorgarlik (oraliq);
- himoya;
- hujum;
- yakunlovchi zarbalar.

**• Yo'nalishiga ko'ra;**

- to'g'ri chiziq bo'ylab;
- diagonal chiziq bo'ylab;
- qiyshiq zarbalar.

**• Uchish tezligiga ko'ra;**

- sust;
- o'rtacha;
- tezkor zarbalarga bo'linadi.

### **Aldamchi zarbalar**

Aldamchi zarbalar-tryuk ko‘rinishidagi zarbalar bo‘lib, ijrochidan to‘xtovsiz mashqlar, Chaqqonlik, chaqqonlik va panja bilan ishlash mahoratini talab qiladi.

Bunday zarbalarni ijro etganda bir yo‘nalish ko‘rsatiladi, Shar esa boshqa yo‘nalishga yuboriladi, bir aylanish ko‘rsatiladi, lekin Sharga boshqacha aylanish beriladi va h.k.

#### Aldamchi zarbalarning turlari iuda ko‘p:

- tashqi tarafdin kesma holda ko‘rinadigan tekis aldamchi zarba. Sharni qabul qilayotganda raketkani yuqoridan pastga o‘tkaziladi, Sharga tegish paytida esa raketkani panjani mohirlik bilan ishlatish hisobiga qisqa muddatli to‘xtatish;
- yuqori aylanish o‘rniga kesmali aldamchi top-spin ishlatish. Qo‘l harakati va zarbani bajarish tezligi iloji boricha top-spining mos kelishi kerak, ammo raketkaning egish burchagini o‘zgartirish va uning harakat yo‘nalishini shaming qo‘yi yarim sfera qismiga zarba berish hisobiga sharga qo‘yi aylanish beriladi;
- qisqa aldamchi zarba, bunda zarba imitatsiyasi hujumkor zarbadan bir oz oldin bajariladi. Raqib sharga zarba berayotgan paytda o‘yinchi qisqa zarbani tugatishga xos bo‘lgan holatga o‘tib, qo‘lini to‘rga yo‘nalish bo‘yicha cho‘zadi. Raqib oldinga harakatni boshlashi bilan asosiy hujumkor zarba beriladi.
- Chap va o‘ngdan turli zarbalarni bajarish uchun dastlabki holat va raketkani to‘g‘ri ushlashni takomillashtirish. Texnik va taktik tayyorgarlikni amalga oshirish. Yolg‘iz unsurlar texnikasiga o‘rganish - bosh vazifa.

### **Asosiy texnika**

**O‘ngdan hujum zarbalari.** Yonmachoq pozitsiya, diagonal va to‘g‘ri chiziqli bo‘ylab zarbalarni bajarish texnikasini o‘rganish, bunda asosan, yaqin hududda (yordamchi texnika: o‘rta hududdan stolning o‘rtasiga). Zarbalar o‘z kuchiga ko‘ra, kuchsizdan-kuchliga farqlanishi lozim. Koptokning uchish tezligi baland.

**Podstavka.** Chapdan diagonal va to‘g‘ri chiziqli bo‘yicha podstavka bilan zarbaga o‘qitish, asta-sekin zarba kuchini oshirish. harakatlangan holda stolning yarmida chapdan podstavkaga o‘rganitish. Zarbalar surati boshqaruviga e‘tiborni qaratish. O‘qitishni podstavkadan boshlab, 3-4 oydan so‘ng o‘ngdan hujum zarbasiga o‘rgatish mumkin, ammo bir paytning o‘zida ham o‘rgatish mumkin.

**Srezka.** Tezkor va sekin srezkaga o‘rgatish. harakatlanganda srezka texnikasini bajarishga ega bo‘lish. Asta-sekin uchish trayektoriyasini pasaytirish va koptokni aylanishini oshirish. Srezkani bajarish ritmiga ega bo‘lishga intilish (tez-sekin), o‘ng va chapdan srezkani uyg‘unlikda o‘rgatish bilan ko‘proq, chapdan srezkaga o‘rgatish.

**Podrezka.** Pedagogik kuzatuvlarga muvofiq: istiqbollik bo‘lgan sportchilar hujum zarba + podrezka uslubida o‘ynaganlarida dastlabki unsurlarni o‘zlashtirganlaridan so‘ng o‘ngdan chapga diagonal va to‘g‘ri chiziqli bo‘yicha harakatlanishda past trayektoriya va barqaror holda podrezkani o‘rgatish maqsadga muvofiqdir.

**Koptokni o‘yinga kiritish.** Nakat bilan zarba berish va o‘ngdan quyi qismi aylangan koptoklarni qabul qilish uslublarini o‘zlashtirish asosida zarba berishning boshqa turlariga o‘rgatish va mukammal amalga oshirish lozim.

**Koptokni qabul qilish.** hujum zarbasi va turtki yordamida yuqori qismi aylangan holda kiritilgan koptoklarni qabul qilishga o‘rgatish. Quyi qismi aylangan koptoklarni srezka va nakat bilan qabul qilishni o‘rgatish.

**Harakatlanish.** Vaziyatga muvofiq tarzda harakatning bir qadamli, sirg‘aluvchi va navbatma-navbat uslublarini bajarish va to‘g‘ri qo‘llashni o‘rgatish.

### **Nakat**

Nakat stol tennisida eng keng tarqalgan zarba turidir. Nakat usulida zarba berishdan maqsad-sharga yuqori aylanish va etarli tezlik berib, kuchli yo‘llangan shaming aniq nishonga borib tushishini ta‘minlashdir,

bu esa o‘yin davomida tashabbusni qo‘lga olish uchun kurashishga imkon beradi.

Zarba paytida «yopiq» raketka shaming yuqori qismiga tegadi, bu sharga hujumkor va aylanma harakat beradi. Sharni uzatish uchun raketka ushlagan qo‘l yuqori tezlanishga ega bo‘lishi lozim.

Bajarish tafsilotlariga bog‘liq ravishda zarbaning turlari ko‘p, ammo asosan standart asosiy

stoykada turib raketka ushlagan qo'lni yuqoriga- oldinga harakatlantirish bilan bajariladi. Sharga zarba berish shar yon tomonda sportchidan sal oldinda stoldan qaytib irg'ishning eng yuqori nuqtasida joylashgan paytda amalga oshiriladi.

So'nggi yillarda nakatdan foydalanish ayniqsa yuqori malakali tennischilarda sezilarli darajada kamaydi, chunki bu usulda hozirgi zamon stol tennisi talablariga unchalik mos kelmaydigan bir qator kamchiliklar mavjud:

- kuchsiz yuqori aylanish;
- shar parvozi burchagini aniq tanlash zaruriyati;
- shar parvozining etarli tezlikka ega emasligi va nisbatan past irg'ishi.

**Nakat.** Yon pozitsiyadan va harakatlenganda to'g'ri chiziq va diagonal bo'ylab koptokni quyi qismi aylangan holda koptoklarga zarba berishni o'rgatish.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. A.A.Abduraxmanova va katta o'qituvchisi V.S.Kasimova "Stol tennis" o'quv qo'llanma Toshkent 2016
2. B.Yadgarov, D.Yadgarov "Sport tennis sport turini o'rgatish nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanma Urganch 2018
3. Михаил Васкович "Настольный теннис правила соревнований" Минск 2016
4. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин Физическая культура: настольный теннис Учебное пособие Москва 2015
5. Gufranova R.Salimov U.Z. "Stol tennis" o'quv uslubiy qo'llanma Toshkent 2017

#### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini tashqil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008 y.
2. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
3. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
4. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
5. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
6. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.

#### **Internet saytlari**

1. [www.sport.uz](http://www.sport.uz)
2. [www.koreajob.ru](http://www.koreajob.ru)
3. [Drunken Tengu.com](http://DrunkenTengu.com)

### 3-MAVZU: TEKIS YASSI ZARBA VA QISQA ZARBA BERISH TEXNIKASI

**Ta'lim vaqti :** 2 soat.

**O'tkazish joyi:** Sport zali.

**Mashg'ulot shakli:** amaliy.

**Ta'lim uslubi:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

**Kerakli anjomlar:** Sekundametr, raketka tennis sharlari, hushtak, stol tennis taxtasi.

№	Dars mazmuni	Me'yori	Tashqiliy uslubiy ko'rsatma
qism : 18-20 daqiqa  tayyorlov  1. Kirish	<b>1. Kirish - tayyorlov qism:</b> Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda, oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida depsinib yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi, o'ng va chap tomon bilan yuguruvchi, orqaga yuguruvchi tizzani baland ko'tarib yuguruvchi, oyoqni orqaga bukib yuguruvchi, tezkor yuguruvchi, sekin yuguruvchi, qaychi usulida yuguruvchi, sekin yuguruvchi, yurish, nafasni rostlovchi mayshqlar. To'rt qatarga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'tish.	10 daqiqa	Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish. O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi. Talabalarni sport kiyimiga alohida e'tibor berish. Kirish tayyorlov mashqlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish.
	<b>URM</b> <b>1.D.H. qo'llar belda, oyoqlar yelka kenglikda</b> <b>1-2-3-4 boshni chap tomonga aylantirish</b> <b>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantirish.</b>	6-8 marta	Boshni aylantirganda ko'zlar yumiladi, gavda to'g'ri tutiladi.
	2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l pastda, 1-2 qo'llarni kerish 3-4 qo'llarni almashtiramiz.	6-8 marta	Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldinda 1-2 Chap tomonga kerish 3-4 o'ng tomonga kerish .	6-8 marta	Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda 1-2 chapga buqilamiz, 3-4 qo'llarni almashtirib o'ngga buqilamiz.	6-8 marta	Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	5. D.H oyoqlar elka kengligida, qo'llar yuqorida jipslashgan gavdvni 4marta o'nga, 4marta chapga aylantiramiz.	6-8 marta	Gavdani to'g'ri tutib, faqat tozni aylantirishga e'tibor berish.
	6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga. 1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz.	6-8 marta	Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e'tibor berish.
	<b>7.D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqni .</b>	10 marta	Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish.
	<b>8. Sakrash mashqlari.</b>	10 marta	Oyoqlarni to'g'ri harakatlanishiga e'tibor berish.
	<b>MTM</b>		

	1 Tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi uqtiriladi.
	2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq harakati tez bajariladi.
	3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yuguruvchi .	2x15m	Qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor qaratiladi.
	4.Oyoqdan –oyoqga sakrab yuguruvchi .	2x15m	Mashquyuroi tempda bajariladi.
<b>2. Asosiy qism</b> 45-50 daqiqa	<b>2. Asosiy qism.</b> 1. Tekis yassi zarba va qisqa zarba berish texnikasi haqida ma'lumot berish va ko'rsatib berish.	18 daqiqa	O'qituvchi talabalarga zarbalar berish usullari haqida ma'lumot beradi. Dastlabki holat, o'zgaruvchan va jangovar tayyorgarlik holatlarini o'rgatadi.
	2. Tekis yassi zarba berish texnikasi haqida ma'lumot va uni o'rgatish.	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
	3. Qisqa zarba berish texnikasi haqida ma'lumot va uni o'rgatish.	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi
<b>3.Yakuniy qism:</b> 8-10 daqiqa	<b>3.Yakuniy qism:</b> Saflanish,yurish, sekin yuguruvchi , nafasni rostlovchi mashqlar,yurish, qayta saflash. Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa. Xayrlashish.	8-10 daqiqa	Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish. Uyga vazifa qilib bajarishga tekis yassi va qisqa zarba berishni yaxshiroq o'rganib kelish

### **Tekis yassi (ploskiy) zarba**

«Tekis (yassi)» atamasi shaming aylanishini emas, balki raketka harakatining yo'nalishini belgilaydi.

Yassi zarbani bajarishda qo'l raketka bilan oldinga harakatlanadi, bunda bilak va elkaoldi qismi o'zaro joylashuv tartibini o'zgartirmaydi.

Yassi zarbalar ancha engil va shaming shiddatli parvozi hisobiga ancha samaralidir. Ushbu zarbani berish chog'ida zarbaning butun kuchi shaming uchish tezligiga o'zgaradi. Raketka shaming uchish traektoriyasiga perpendikulyar (*90 gradus burchak ostida*) holatda joylashadi.

O'yindagi vaziyatdan kelib chiqib yassi zarba oraliq, yakunlovchi yoki qarshi zarba sifatida qo'llanilishi mumkin. Xitoylik tennischilar yassi zarbadan ko'pincha hujumga tayyorgarlik zarbasi sifatida foydalanadilar.

Yassi hujumkor zarbani bajarish uchun tennischining butun tanasi harakatga kelishi lozim: oyoqlar, elka bog'lamasi, elkaoldi, panja va bilak. Ammo amaliyotda bu faqat tennischi uchun etarli joy va zarbani tayyorlash uchun etarli vaqt bulgandagina mumkin bo'ladi.

Hozirgi zamon tezkor o'yini sharoitida zarbani bajarish uchun zarur bo'lgan harakatlar, odatda, minimal darajaga keltiriladi va yelka hamda yelkaoldi zarbasining yakunlovchi qismiga qoldiriladi.



*12-rasm. Tekis yassi (ploskiy) zarba*

#### **Aldamchi xarakat (skidka)**

**Aldamchi xarakat** (skidka) tennis stoli ustida bilak zarbasi bo‘lib, raqib tomonidan yuborilgan qisqa sharga birinchi hujumkor yurishdir.

**Aldamchi xarakat** (skidka) texnikasi jihatidan murakkab zarbalar sirasiga kiradi, shaming aylanishiga bog‘liq bo‘lgan qisqa shar uzatishning barcha xususiyatlarini hisobga olgan holda asosan musobaqa jarayonida yuqori malakali tennischilar tomonidan qo‘llaniladi.

**Aldamchi xarakatni** bajarish chog‘ida tennishi stol yaqinida joylashgan bo‘lishi lozim, sharni egallab olish butunlay stol yuzasi ustida bajariladi, bilak orqaga qayrilgan, raketka ochiq bo‘lishi kerak. Zarba shaming eng yuqori parvozida raketkani oldinga va bir oz yuqoriga harakatlantirgan holatda beriladi.



*13-rasm. Aldamchi xarakat (skidka)*

#### **Qisqa zarba**

Qisqa zarba asosan hujumkor uslubdagi tennischilar tomonidan himoyalayuvchiga qarshi qo‘llaniladi. Bunday zarbadan so‘ng shar, agar uni raqib qabul qilib olmasa, uning yarim maydonidan bir nechta marta irg‘ib o‘tadi.

Zarba stol ustidan qo‘yi aylanishli qisqa va o‘rtacha sharga qo‘l bilagi bilan beriladi. Raketka neytral holatda yoki bir oz ochiq holatda bo‘ladi, shar energiyasi bilakning engil harakati bilan o‘chiriladi, shundan keyin shar irg‘ib o‘tganidan so‘ng qisqa traektoriya bo‘ylab uchadi.

Hujumdagi tennishiga qarshi qisqa zarba raketkani sharga tekkan paytida bir oz orqaga tortish bilan passiv blok sifatida qo‘llaniladi, bunda shaming tezligi pasayadi. (14-rasm)



14-rasm. Qisqa zarba

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. A.A.Abduraxmanova va katta o'qituvchisi V.S.Kasimova "Stol tennis" o'quv qo'llanma Toshkent 2016
2. B.Yadgarov, D.Yadgarov "Sport tennis sport turini o'rgatish nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanma Urganch 2018
3. Михаил Васкович "Настольный теннис правила соревнований" Минск 2016
4. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин Физическая культура: настольный теннис Учебное пособие Москва 2015
5. Gufranova R.Salimov U.Z. "Stol tennis" o'quv uslubiy qo'llanma Toshkent 2017

#### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini tashqil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008 y.
2. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
3. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
4. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
5. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
6. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.

#### **Internet saytlari**

1. [www.sport.uz](http://www.sport.uz)
2. [www.koreajob.ru](http://www.koreajob.ru)
3. Drunken Tengu.com

#### 4-MAVZU: O'NGDAN VA CHAPDAN ZARBA BERISH, O'NGDAN VA CHAPDAN KESISH VA "TOP-SPIN" TEXNIKASI

**Ta'lim vaqti :** 2 soat.

**O'tkazish joyi:** Sport zali.

**Mashg'ulot shakli:** amaliy.

**Ta'lim uslubi:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

**Kerakli anjomlar:** Sekundametr, raketka tennis sharlari, hushtak, stol tennis taxtasi.

№	Dars mazmuni	Me'yori	Tashqiliy uslubiy ko'rsatma
qism: 18-20 daqiqa  tayyorlov  1. Kirish	<b>1. Kirish - tayyorlov qism:</b> Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda, oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida deqsini yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi, o'ng va chap tomon bilan yuguruvchi, orqaga yuguruvchi tizzani baland ko'tarib yuguruvchi, oyoqni orqaga bukib yuguruvchi, tezkor yuguruvchi, sekin yuguruvchi, qaychi usulida yuguruvchi, sekin yuguruvchi, yurish, nafasni rostlovchi mayshqlar. To'rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'tish.	10 daqiqa	Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish. O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi. Talabalarni sport kiyimiga alohida e'tibor berish. Kirish tayyorlov mashqlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish.
	<b>URM</b> <b>1.D.H. qo'llar belda, oyoqlar yelka kenglikda</b> <b>1-2-3-4 boshni chap tomonga aylantirish</b> <b>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantirish.</b>	6-8 marta	Boshni aylantirganda ko'zlar yumiladi, gavda to'g'ri tutiladi.
	2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l pastda, 1-2 qo'llarni kerish 3-4 qo'llarni almashtiramiz.	6-8 marta	Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldinda 1-2 Chap tomonga kerish 3-4 o'ng tomonga kerish .	6-8 marta	Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda 1-2 chapga buqilamiz, 3-4 qo'llarni almashtirib o'ngga buqilamiz.	6-8 marta	Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	5. D.H oyoqlar elka kengligida, qo'llar yuqorida jipslashgan gavdvni 4marta o'nga, 4marta chapga aylantiramiz.	6-8 marta	Gavdani to'g'ri tutib, faqat tozni aylantirishga e'tibor berish.
	6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga. 1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz.	6-8 marta	Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e'tibor berish.
	<b>7.D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqni .</b>	10 marta	Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish.
	<b>8. Sakrash mashqlari.</b>	10 marta	Oyoqlarni to'g'ri harakatlanishiga e'tibor

			berish.
	<b>MTM</b>		
	1 Tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi uqtiriladi.
	2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq harakati tez bajariladi.
	3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yuguruvchi .	2x15m	Qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor qaratiladi.
	4.Oyoqdan –oyoqga sakrab yuguruvchi .	2x15m	Mashquyuroi tempda bajariladi.
<b>2. Asosiy qism 45-50 daqiqa</b>	<b>2. Asosiy qism.</b> 1. O'ngdan va chapdan zarba berish, o'ngdan va chapdan kesish va "Top-spin" zarba berish texnikasi haqida ma'lumot berish va ko'rsatib berish.	18 daqiqa	O'qituvchi talabalarga zarbalar berish usullari haqida ma'lumot beradi. Dastlabki holat, o'zgaruvchan va jangovar tayyorgarlik holatlarini o'rgatadi.
	2. O'ngdan va chapdan zarba berish texnikasi haqida ma'lumot va uni o'rgatish.	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
	3. O'ngdan va chapdan kesish va "Top-spin" zarba berish texnikasi haqida ma'lumot va uni o'rgatish.	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi
<b>3.Yakuniy qism: 8-10 daqiqa</b>	<b>3.Yakuniy qism:</b> Saflanish,yurish, sekin yuguruvchi , nafasni rostlovchi mashqlar,yurish, qayta saflash. Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa. Xayrlashish.	8-10 daqiqa	Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish. Uyga vazifa O'ngdan va chapdan zarba berish, o'ngdan va chapdan kesish va "Top-spin" zarba berishni yaxshiroq o'rganib kelish

### Chapdan to'liqsimon.

Barcha tp'liqsimon zarbalar berilganida, sportchi stoldan 40-70 sm uzoqlikda chap yelkasini oldinga chiqarib, yarim burilgan xolda turadi. Oyoqlar tizzadan buqiladi (o'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqaga). Gavda ozroq chapga buriladi, tana og'irligi tez ravishda xar ikkala oyoqqa tashlanadi. Raketka ushlagan qo'l chap yonga beldan pastga tushiriladi va turdan orqa tomonga yengil buriladi. Bilaklar stol yuzasiga parallel tutiladi (15-rasm).

To'p stoldan yuqoriga ko'tarila boshlagan paytda bilaklar oldinga-yuqoriga- o'ngga xarakatlanadi. To'p sakrashning yuqori no'qtasiga yetganida, raketka to'pning o'rta qismiga to'qnashadi. Qo'lning panjalari raketkani yopadi va yuqori yon tomoniga sirpanadi. Zarba yakunlanguncha raketka oldinga-yelka daraiasida yuqoriga xarakatini davom ettiradi. Zarba paytida gavda chapdan o'ngga buriladi, tana og'irligi chap oyoqqa tashlanadi. Ro'parasida aylanib ketayotgan to'pning aylanish tezligi qancha kuchli bo'lsa, raketkani to'pdan shuncha uzoqroqqa tortish lozim bo'ladi va raketkaning to'p bilan to'qnashish payti uzaytiriladi.



**15-rasm. Chapdan to'liqsimon zarba**

### **O'ngdan to'liqsimon (nakat) zarba**

Ushbu zarbani bajarish paytida dastlabki holatda oyoqlar elka kengligida, ular tizzadan bukilgan, oldinga chiqarilgan, tana og'irligi barobar tashlangan bo'ladi. Gavda stolga chap tomondan salgina bukilgan, qo'l zarba berish uchun o'ngga-orqaga uzaytirilgan. Harakat oyoqlar, raketka va yaqinlashayotgan shar teng tomonlama uchburchak hosil qilinganida boshlanadi, ya'ni sharga zarbani shar sakrashining eng yuqori nuqtasiga etganida, u yon tomonga va uzoq oldinga joylashganida beriladi.

Zarbadan keyin qo'l yuqoriga-chapga harakatni davom ettiradi. Zarba paytida og'irlik markazi chap oyoqqa siljiydi. To'liqsimon zarbadan keyin hozirgi holatda turib qolmaslik uchun darhol navbatdagi o'yin harakatlarini bajarish uchun zarur bo'lgan holatni egallash mumkin.

Zarbaga tayyorlanayotgan paytda sportchi o'ng elkani tushira turib chap tomoni bilan stolga yanada kuchliroq buriladi. Qo'l stoldan ko'tarilayotgan paytda o'yinchi elkalarini ko'tarmasdan chapga aylanishi mumkin. Shundan so'ng birdan o'ng oyoqni to'g'irlab chapdan harakatni tezlashtirib raketka qo'shimcha kuch bilan sharni raqib tomonga uradi. Raketkani sharga tegish burchagi qaytarilayotgan shaming aylanish kuchiga bog'liq. Aylanish qancha kuchli bo'lsa raketkaning stol tomoni egilish burchagi shunchalik katta. Shar spinning asosiy vazifasi sharga kuchli yuqori va yon aylanishni berishdir.

**O'ngdan to'liqsimon.** Zarba berishni baiarish paytida dastlabki xolatda oyoqlar yelka kengligida, ular tizzadan bukilgan, oldinga chiqarilgan, tana ogirligi barobar tashlangan bo'ladi (16-rasm). Gavda stolga chap tomondan salgina bukilgan, qo'l zarba berish uchun o'ngga-orqaga uzaytirilgan. Xarakat oyoqlar, raketka va yaqinlashayotgan to'p teng tomonlama uchburchak xosil qilganida boshlanadi, ya'ni to'pga zarbani to'p sakrashining eng yuqori no'qtasiga yetganida, u yon tomonga va uzoq oldinga ioylashganida beriladi.

Zarbadan keyin qo'l yuqoriga-chapga xarakatni davom ettiradi. Zarba paytida og'irlik markazi chap oyoqqa siljiydi. To'liqsimon zarbadan keyin oxirgi xolatda turib qolmaslik uchun darhol navbatdagi o'yin xarakatlarini bajarish uchun zarur bo'lgan xolatni egallash mumkin.



**16-rasm. O'ngdan to'liqsimon zarba**

**Top-spin.** Top-"tapillatib yurmoq", spin-"ugirilib". "orqadan" degan ma'nolarni anglatadi. Top-spin stoldan 1-1,5 m uzoqlikda, chap oyoq oldinda turgan, tovonlar ioylashtirilgan, gavda chap yelka bilan yarim burilgan xolda baiariladi. (17 a, b-rasm). Zarbaga tayyorlanganda, sportchi stolga tomon chap biqin bilan yanada kuchliroq buriladi, o'ng yelka pastga tushiriladi. Keyin raketka ushlagan qo'l orqaga- o'ngga, stolning o'yin soxasidan pastrog'id atushiriladi. Chap qo'l oldinga chuziladi, tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi.



**17-rasm. Top-spin zarbasi**

To'p stoldan ko'tarilayotgan paytda, o'yinchi yelkasini qariyb ko'tarmasdan, gavdaning aylanish xisobiga tirsakdan bukilgan raketkali qo'lini to'pga olib boradi. Keyin o'ng oyoqni tugrilash bilan tana xarakatini keskin tezlashtiradi, buning bilan raketka yuqoriga qushimcha xarakat beradi. To'pni raqib tomonga yuboradi. Top-spin, asosan, to'pga kuchli yuqori va yon aylanish berishda qo'llaniladi.

**Chapdan qirqma zarba.** Dastlabki xolat chap tomondan o'yinga xos: o'ng oyoq sal oldinga, gavda chapga burilgan, tana og'irligi ikkala oyoqqa teng bo'lingan. Zarba berish paytida bilak oldinga-orqaga-chapga keskin buriladi, bunda panjalar, albatta, buqiladi. Raketka to'p bilan aynan ana shu paytda uchrashadi (18-rasm). Xarakatni bajarish paytida gavda biroz buriladi, ogirlik markazi o'ng oyoqqa tashlanadi. Agar raqib to'pni pastdan aylantirib uzatsa, u qancha kuchli bo'lsa, egilish burchagi shuncha katta bo'ladi. Chapdan qirqma zarba berish texnikasi to'g'ri gavdaga tomon yunaltirilgan to'plarni qaytarish uchun qo'llash imkonini qberadi. Bunda xarakat faqat bilak va barmok bilan bajariladi. Shuni

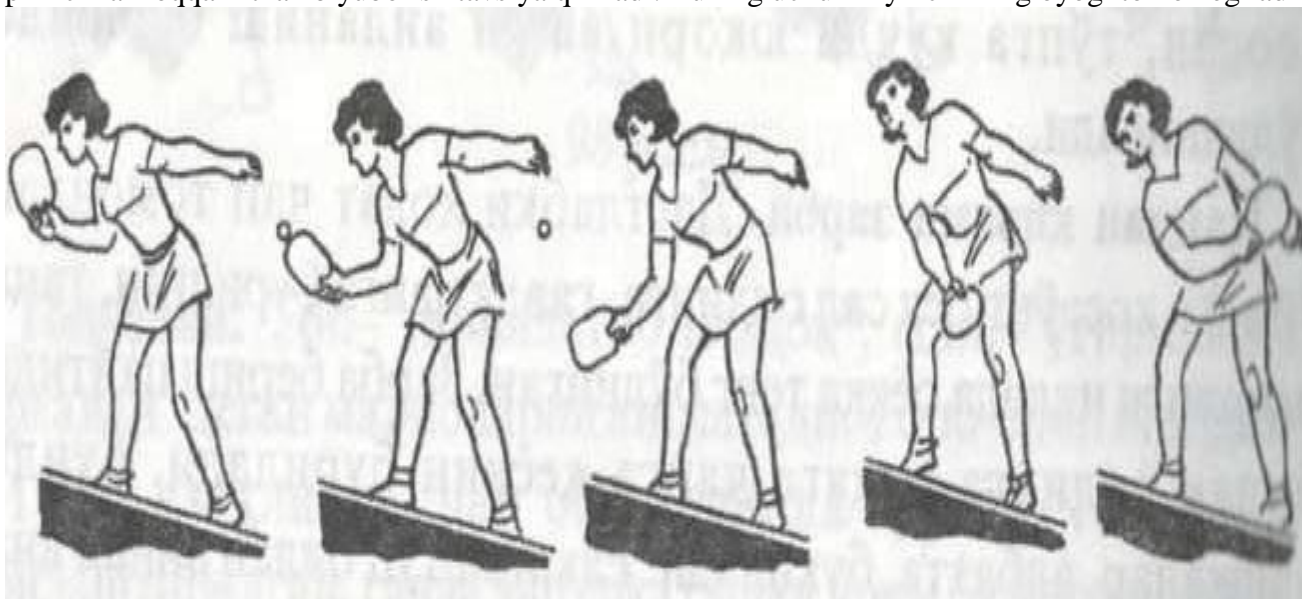
aytish joizki, qirqma zarbaning kuchi ro'paradan kelayotgan to'pning tezligiga va o'yinchi bilan stol o'rtasidagi masofaga bogliq.



**18-rasm. Chapdan qirqma zarba**

**O'ngdan qirqma zarba.** Dastlabki xolatda sportchi stolga qarab, chap oyog'ini ozgina oldinga uzatib turadi.

Zarba berishga tayyorlanayotganda qo'l yuqoriga orqaga- siltanadi chap oyoq va chap yelka stolga yaqin joylashadi, oyoqlar tizzadan biroz egiladi. Kuchli zarb bilan yunaltirilgan to'pni qabul qilish paytida to'pni ichkariroqqa o'tkazib yuborish tavsiya qilinadi. Buning uchun o'yinchi o'ng oyogi tomon egiladi



**19-rasm. O'ngdan qirqma zarba**

To'p raketka bilan to'qnashish oldidan gavda ozroq pastga egiladi. O'ngdan chapga xarakatlanadi. To'pning raketka bilan to'qnashishi o'yinchining ko'kragi oldida ro'y berishi uchun qo'llar to'pning ostidan oldinga-pastga-chapga xarakatini davom ettiradi. To'pning raketka bilan to'qnashishi paytida bilak raketkaga tezlik beradi, buning xisobidan to'pga pastki aylanish beriladi. Bu paytda gavdaning og'irlik markazi asta-sekin o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi.

To'pga zarba berish paytida raketkaning burilish burchagi  $0^{\circ}$  dan  $90^{\circ}$  burchakkacha bulishi mumkin. Uning miqdori raqibning to'pga bergan aylanish xarakatiga va qirqma zarba berayotgan o'yinchining maqsadlariga bogliq bo'ladi. To'pga qirqma zarba berilganidan keyin raketka oldinga-chapga xarakatini davom ettiradi. Og'irlik markazi to'raligicha chap oyoqqa o'tkaziladi, gavda stolga tomon buriladi. O'yinchi navbatdagi zarba berish xolatini egallaydi. To'p kuchli yuqori aylanish davrida qirqma zarbalar butunlay keskin bo'lishi, raketkaning yunalishi esa qariyb vertikal bo'lmog'i kerak. Kuchli buralgan to'plar polga yaqinlashganda, to'pning aylanish tezligi pasayib borayotganida qabul qilinadi.

**Burama "svecha" zarbasi.** "Svecha" zarbasini bajarish texnikasi ko'pchilik sportchilarda o'xshash. Bu usulning eng oddiy varianti qo'yidagi tarzda bajariladi: to'pni raketka beldan ozgina pastda raketkaga qabul qiladi (20-rasm).



**20-rasm. Burama "Svecha" zarbasi**

#### **O'ngdan kesish (podrezka)**

Dastlabki holatda o'yinchi chap oyog'ini oldinga qo'yib yuzi bilan stolga qarab turadi, zarbaga tayyorlanayotgan paytda qo'l yuqori-orqa- o'ngga silkinadi, chap oyoq va chap elka stolga yaqinroq turadi, oyoqlar tizzalarda engilgina bukilgan bo'ladi.

Kuchli zarba bilan yuborilgan sharni qabul qilganda sharni ko'proq ichkariroq o'tkazish maslahat qilinadi. Buning uchun o'yinchi o'ng oyoqda egiladi. Shar va raketka kesishish vaqtida tana engilgina pastga egiladi va o'ngdan chapga harakatlanadi, qo'l oldga pastga chapga shar ostiga harakatini davom ettiradi, shar bilan raketka kontakti o'yinchi ko'kragi oldida ro'y beradi.

Shar bilan raketka kesishgan paytda yelka oldi raketkaga tezlik beradi, shuning evaziga sharga pastga aylanish beriladi. Bu paytda og'irlik markazi asta-soniyani o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. Raketkani sharga zarba bergan vaqtdagi egilish burchagi  $0$  gradusdan  $90$  gradusgachadir. O'yinchi navbatdagi zarba berish holatini egallaydi.

Shar kuchli yuqori aylanish davrida qirqma zarbalar butunlay keskin bo'lishi, raketkaning yo'nalishi esa qariyb vertikal bo'lmog'i kerak. Kuchli buralgan sharlar polga yaqinlashganda, sharning aylanish tezligi pasayib borayotganida qabul qilinadi.

#### **Chapdan kesish**

Bu holat chapdan o'ynagandagi kabi o'ng oyoq biroz oldinga gavda chapga burilgan tana og'irligi oyoqlarga teng ajratilgan. Qo'l tirsakdan kuchli bukilgan va urish uchun orqa yuqori chapga o'tkazilgan. Zarba vaqtida chaqqon harakat bilan ko'krak oldiga, orqa o'ngga, pastga va albatta qo'l uchlari bilan. Aynan shu vaqtda raketka shar bilan to'qnashadi harakatni bajargan vaqtda gavda sal buriladi, og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tkaziladi.

Agar raqib sharni pastga aylanish bilan yuborsa, u holda aylanish qancha kuchliroq bo'lsa, shunchalik egilish burchaklari kattaroq bo'lishi kerak. Chapdan kesish texnikasining bajarilishi bu usulni sharni qaytarish uchun to'g'ri gavda tomon yunaltilgan harakatni faqat gavda va qo'l uchi bilan bajarilgan vaqtda shuni ta'kidlash lozimki, kesish paytida harakatning kuchi shar uchib kelishinig tezligi va o'yinchi bilan stol orasidagi masofaga bog'liq tarzda o'zgaradi.

#### **Chaqmoq**

Zarbasini bajarish texnikasi ko'pchilik sportchilarniki o'xshash. Bu usulning eng oddiy varianti quyidagi

tarzda bajariladi: Sharni raketkaga qo‘l beldan ozgina pastroq vaqtda qabul qilinadi.

Zarba berilganida, raketka yuqoriga-oldinga harakatlanadi va oxirida ozgina yon tomonga olinadi. Raketka shar bilan u ko‘krak balandligiga etguncha birga boradi. Buni tushuntirish oson, chunki sportchiga raketkaning old tomoni bilan qilingan harakatni nazorat qilish qulayroq. Barmoqlar esa keskin oldinga yuqoriga harakatlanadi.

### **Raketka qo‘yib zarba berish (tolchok)**

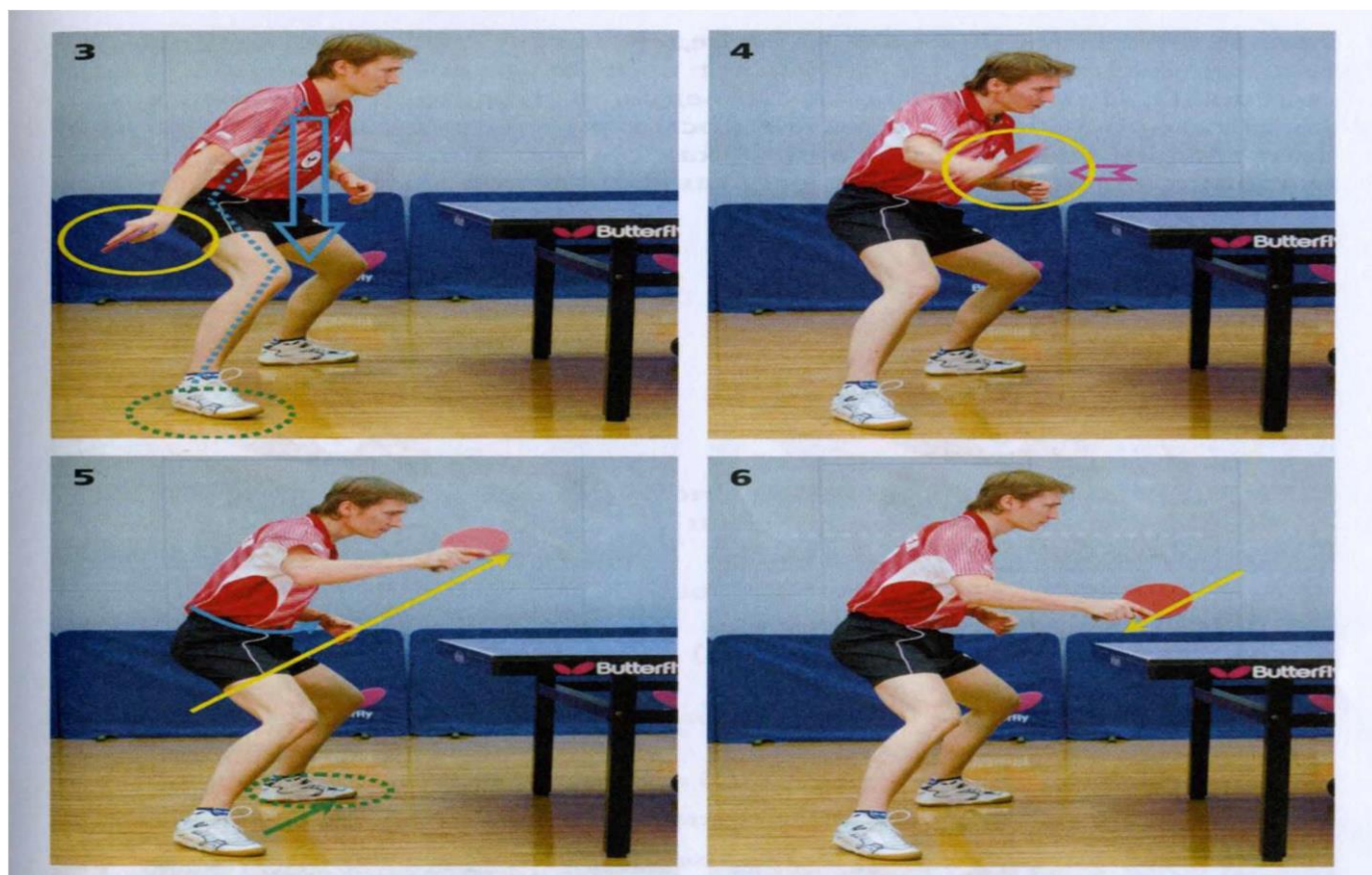
Bu zarba turtib zarba berish texnikasini takomillashgan texnikasidir. Bu zarba berishda ham shar qo‘lni oldinga va dastani bir vaqtning o‘zida pastga qarab qo‘yiladigan zarba bilan kelayotgan sharga qo‘shimchadan yuzaga keladi. Raketka qo‘yib zarba berish stol tennisida shaming uchish tezligi bo‘yicha eng tezi hisoblanadi. Bu usulda bajarilganda ko‘pchilik hollarda zarba chapdan amalga oshiriladi. Boshqa holatda o‘ng oyoq oldinga egiladi. Yelka old qo‘l uchlari bir vaqtda kuch bilan raketkani oldinga turtadi. Agar raqib tomonidan yuborilgan shar katta yuqori aylanishga ega bo‘lsa, raketkaning egilishlari ko‘proq bo‘lishlari kerak. Raketka qo‘yib zarba berish asosan top-spin zarbalarni qaytarishda ishlatiladi.

### **Top-spin**

Top-spin stoldan 1-1,5 m. uzoqlikda, chap oyoq oldinda turgan, tovonlar joylashtirilgan, gavda chap elka bilan yarim burilgan holda bajariladi.

Zarbaga tayyorlanganda, sportchi stolga tomon chap biqin bilan yanada kuchliroq buriladi, o‘ng elka pastga tushiriladi. Keyin raketka ushlagan qo‘l orqaga-o‘ngga, stolning o‘yin sohasidan pastroqqa tushiriladi. Chap qo‘l oldinga cho‘ziladi. tana og‘irligi o‘ng oyoqqa o‘tkaziladi.

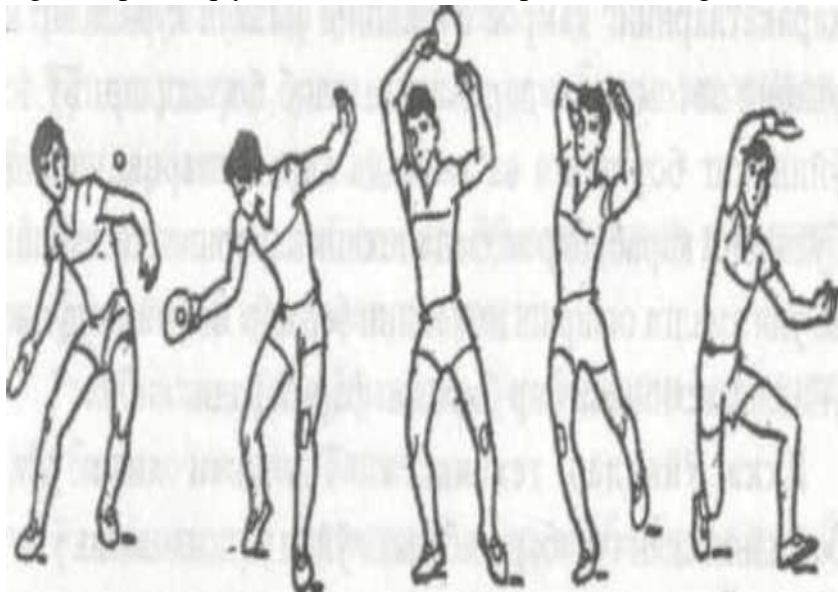
Shar stoldan ko‘tarilayotgan paytda, o‘yinchi elkasini qariyib ko‘tarmasdan, gavdaning aylanish hisobiga tirsakdan bukilgan raketkali qo‘lni sharga olib boradi. Keyin o‘ng oyoqni to‘g‘rilash bilan tana harakatini keskin tezlashtiradi, buning bilan raketka yuqoriga qo‘shimcha harakat beradi. Sharni raqib tomonga yuboradi. Top-spin, asosan, sharga kuchli yuqori va yon aylanish berishda qo‘laniladi.



*21-rasm. Top-spin zarba*

**Itarib zarba berish** - stol tennisidagi eng oddiy zarba. Itarib zarba berishda o'yinchi stol chekkasidan 50-80 sm masofada joylashgan bo'ladi va to'p yunaltirilayotgan tomonga mos ravishda dastlabki xolatni egallaydi. Qo'l o'ngga yoki chapga uzatiladi, bilak stolning o'yin saxniga parallel joylashadi (raketka stolga nisbatan to'g'ri burchak hosil qiladi).

To'p stoldan sakragan va setkadan yuqoriga ko'tarilgan paytda raketka oldinga yunaltiriladi va bo'nga yengil tekis xarakat qilinadi. Bunda qo'l to'p yunaltirilayotgan tomon oxirigacha chuziladi. Pastlatib yunaltirilgan to'plarni qaytarishda reketkani to'pdan teskari egish lozim.



**22-rasm. Burama "svecha" zarbasi**

Yuqoridan yunaltirilgan to'plarni qaytarishda, aksincha, raketkani ozgina to'p tomonga egish kerak. Raketkaning orqa va old tomoni bilan turtib o'ynash keyinchalik o'ng va chap tomondan qirqma va qaytarma zarbalarni o'rganishga asos bo'ladi.

**Qaytarma zarbalar.** Bu zarba itarma zarbalar berish texnikasining yanada murakkablashtiradi. qaytarma zarbalarga bir vaqtning uzida ikkita kuch ta'sir qiladi: qo'lning oldinga xarakat kuchi va to'pning intiluvchi xarakat kuchi.

**Burama "svecha" zarbasi.** "Svecha" zarbasini bajarish texnikasi ko'pchilik sportchilarda o'xshash. Bu usulning eng oddiy varianti qo'yidagi tarzda bajariladi: to'pni raketka beldan ozgina pastda raketkaga qabul qiladi (22-rasm).

Zarba berilganida, raketka yuqoriga-oldinga harakatlanadi va oxirida ozgina yon tomonga olinadi. Raketka to'p bilan u ko'krak balandligiga yetguncha birga boradi. Buni tushuntirish oson, chunki sportchiga raketkaning old tomoni bilan qilingan harakatni nazorat qilish qo'layroq. Barmoqlar esa keskin oldinga yuqoriga harakatlanadi.

kuchini, siljishlar tezligini, chidamliligini, to'p uzatishdagi dastlabki xolatini xisobga olish lozim.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. A.A.Abduraxmanova va katta o'qituvchisi V.S.Kasimova "Stol tennis" o'quv qo'llanma Toshkent 2016
2. B.Yadgarov, D.Yadgarov "Sport tennis sport turini o'rgatish nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanma Urganch 2018
3. Михаил Васкович "Настольный теннис правила соревнований" Минск 2016
4. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин Физическая культура: настольный теннис Учебное пособие Москва 2015
5. Gufranova R.Salimov U.Z. "Stol tennis" o'quv uslubiy qo'llanma Tosheknt 2017

#### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini tashqil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008 y.
2. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
3. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
4. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
5. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
6. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.

#### **Internet saytlari**

1. [www.sport.uz](http://www.sport.uz)
2. [www.koreajob.ru](http://www.koreajob.ru)
3. Drunken Tengu.com

## 5-MAVZU: YAKKA O'YIN TAKTIKASI

**Ta'lim vaqti :** 2 soat.

**O'tkazish joyi:** Sport zali.

**Mashg'ulot shakli:** amaliy.

**Ta'lim uslubi:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

**Kerakli anjomlar:** Sekundometr, raketka tennis sharlari, hushtak, stol tennis taxtasi.

№	Dars mazmuni	Me'yor	Tashqiliy uslubiy ko'rsatma
qism : 18-20 daqiqa  tayyorlov  1. Kirish	<b>1. Kirish - tayyorlov qism:</b> Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda, oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida deysinib yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi, o'ng va chap tomon bilan yuguruvchi, orqaga yuguruvchi tizzani baland ko'tarib yuguruvchi, oyoqni orqaga bukib yuguruvchi, tezkor yuguruvchi, sekin yuguruvchi, qaychi usulida yuguruvchi, sekin yuguruvchi, yurish, nafasni rostlovchi mayshqlar. To'rt qatarga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'tish.	10 daqiqa	Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish. O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi. Talabalarni sport kiyimiga alohida e'tibor berish. Kirish tayyorlov mashqlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish.
	<b>URM</b> <b>1.D.H. qo'llar belda, oyoqlar yelka kenglikda</b> <b>1-2-3-4 boshni chap tomonga aylantirish</b> <b>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantirish.</b>	6-8 marta	Boshni aylantirganda ko'zlar yumiladi, gavda to'g'ri tutiladi.
	2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l pastda, 1-2 qo'llarni kerish 3-4 qo'llarni almashtiramiz.	6-8 marta	Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldinda 1-2 Chap tomonga kerish 3-4 o'ng tomonga kerish .	6-8 marta	Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda 1-2 chapga buqilamiz, 3-4 qo'llarni almashtirib o'ngga buqilamiz.	6-8 marta	Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	5. D.H oyoqlar elka kengligida, qo'llar yuqorida jipslashgan gavdvni 4marta o'nga, 4marta chapga aylantiramiz.	6-8 marta	Gavdani to'g'ri tutib, faqat tozni aylantirishga e'tibor berish.
	6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga. 1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz.	6-8 marta	Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e'tibor berish.
	<b>7.D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqni .</b>	10 marta	Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish.
	<b>8. Sakrash mashqlari.</b>	10 marta	Oyoqlarni to'g'ri harakatlanishiga e'tibor berish.
	<b>MTM</b>		

	1 Tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi uqtiriladi.
	2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq harakati tez bajariladi.
	3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yuguruvchi .	2x15m	Qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor qaratiladi.
	4.Oyoqdan –oyoqga sakrab yuguruvchi .	2x15m	Mashquyuroi tempda bajariladi.
<b>2. Asosiy qism</b> 45-50 daqiqa	<b>2. Asosiy qism.</b> 1. Yakka o'yin taktikasi haqida ma'lumot berish va ko'rsatib berish.	18 daqiqa	O'qituvchi talabalarga zarbalar berish usullari haqida ma'lumot beradi. Dastlabki holat, o'zgaruvchan va jangovar tayyorgarlik holatlarini o'rgatadi.
	2. O'ngdan va chapdan zarba berish texnikasi haqida ma'lumot va uni o'rgatish.	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
	3. O'ngdan va chapdan kesish va "Top-spin" zarba berish texnikasi haqida ma'lumot va uni o'rgatish.	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi
<b>3.Yakuniy qism:</b> 8-10 daqiqa	<b>3.Yakuniy qism:</b> Saflanish,yurish, sekin yuguruvchi , nafasni rostlovchi mashqlar,yurish, qayta saflash. Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa. Xayrlashish.	8-10 daqiqa	Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish. Uyga vazifa O'ngdan va chapdan zarba berish, o'ngdan va chapdan kesish va "Top-spin" zarba berishni yaxshiroq o'rganib kelish

### O'yin texnikasi

Stol tenmsida o'yin taktikasi deb, aniq ritm va suratdagi zarbalar seriyasim maqsadli qo'lash, shunmgdek, aniq sharoitlarda raqibmng zarbalariga qarshi psixologik uslublarini qo'llashm tushunmoq lozim. Texnika bilan taktika o'rtasida yaqin bog'iqlik mavjud. Qandaydir texnik uslubni qo'llash o'z-o'zidan taktik rejada ko'rib chiqiladi. Asosiy texnik elementlar, kombinatsiyalar, ya'm sharga qator zarbalar berishdan iborat. Demak, uslublar qancha ko'p boisa, ular yaxshi bajarilsa, o'ylangan kombinatsiyalarni bajarish shuncha oson bo'ladi.

Tenmschining taktik tayyorgarlik darajasi uning texnik mahoratiga, o'yindagi holatni baholay olish tezligiga, voqealar rivojini oldindan ko'ra olishiga bogliq.

boshqa sport turlarida boigani

kabi bir nechta taktik usullar mavjud. Yakka va juftlik o'yinlar taktikasi bir-biridan farqlanadi. Quyida taktik usullar bilan tanishib chiqamiz.

### Yakka o'yin taktikasi

Tennischi hali o'yin boshlamasdan turib, raqibining o'yin va psixologik o'ziga xosliklarini aniq tasavvur qilishi lozim. Taxnik rejani tuzayotganda, quyidagilarni hisobga olish kerak:

raqib asosiy zarbalarini qanday zonalardan va qay tarzda beradi;

- raqib yuqori sur'atga qanchalar chidamli va u o'zgarganda qanchalar tez moslasha oladi;
- raqibning o'yiniga moslasha olish va taktikasini unga o'tkaza olish mahorati;
- raqibning jismoniy tayyorgarlik darajasini zarbalar kuchini, siljishlar tezligini, chidamliligini, shar uzatishdagi dastlabki holatini hisobga olish lozim.

Shar uzatayotgan paytda boshlang'ich holatni bilish juda muhim. Raketka qandayligi ham o'yin taktikasiga ta'sir qiladi. Qattiq rezinali raketkani raqib bilan o'ynaganda kuchli aylanish bilan uzatishlarning effekti ham har-xil tezlikdagi uzatishlar va shaming uchishiga qaraganda yana raketka ushlagan qo'lning aldamchi holati ham kuzatiladi.



23-rasm. Yakka o'yinchilar

### Hujum qilayotganning hujum qilayotganga taktikasi

Ko'pincha hujumchilar stoldagi tennischilar o'z taktikasini nakat zarbalar va shar spinlarda tanlashadi. Bir tomonlama davomli zarbalarni qo'llovchi raqiblarga qarshi zarbalarni uzuniga va aylanishi bo'yicha almashtirib turgan ma'qul, 2 tomonlama tez hujumlar raqibga qarshi har zarbadan yuqori aylanishni kuzatish va kelayotgan shar stolga sakrayotgandan so'ng stol chetiga chiqayotgan paytda, kuchli silkinishga va shu bilan birga kuchli yakunlovchi zarba va shar spinni amalga oshirishga imkoniyat beradi.

Hujumchilar puxta o'yinni o'tkazuvchi raqibga nisbatan asosan quyidagi taktik kombinatsiyalar qo'llaniladi:

- Uzatilgan Shardan keyin raqib tomondan ko'tarilgan sharni tutib olish zarurligi.
- Xisob olish uchun yunaltirilgan top-spinga nakat usulda shar uzatish.
- Raqib xato qilganda xisob yutib olish.
- Raqibdan holat yaratuvchi qisqa uzatishdan foydalanish.
- Aylanma uzatishlarni yuqori va yon uzatishlarni qabul qilib kuchli hujumga o'ta olish.
- Zaruriy raqibdan oldin sharni uzatish zo'rg'a sharni qabul qilish.

Bunday hollarda kombinatsiyalar raqib harakatlariga bog'liq bo'ladi. Xisobni yutib olish hujum qilayotgan o'yinchining xatosi bilan himoyalayuvchiga qulay sharoit yaratish oqibatida yuz beradi. Himoyalayuvchi o'yinchi o'zining kuchli hujumkor zarbasini, odatda, bir-ikki martagina amalga oshiradi. Bu raqibning zarba qabul qilishini qiyinlashtiradi. Bunday holatda quyidagi kombinatsiyalar qo'llanilishi lozim:

- qisqa shar uzatish;
- undan keyin hujumkor zarba.

Himoyalayuvchi o'ynaydigan o'yinchilarga bu yagona hujumkor kombinatsiya. Uning foydaliligi kutilmaganligida. Uni kamdan-kam hollarda va o'yinning hal qiluvchi davrida qo'llaydilar.

O'rta zonadan sharni qaytarayotganda, yakunlayotgan qisqartirilgan shar oshirilishiga hujumkor

zarba berish. Bu sharni balanddan uzatgan hujumkor o'yinchining xatosidan foydalanish hisobiga bo'ladi. Bunday holda himoyalanuvchining zarbasi yakunlovchi kuchga ega bo'lishi lozim.

Raqib stolining chap tomoniga pastlanib yunaltirilgan zarbalar seriyadan keyin qarama-qarshi tomonga kuchli pastga aylantirilib beriladi. Kombinatsiyaning maqsadi-hujumkor o'yinchini sodda ko'ringan zarba bilan xato qilishga majbur etish. Buning uchun shar salgina yuqori ko'tariladi, bu raqibning ziyrakligini o'tmaslashtiradi, natijada u pastga burilgan zarbaning kuchini to'g'ri baholay olmaydi.

Agar hujum kelayotgan o'yinchi yomon siljiyotgan bo'lsa, uni qaysidir tomonga joylashtirishga majbur qilish va sharni tezda bo'sh qolgan tomonga yuborish kerak.

Ikki tomonlama tezkor hujumchi raqibga qarshi har bir zarba bilan Shaming yanada yuqori aylanishini oshirishi lozim va kelayotgan shar stol sahnidan chetga chiqa boshlaganida raketkani siltash imkoniyati tug'iladi. Bu bilan kuchni yakunlovchi zarba berish yoki top - spin imkoniyati ham paydo bo'ladi.

Hujumkor uslubdagi raqib o'yinida, asosan, quyidagi taktik kombinatsiyalar qo'llaniladi:

- sharni uzatish, undan keyin raqibning yuqoridan yuborgan zarbasini kutib olish;
  - bevosita xisob yutib olishga yunaltirilgan top - spin yoki burama zarba qo'llangan shar uzatish;
  - raqibning noo'rin o'yinidan so'ng berilgan bir nechta zarba bilan xisob yutib olish;
  - raqibning shar uzatishini qisqa zarba bilan kutib olish va yutuqli holatni yuzaga keltirish.
- Bunday zarbalarni qo'llash o'yinchiga katta taktik imkoniyatlarni beradi;
- raqibning shar uzatishini aylantirib, yuqori yoki yon zarba bilan qabul qilish, keyin esa kuchli elementga o'tish.

Majburan (*raqibning kuchli shar uzatishidan keyin*) sust shar qabul qilish. Bundan keyin raqib kuchli elementni qo'llaydi. Unga quyidagi variantlardan birini qo'llash maqsadga muvofiq:

- qaytarish va sharni tanaga yoki qabul qilish noqulay bo'lgan erga yo'naltirish;
- buraltirilgan«»;
- kuchli pastki burama zarbani yaratish va sharni zarba berish noqulay bo'lgan erga yunaltirish, bu bilan raqibni xato qilishga majbur etish;
- o'rta zonada kuchli element bilan qaytarma zarba berish.

### **Himoyachi o'yinchining hujumkor o'yinchiga nisbatan taktikasi**

Bunda kombinatsiyalar raqibning xolatiga bog'liq bo'ladi. Xisob yutib olish yoki raqib xato qilganida yoki hujumchilar himoyasi uchun kerakli holat yaratgani uchun mumkin bo'ladi. Hujumkor zarbani o'rta zonada qaytarayotganda yugurib kelayotgan qisqa zarbaga hujumkor zarba qaytarish asosan sharni ko'tarib qo'ygan hujumkor o'yinchining xatosidan foydalanishdir. Himoyachi o'yinchining o'z vaqtida zarbasi yakunlovchi zarba kuchiga ega bulishi lozim.

Raqib stolning chap tamoniga yuborilayotgan davomiy sharlardan keyin kuchli pastki aylanishli zarba beriladi. Kombinatsiyaning mohiyati hujumchi aldamchi zarba bilan xato qilishga majbur etish. Buning uchun shar engilgina ko'tariladi bu esa raqibning e'tiborsizligini oshiradi. Agar hujumchi qiyin joylashayotgan bo'lsa uni qaysidir tomonga yugurishga erishishi kerak va sharni ochiq qolgan burchakga yo'naltirishi kerak.

Juft o'yin taktikasi shuki o'yinchi muvaffaqiyatni o'ziga sherik tanlashiga bog'liq. Juftlikni o'yin stoliga qarab va sheriklari joy almasha olishiga faollikni inobatga olishi kerak.

Hujumkor juftliklarning taktikasi bunda ikkita tennischi ham yaqin zonada o'ynaydi, kamroq o'rta zonada va qariyb stoldan uzoqlashmay o'ynashidir. Stol yaqinida egallangan pozitsiya o'yinni tez tempda olib borishga imkon yaratadi. Bu usul raqiblar bir birini sal tushunmay harakat qilishsa va soniyain joy almashtirishda foydalidir.

Himoya stolida o'ynaydigan juftliklar asosiy e'tiborini yunaltirilgan Sharlarni qaytarishga qaratiladi. Himoyachilar raqibga davomiy zarba va birdan beriladigan zarbalar bilan diqqatini sinab ko'rishadi. Raqiblarga kuchli psixologik ta'sir o'tkazishda ikkita sherik ham kontrol hujumga o'tadi, ulardan esa faqatgina himoya kutiladi.

Agar 2 ta himoyachi ham qarshi hujumda sust bo'lsa bular raqibning xatosiga o'yinni o'tkazishadi. Aralash juftlikda sheriklar bir— birini ruxiy tushunchalari xolatini yaxshi baxolashlari va tez tez joy almashtirishlari xar xil o'yin pozitsiyasida talab qilinadi.

Erkak ayolga qarshi kuchli aylantirilgan zarba yullandi va sharni xisob yutish uchun o'ta noqulay joyga yullaydi va raqib ayolni o'zining sherigiga sharni yuqorilab soniyaingina tashlashga majbur etadi. Erkakga qarshi o'ynaganda kuchaytirilgan zarba berish sharni qisqa kesish bilan noqulay joyga yullashi ayol sherigi esa bu vaqtdan so'ng yakunlovchi zarba yoki qisqa zarba yullaydi sherik esa hujumni yakunlaydi.

Ayol erkakga qarshi o'yinda Sharni kesish bilan kuchli zarba berish uchun noqulay joyga uzatadi yoki top-spindan hujumni boshlaydi so'ng sherik sharni aylanishini kuchaytiradi va yakuniy zarba beradi. Ayolga qarshi o'ynaganda hujumni boshlaydi yoki qisqa kesilgan sharni yo'llaydi sherik esa kuchli top-spinni yakunlovchi zarbani amalga oshiradi.

### **Hujumchining himoyachiga qarshi o'yin taktikasi**

Himoyalanayotgan o'yinchi sharni sust yunaltirishga odatlanadi, u kamdan - kam tavakkal qiladi. "shar uzatish - xisob yutish" kombinatsiyasi bunda odatiy emas. Bunday o'yinda xisobga urinish jarayonida qo'llaniladigan kombinatsiyalarning salmog'i ortadi.

Baribir himoyalanuvchi bilan uchrashganda, hujumkor o'yinchi kuchli yakunlanuvchi zarbaga yoki top - spinga tayanadi. Biroq kuchli zarbaga yoki top - spinga qaror qilishdan avval ularni tayyorlash lozim bo'ladi. Shuning uchun ham himoyachi bilan o'ynayotganda, zarbalarni o'rtacha kuch bilan berish kerakligini, hujumni yakunlashga shoshmaslikni, qisqa shar uzatishlarni uzun shar uzatish bilan almashtirishni unutmaslik kerak. Uzun burama zarbalar seriyasidan keyin kutilmaganda, stolning o'rtasiga qisqa zarba beriladi. Keyin to'g'ri zarba bilan hujumni yakunlashga urinish kerak.

Himoyachilarning umumiy kamchiligi shundaki, ular to'g'ri o'yinchining gavdasiga (qorniga) berilgan zarbalarni yomon qabul qiladilar. Hujumni burchaklarga qiyshiq zarbalar berish bilan olib borish, uni stolning o'rtasiga berilgan zarba bilan yakunlash kerak. Agar himoyalanuvchi o'yinni yomon almashtirayotgan bo'lsa, unda qisqartirilgan zarbalar foydali bo'ladi. Bunday hollarda qisqartirilgan zarbadan so'ng hujumkor o'yinchi kuchli elementni bajarishi lozim.

### **Himoyachining himoyachiga qarshi taktikasi**

Ikki nafar himoyachi o'rtasidagi musobaqalarda "aks harakatlar" deb ataluvchi harakatlar g'alaba keltiradi. Ya'ni o'xshash zarbalar beriladi. Boshqa holatda kombinatsiyalar himoyalanuvchi o'yinchi kombinatsiyasiga qarshi kombinatsiya ishlatish yoki shuning aksi bo'ladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. A.A.Abduraxmanova va katta o'qituvchisi V.S.Kasimova "Stol tennis" o'quv qo'llanma Toshkent 2016
2. B.Yadgarov, D.Yadgarov "Sport tennis sport turini o'rgatish nazariyasi va uslubi" o'quv qo'llanma Urganch 2018
3. Михаил Васкович "Настольный теннис правила соревнований" Минск 2016
4. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин Физическая культура: настольный теннис Учебное пособие Москва 2015
5. Gufranova R.Salimov U.Z. "Stol tennis" o'quv uslubiy qo'llanma Toshkent 2017

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini tashqil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008 y.
2. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
3. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
4. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
5. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
6. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.

## 6-MAVZU: JUFTLIK O'YINLAR TAKTIKASI

**Ta'lim vaqti :** 2 soat.

**O'tkazish joyi:** Sport zali.

**Mashg'ulot shakli:** amaliy.

**Ta'lim uslubi:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

**Kerakli anjomlar:** Sekundametr, raketka tennis sharlari, hushtak, stol tennis taxtasi.

№	Dars mazmuni	Me'yor	Tashqiliy uslubi ko'rsatma
qism: 18-20 daqiqa  tayyorlov  1. Kirish	<b>1. Kirish - tayyorlov qism:</b> Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda, oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida deysinib yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi, o'ng va chap tomon bilan yuguruvchi, orqaga yuguruvchi tizzani baland ko'tarib yuguruvchi, oyoqni orqaga bukib yuguruvchi, tezkor yuguruvchi, sekin yuguruvchi, qaychi usulida yuguruvchi, sekin yuguruvchi, yurish, nafasni rostlovchi mayshqlar. To'rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'tish.	10 daqiqa	Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish. O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi. Talabalarni sport kiyimiga alohida e'tibor berish. Kirish tayyorlov mashqlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish.
	<b>URM</b> <b>1.D.H. qo'llar belda, oyoqlar yelka kenglikda</b> <b>1-2-3-4 boshni chap tomonga aylantirish</b> <b>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantirish.</b>	6-8 marta	Boshni aylantirganda ko'zlar yumiladi, gavda to'g'ri tutiladi.
	2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l pastda, 1-2 qo'llarni kerish 3-4 qo'llarni almashtiramiz.	6-8 marta	Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldinda 1-2 Chap tomonga kerish 3-4 o'ng tomonga kerish .	6-8 marta	Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda 1-2 chapga buqilamiz, 3-4 qo'llarni almashtirib o'ngga buqilamiz.	6-8 marta	Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	5. D.H oyoqlar elka kengligida, qo'llar yuqorida jipslashgan gavgvni 4marta o'nga, 4marta chapga aylantiramiz.	6-8 marta	Gavdani to'g'ri tutib, faqat tozni aylantirishga e'tibor berish.
	6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga. 1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz.	6-8 marta	Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavgdani aylantirishga e'tibor berish.
	<b>7.D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqni .</b>	10 marta	Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish.
	<b>8. Sakrash mashqlari.</b>	10 marta	Oyoqlarni to'g'ri harakatlanishiga e'tibor berish.

	<b>MTM</b>		
	1 Tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi uqtiriladi.
	2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq harakati tez bajariladi.
	3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yuguruvchi .	2x15m	Qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor qaratiladi.
	4.Oyoqdan –oyoqga sakrab yuguruvchi .	2x15m	Mashquyqori tempda bajariladi.
<b>2. Asosiy qism</b> <b>45-50 daqiqa</b>	<b>2. Asosiy qism.</b> <b>1.</b> Juftlik o'yinlar taktikasi haqida ma'lumot berish va ko'rsatib berish.	18 daqiqa	O'qituvchi talabalarga zarbalar berish usullari haqida ma'lumot beradi. Dastlabki holat, o'zgaruvchan va jangovar tayyorgarlik holatlarini o'rgatadi.
	<b>2.</b> O'ngdan va chapdan zarba berish texnikasi haqida ma'lumot va uni o'rgatish.	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
	<b>3.</b> O'ngdan va chapdan kesish va "Top-spin" zarba berish texnikasi haqida ma'lumot va uni o'rgatish.	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi
<b>3.Yakuniy qism:</b> <b>8-10 daqiqa</b>	<b>3.Yakuniy qism:</b> Saflanish,yurish, sekin yuguruvchi , nafasni rostlovchi mashqlar,yurish, qayta saflash. Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa. Xayrlashish.	8-10 daqiqa	Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish. Uyga vazifa O'ngdan va chapdan zarba berish, o'ngdan va chapdan kesish va "Top-spin" zarba berishni yaxshiroq o'rganib kelish

### Juftlik o'yinlar taktikasi

Juftlik o'yinlarda muvaffaqiyatga erishish sherikni to'g'ri tanlash va uyg'unlikka bog'lik. Sherik o'yin uslubiga va tez siljiy olish qobiliyatiga qarab tanlanadi.

Hujumkor uslubdagi tennischilar juftligi taktikasi yaqin zonada o'ynaydi. Kamdan - kam hollarda o'rta zonada o'ynaydi va stoldan uzoqda qariyb o'ynalmaydi. Stol yaqinida joylashish tezkor o'yin olib borish imkoniyatini beradi. Yariantlar raqib sharni qaytarayotganda o'z sherigiga xalaqit berishiga asoslangan. Buning uchin shar turli tomonlarga yunaltiladi, bu esa raqiblarni stolning turli burchaklariga joylashishiga majbur etadi. Keyin shar ikki marta bir joyga yunaltiladi. Bu taktika, ayniqsa, raqiblarning uyg'unligi zaif bo'lganida yoki raqiblar yomon siljishlarida juda qo'l keladi.

Kombinatsiyalashgan uslubdagi tennischilarning o'yin taktikasi juda universal. Uning asosiy foydaliligi hujumni himoya bilan aqlli olib borish, raqiblar uchun noqulay bo'lgan zarbalarni ko'proq berishdan iborat. Shuning uchun ham keyingi paytlarda bir - birini to'ldiradigan hujumchi va himoyachidan juftliklar tuzilmoqda. Bunday juftliklar raqiblar uchun ancha noqulay bo'lishi mumkin. Bunga faqat avtomatizm darajasiga etkazilgan o'zaro uyg'un hamda sherigini tushunish orqaligini erishish mumkin.

Himoya uslubidagi tennischilar juftligi asosiy e'tiborlarini zarbalarini hujumkor harakatlar hamda

yakunlovchi zarbani berish uchun noqulay bo'lgan Joyga sharni yunaltirishga qaratadilar. Raqiblarga kuchli psixologik ta'sirni har ikkala sherikning qarshi hujumlari o'tkazadi. Agar sheriklardan biri qarshi hujumda kuchsiz bo'lsa, u sharni raqibga noqulay bo'lgan joyga yunaltirishga harakat qiladi. Sherigi esa qulay paytda hal qiluvchi zarbani beradi.

Agar har ikkala sherik ham qarshi hujum taktikasida zaifroq bo'lsa, ular faqat raqiblarning xatti - harakatlarini kutishga majburlar.



*24-rasm. Juftlik o'yinchilar*

#### **Aralash juftliklar taktikasi**

Aralash juftliklar taktikasi shunisi bilan ajralib turadiki, aksariyat hollarda erkak tennischi ayol tennischiga karaganda ancha yuqori texnik va yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladi. Taktik muammolarni hal qilishda ayol o'z sharigini berib qo'ymasligi, erkak esa o'z sharigini yutishga urinishi lozim. Aralash juftliklarda sheriklarning psixologik va o'yin mutanosibligi muxim.



*25-rasm. Aralash juftlik o'yinchilar*

### **O'yinlardagi na'munaviy kombinatsiyalar:**

1. Erkak xisob yutish uchun raqibiga sherigi hal qiluvchi zarba berish uchun yuqoridan Sharni noqulay joyga yullaydi yoki qisqartirilgan keskin zarba beradi.

2. Erkak o'yinchiga qarshi o'ynayotgan erkak o'yinchi kuchli burilgan zarba berishi yoki sharni qisqa kesma zarba bilan noqulay joyga yullaydi. Shundan song ayol sherigi hal qiluvchi zarbani yullaydi yoki qisqartirilgan zarbani beradi, sherigi esa hujumni yakunlaydi.

3. Erkak o'yinchiga qarshi ayol o'yinchi sharni burama zarba bilan kuchli javob zarbasi berish kiyin boTgan joyga yullaydi yoki sharni top - spin bilan boshlaydi. Shundan so'ng sherigi shaming aylanishini tezlashtiradi yoki hal qiluvchi zarbani beradi.

4. Ayol o'yinchiga qarshi o'ynayotgan ayol o'yinchi hujumni boshlab, qisqa kesma zarba beradi. Sherigi esa kuchli top - sping bajaradi yoki yakunlovchi zarbani beradi.

### **O'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish metodikasi**

Texnikaga va taktikaga o'rgatish qiyin bo'lganligi uchun sportchilarni 7-10 yoshdan jalb qilinadi, dastlab eng katta e'tibor jismoniy tayyorgarlikka qaratilishi kerak.

Trenirovka metodikasi sportchilarning yoshi jihatdan mos kelishi kerak. Stol tennisida sharni o'yinga kiritish, himoya va hujum zarbalarini o'rgatish uchun alohida e'tibor qaratish juda muhim. Jahon chempioni Yerner Shlagerning fikricha sharni o'yinga kiritishning samaradorligi bu o'yinchining yarim g'alabasi hisoblanadi. Texnik usullarning hamma arsenaliga belgilangan ketma-ketlikda (*osondan-qiyinga, oddiydan - murakkabga, ma'lumdan-noma'lumga uslublari*) o'rganish kerak. Bunday holatlarda ba'zi harakatli ko'nikma va malakalarni hisobga olish zarur.

### **Texnikani o'rgatish**

1. Har xil texnik usullarni tuShuntirish, amaliy demostatsiyalar va o'rgatuvchi ortidan takrorlash yordamida o'rganiladi.

2. Avtomatizmga o'rganilgan zarba harakatlarini doimiy (*muntazam*) takrorlash.

3. Harakatli malakalarni maxsus yaratilgan qiyin harakatlar orqali tugallash kerak.

Shulardan kelib chiqqan xolda barcha texnik usullarni maqsadga muvofiq quyidagi ketma-ketlik tarzda o'rganish kerak:

- usullarni qo'llash texnikasi haqida tushuncha;
- uni o'rgatuvchi (*trenner*) tomonidan ko'rsatib berilishi;
- sharsiz harakatlarning imitatsiyalari;
- osma sharlarga zarbalar berish;
- trenirovka zalidagi devordan zarbalar;
- raqib tomondan berilgan zarbalarga javob qaytarish texnikasi;
- shu zarbalarni joy almashtirib bajarish;
- setka orqali o'yinda 1-tayyorgarlik;
- yo'naltirilgan nuqtaga shaming aniq borib tushish mashki;
- hisob bilan o'ynashni o'rganish;
- ikki tomonlama o'yinlarni qiyinlashtirilgan xolatda oxiriga etkazish.

Shug'ullanuvchilarni o'yinga o'rgatish uning mohiyatini va asosiy qoidalarini uzatishdan boshlanadi. Keyin esa 3-5 mashg'ulot davomida

o'rganuvchi raketkani ushlashni, gavda tutish holatini, zarba berish oldidan dastlabki holatni va siljishni o'rganadi. Buning uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

- raketkaning o'ng va chap tomoni bilan sharni ko'p martalab o'yinga tashlash;
- shuning o'zi navbat bilan;
- qo'lning o'ngdan chap tomonga harakati bilan raketkaning o'ng va chap sahnidan foydalanib

sharni aylantirish.

O'rganilgan mashqlarni mustahkamlash uchun yangi o'rganuvchiga xuddi ana shu mashqlarni harakatda bajarish taklif qilinadi. Zarba berish texnikasini egallashtirishdan avval shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan harakatlarning xarakteri haqida aniq tasavvurni shakllantirish kerak. Zarbalarni o'rganish ularni imitatsiya qilishdan boshlanadi.

Imitatsion mashqlar yuksak sport natijalariga erishishning zaruriy sharti hisoblanadi va shuning uchun ham jiddiy munosabatda bo'lishni talab qiladi. Imitatsiyada zarba beruvchi harakatlarni ko'p martalab takrorlash asosiy shart. Har kuni imitatsiya bilan shug'ullanish harakat texnikasini takomillashtirish imkonini beradi. O'yin harakatiarida ishtirok etuvchi qo'l, tana va oyoq mushaklarini mustahkamlaydi.

Texnik usullarga to'g'ridan zarba berishni o'rgatishdan boshlanadi. Stol yonida mashq qilishda sherigi stolning maTum bir nuqtasiga tashlab bergan sharlarga zarba berishni o'rganish ma'qul. Shundan keyin to'g'ridan zarba bershi trenerning topshirig'iga ko'ra maTum bir yo'nalishda sherigi stol yonidan bergan zarba bilan o'rganiladi.

Stol yonidagi birinchi mashg'ulotda trener yangi o'rganuvchining harakatlarini diqqat bilan kuzatmog'i lozim. O'rgatishning ana shu bosqichidayoq elementar taktik mahoratni, ya'ni shar uzatishlarning uzunligini, yo'nalishini va kuchini o'zgartirib bajarishni egallash mumkin. Shug'ullanuvchi shaming sakrashini o'rganib boTishi bilanoq, uni siljishga o'rgatmoq lozim. Boshlovchi tennischilar harakatlarining asosiy usullari chetlashtirilgan va oldga chiqarilgan oyoqlar bilan kamroq hollarda oldinga, orqaga va yon tomoniarga keskin siljish hisoblanadi.

Stol yonida harakatlanishni zarba berish texnikasini o'rgatishdan ajratib olib borish mumkin emas. Zarba berish imitatsiyasini o'rganayotgan yangi o'yinchi tasavvur qilingan shar kelish joyiga tez qaytib bora olishi lozim. Itarma zarbalarni o'rganish cho'zilib ketmasligi kerak. Shug'ullanuvchi bu zarba sharini egallab olishi bilanoq yuqoridan aylantirib yo'naltirilgan o'ng va chap zarbalarni o'rganishga kirishmog'i shart.

Trenerlarning ko'pchiligi avvaliga chap zarbalarni o'rganishi kerak deb hisoblasalar, boshqalari avval o'ng zarbalarni o'rganishni tavsiya qiladilar. Bu uslubiy muommani echayotganda shuni unutmaslik muhimki, chapdan zarba berishni o'rganish osonroq, ammo uni hamma ham bir xilda tez o'rgana olmaydi.

Ba'zi bировlar uchun o'ng zarbalarga nisbatan chap zarbalar qulayroq bo'ladi. Oddiy itarib zarba berishdan murakkab burama zarbaga o'tish qo'shimcha mashqlardan foydalanilgan holda maxsus tayyorgarlik bilan ta'minlanmog'i lozim. Dastlab o'rgatish uchun barmoqlarning maxsus harakatlari tirsakda chapdan burama zarbalarni qo'llash tavsiya qilinadi. Eng ko'p tarqalgan holatlar gavdani noto'g'ri burish va qo'lni qattiq g'ijimlashlar.

Zarbalarning aniqligi ko'p tomondan ularning ritmiga va raketkaning sharga aniq tegishiga bog'liq. Sharga berilgan zarba keskin, lekin kuchli bo'lmasligi kerak. Agar yangi shug'ullanuvchi bu usulning uddasidan chiqa olmasa, stol ustiga tashlab berilgan sharga zarba berishni o'rgatish lozim.

O'ngdan itarib zarba berishni o'rgatish uchun o'rtacha kuchdagi zarbalarni va yakunlovchi deb ataluvchi zarbalarni aniq chegaralash muhim. Bir vaqtning o'zida ham burama zarbalarni, ham yakunlovchi zarbalarni o'rgatish murakkab. Burama zarbalarga o'rgatishning boshlang'ich davrida stol yonida zarba beruvchi mashqlarni qo'llash lozim. Keyinchalik shaming aylanishi kuchaytiriladi, chunki u burama zarbalar berishga to'g'ri harakatlanishlarga va raketka sharga tekkanida kerakli keskinlik berishda yordamlashadi.

Pastlab aylanuvchi zarbalarga o'rgatishda, eng yaxshisi, yuqori aylanishga ega bo'lgan zarbalarni berish paytini va tennischilarning hujumning asosiy texnik usullarini o'rganganidan so'nggi vaqtni tanlashi kerak. O'ngdan va chapdan keskin zarbalar berishni o'rganishni eng yaxshi usuli mashqlarning trenirovka "devori" (*stenka*) yonida imitatsion mashqlarni oyna yonida nazorat qilish bilan olib borish.

Stol yonidagi mashg'ulotlarga o'tishdan avval chapdan keskin zarba berish o'rganiladi. Bu elementni bajarishda, eng avvalo, qo'l siltash to'g'ri bajarishiga e'tibor qaratmoq lozim. To'liq bo'lmagan qisqa qo'l siltash keng tarqalgan hatolardan. Zarbani yakunlashda to'liq harakatni yakunlamasdan qo'l to'xtab qolishida ham xatolarda yo'l qo'yiladi.

Texnikani bunday takomillashtirish aniqlikni va tez suratdagi zarbalar kuchini oshirish yo'lidan boradi. O'rganishning bu davridagi tennischidan oyoq va gavda mushaklarining maxsus tayyorgarligini talab qiladigan murakkab, burama Shar uzatishga kirishish lozim. shar uzatishlarni o'rgatishdan oldin

sharsiz ham imitatsiya qilishga o'rganish kerak. Shar uzatishlarni o'rganish uchun maxsus mashq diskrlaridan va maxsus stanok-trenajyorlardan (*robot trenajyor*) foydalanish mumkin.

Murakkab shar uzatishlarni qabul qila olishni o'rganish ham juda muhim. Shar uzatishlarni qabul qilish sherik bilan birgalikda o'rganiladi. Tennischilar navbat bilan bir turdagi sharlarni turli yo'nalishlarda o'rganadilar. Yana to'rdagi uslubni o'rganishda faqat oldingi metodni yaxlit o'zlashtirgandan keyingina kirishish mumkin. Shu bilan birga avvaliga juftlik, keyin esa bir o'yinchiga mo'ljallangan maxsus metodlarni qo'llashni ham o'zlashtirib boradilar.

O'rganishning dastlabki davrida va mashg'ulotlarda ma'lum bir o'yin uslubini tanlash va shakllantirish muhim uslubiy davr hisoblanadi. Stol tennisida o'yin uslubini shakllantirish bir qancha omillarga bog'liq: harakat sifatlarining mavjudligi, asab tiziming psixik jarayonlari va tipologik o'ziga xosliklar.

Taktik harakatlarni o'rganish yosh tennischilar bilan ishlashdagi eng qiyin yo'nalishlardan biri. Texnik usullarni o'rganishdan ko'ra tennischilar zarbalar bilan bog'liq usullarni o'rganishlari qiyinroq. Taktik o'yinlarda taktik variantlarda eng asosiy e'tiborni raqibni harakatini kuzatishga qaratish kerak. Bunday kuzatuv tennischiga berilayotgan zarbani qaysi tarafga ketishini oldindan bilishga va unga karshilik ko'rsatishga tayyorlanishga yordam beradi. Taktik kombinatsiyalarni har xil mashqlarda va tayyorgarlik o'yinlarida o'rganish sportchilarni hisob orqali o'yinga yaxshiroq tayyorlanishiga yordam beradi. Bellashuv xarakteriga va kelajakda bellashuvlarda qatnashishda o'yin davomida xisobdan tashqari taktika bo'yicha konkret masalalarni o'tkazish maqsadga muvofiq.

### **Mashq metodi (O'rgatish metodlari)**

Mashq metodi - oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishish usuli.

Mashq metodlarini tanlash va uni takomillashtirishda shuni hisobga olish lozimki, har bir muayyan vazifalarning mayyan doirasini hal qilishga yo'naltirilgan va shug'ullanuvchilarning yoshi hamda tayyorgarlik darajasiga mos kelishi lozim.

Bundan tashqari, shuni bilish lozimki, har bir metodning o'ziga xos kuchli va kuchsiz jihatlari bo'lib, trener-murabbiy bularni hisobga olishi kerak.

Zamonaviy stol tennisida quyidagi asosiy metodlar qo'llaniladi.

#### ***Texnikaga o'rgatishda:***

- tushuntirish;
- ko'rsatib berish;
- harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish;
- harakatlarni butunligicha ko'rsatish;
- mashqni takrorlash;
- bajarilgan harakatlarni tahlil qilish.
- musobaqa
- o'yin

#### ***Taktikaga o'rgatishda:***

- tushuntirish;
- taktik elementlar va harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish;
- butunligicha o'rgatish;
- musobaqa
- o'yin
- bajarilgan harakatlarni tahlil qilish.
- taktik harakatlar variantlarini ishlab chiqish.

#### ***Harakat sifatlarini tarbivalash metodlari:***

- takroriy (bir tekis, templi);
- o'zgaruvchan (tezlanish bilan);
- maksimal darajadagi jadallik bilan;
- «oxirigacha»;

- aylanma;
- musobaqa ko‘rinishida.

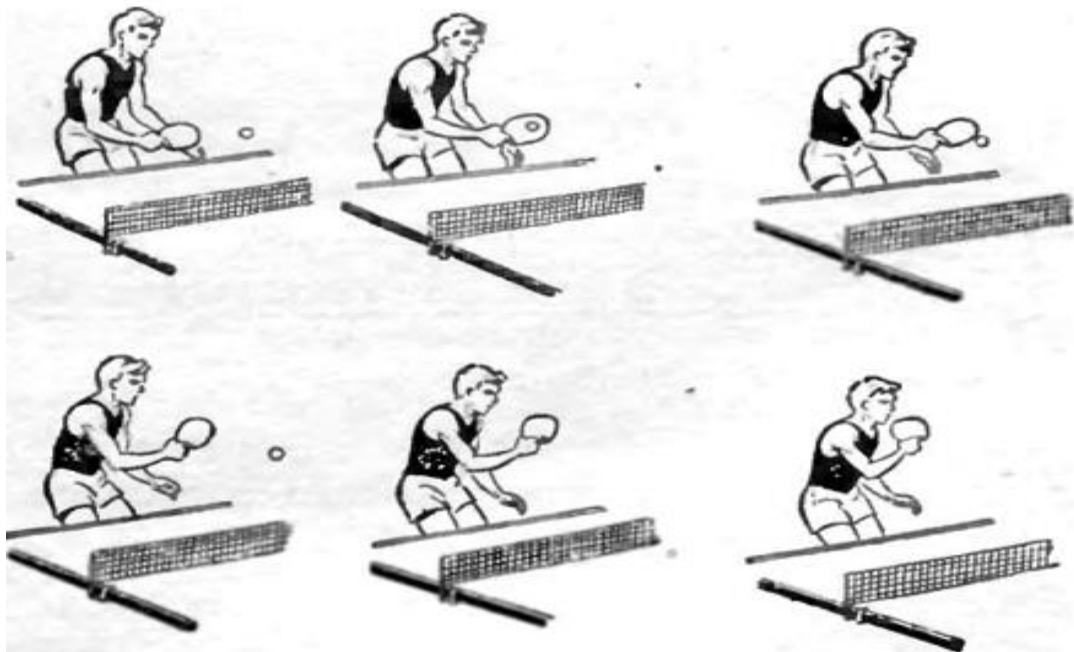
***Ahloqiy sifatlarni tarbivalash uchun:***

- tushuntirish;
- ishontirish;
- talabchanlik;
- jamoada muhokama qilish;
- murabbiy yoki eng kuchli sportchilar namunasi.

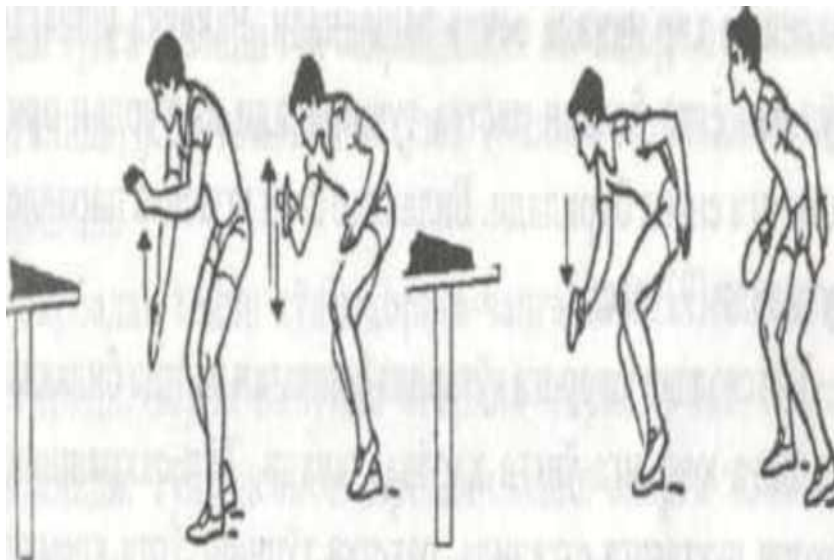
***Psixologik taworzarlik va irodaviv sifatlarni tarbivalashda:***

- tushuntirish;
- ishontirish;
- rag‘batlantirish;
- jamoaviy ta’sir ko‘rsatish;
- topshiriqni mustaqil bajarish.

Zamonaviy tennisning eng kuchli vakillari texnik harakatlarning kamroq boiishim ma’qul ko‘radilar va ularni avtomatizm darajasiga olib boradilar. Bu esa o‘yinnmg borishiga va alohida harakatlarning paydo boiishiga qarab, bir lahzada taktik qarorni qabul qilish va uni amalga oshirish imkonim beradi.



***26-rasm Ochiq raketka nakati (o‘ng tomondan).***

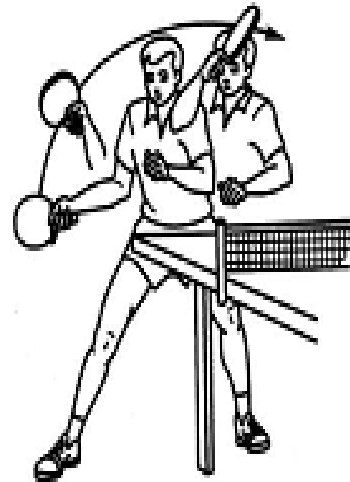
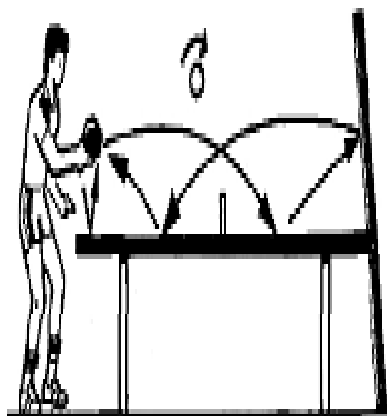
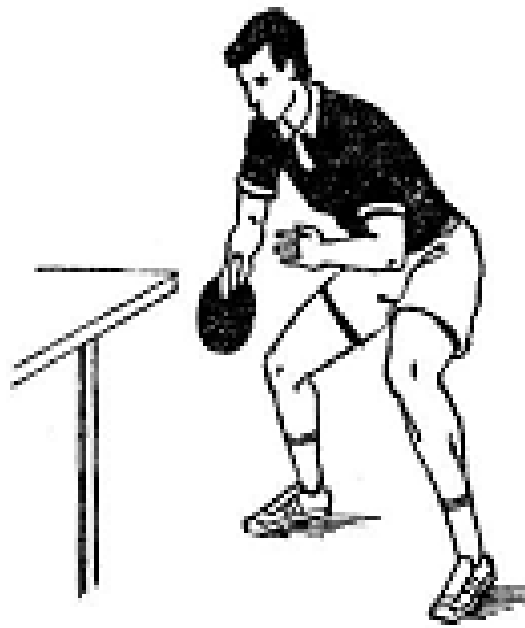


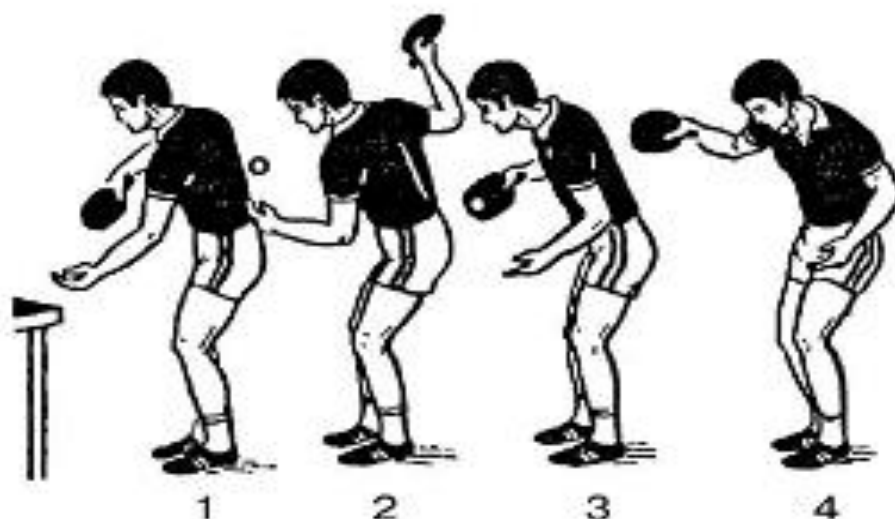
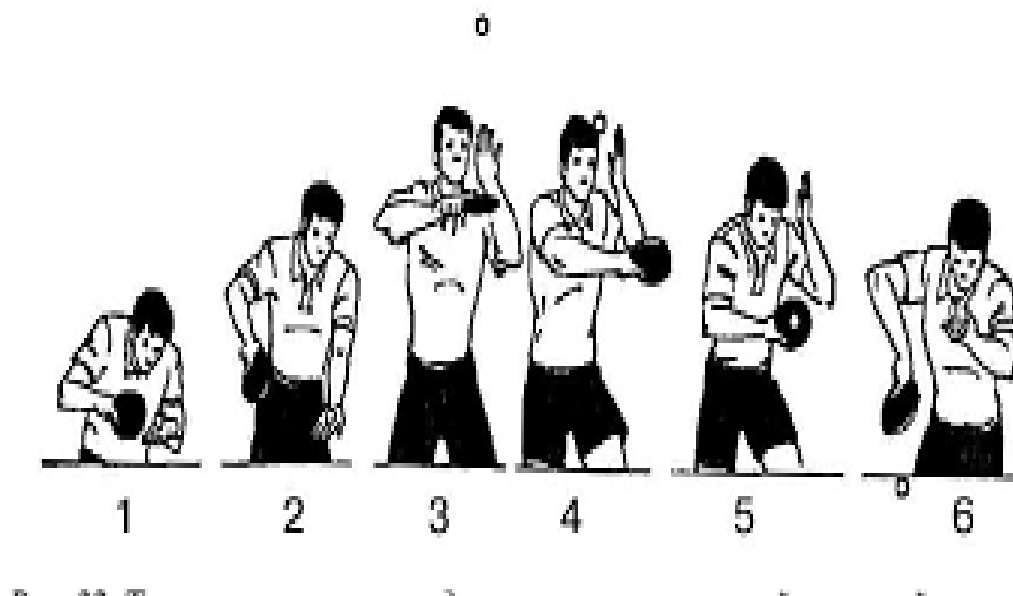
**27-rasm. O'ng tomondan top-spin**

O'ng tomondan nakat hujumga o'tuvchi usullarning asosiylaridan biridir. Bu holda raketka tepaga va oldinga harakatlanadi va koptokning tepa yon qismiga uradi. Koptokka urish tartibi quyidagicha: oyoqlar yelka kengligida, tizzalar biroz bukilgan. Chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan. Tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Tananing tepa qismi stol tarafga bir oz chaproq egilgan, raketka ushlagan qo'l zarba uchun orqaga uzatilgan. Raketka ushlagan qo'l oyoqlar, raketka va yaqinlashib kelayotgan koptok teng tomonli uchburchak hosil qilganda harakatga keladi. Koptok stolga tegib, sakrab, eng baland nuqtaga yetganida zarba beriladi va raketka ushlagan qo'l chapga-tepaga qaytadi. Raketka koptokka tekkanida qo'lning yelkaoldi qismi koptokdan oldinga harakatlanadi. Raketka yoy shaklida harakatlanib, sekin-asta egilish burchagini o'zgartirib boradi va natijada koptokni tepadan aylantirish sodir bo'ladi. Qo'l kafti tezkor harakat bilan koptokni aylantiradi. Zarba berish vaqtida tana og'irligi chap oyoqqa o'tadi. Zarbadan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish zarur.

Bu zarba usulining maqsadi koptokni tepadan kuchli aylantirishga erishishdir. U katta tezlikda bajariladi, shu sababli zarbani qaytarishda raqibga qiyinchilik tug'diradi. Birinchidan, koptokni stolga tegib, sakrash har vaqt kutilmagan holdir. Ikkinchidan, raketka bilan qabul qilingan koptok ham bo'ysunmasligi mumkin, shu sababli uni kerakli yo'nalishda harakatlantirish juda va juda murakkab.

Top-spinning yaxshi tarafi shundaki, aylantirib zarba berilgan koptok to'r ustidan baland uchib o'tadi va zarba bergan o'yinchiga ustunlik beradi. Top-spinni har doim qo'llash mumkin, deb hisoblanadi, lekin bunday emas. Top-spinda uzatilgan qo'l bilan keng va kuchli zarba beriladi. Harakat boshlanishida qo'lni tekislab olish raketka tezligini va zarbani qo'lning kaft va yelkaoldi qismlari bilan kuchaytirish imkoniyatini beradi. Nakat zarbasidan farqli o'laroq, top-spinda qo'l harakati tepaga yo'naltiriladi, koptokka zarba berish sirpanma tarzda bo'ladi. Boshlang'ich holat: chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan, o'ng qo'l tekis holda o'ng tarafdin orqaga yo'nalgan. Tana zarbani kuchaytirish uchun o'ng tomonga burilgan. Tizzalar bukilgan, tana tinch holatda. Top-spin zarba tomoniga tezkor harakat qilish bilan boshlanadi. O'ng qo'l oldinga-chapga-balandga harakatlanadi. Tana og'irligini o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. Inersiya natijasida tana va qo'l chap tarafga ketib qolishi mumkin. Koptokka urilganda raketka undan sirpanib o'tishi zarur. Bu holda koptokning raketkaga urilish kuchi juda past. Lekin qo'l kafti unga so'nggi tezlanish beradi. Bundan tashqari top-spinning o'ng taraf varianti ham bor, u yonbosh top-spin deb ataladi. To'g'ri top-spin va yonbosh top-spinning farqi raketka ushlagan qo'lni koptokka yonboshdan yo'naltirib, qo'l kaftini ko'proq pastga tushirishdadir.





#### **O'yinlardagi na'munaviy kombinatsiyalar:**

5. Erkak xisob yutish uchun raqibiga sherigi hal qiluvchi zarba berish uchun yuqoridan Sharni noqulay joyga yullaydi yoki qisqartirilgan keskin zarba beradi.

6. Erkak o'yinchiga qarshi o'ynayotgan erkak o'yinchi kuchli burilgan zarba berishi yoki sharni qisqa kesma zarba bilan noqulay joyga yullaydi. Shundan song ayol sherigi hal qiluvchi zarbani yullaydi yoki qisqartirilgan zarbani beradi, sherigi esa hujumni yakunlaydi.

7. Erkak o'yinchiga qarshi ayol o'yinchi sharni burama zarba bilan kuchli javob zarbasi berish kiyin boTgan joyga yullaydi yoki sharni top - spin bilan boshlaydi. Shundan so'ng sherigi shaming aylanishini tezlashtiradi yoki hal qiluvchi zarbani beradi.

8. Ayol o'yinchiga qarshi o'ynayotgan ayol o'yinchi hujumni boshlab, qisqa kesma zarba beradi. Sherigi esa kuchli top - sping bajaradi yoki yakunlovchi zarbani beradi.

#### **Tennis o'yining boshlovchilarga maslaxat:**

1. Xech bir raqib sizni xatoyingizni kechirmaydi, bu sizga yaxshi o'rgatuvchi murabbiy bo'lishi kerak.

2. Xammadan o'rganing, xar bir raqibdan uning yaxshi tomonlarining o'rganishni o'zingni asosiy vazifalaringizdan bo'lish kerak.

3. O'ta mag'rurlanib ketmang, bu sizni sport maxoratini o'sishga salbiy taosir etadi.

4. Xar bir xisob uchun tinmay kurashing yutqazish uchun shoshilmang. SHar o'yinda ekan faqat yutishga xarakat qiling.

5. Yuqori malakali sportchilar bilan o'ynaganda o'z oldingizga aniq vazifa ko'yib o'ynang o'yinda 5, 10, 15, hisobga yutqazayotgan bo'lsang ham ohiriga qadar xarakat qiling, yutkassangiz xam va o'yinga adolatlik baxo berib o'zingizni imkoniyatlaringni hisobini taxlil qilishining o'rganing.

6. Eng asosiy birinchi o'rin emas, ikkinchi o'rin uchun kurashishning o'ninchi o'rin berilmaydi, o'n birinchi o'rin uchun birinchi o'ringa o'xshab kurashish kerak.

7. O'zingiz uchun ish reja tuzing, qachon, kim bilan uchrashasiz, qachon nima qilasiz va nimada extiyot bo'lishingizni;

a) o'zingiz raqibingiz texnik, taktik, jismoniy tayyorgarlikni va ruxiy xolatini doim o'rganib o'ynashga odatlaning

8. O'zingizning bo'sh tutishni va o'rganishi, chunki o'yinda sizga xech kim nafasni roslashga bermaydi. O'yin o'rtasida o'zingizga rostlab olishga yoki sharni o'yinga kiritishda dam olib, sarflangan kuchni tiklab olishga o'rganing.

9. Esingizda bo'lsin xar bir xisob bir xil kuchga ega emasligini, eng asosiy xisob o'yinni boshlash va oxiridagi hisoblanadi. Bunday xollarda o'zingizni eng yaxshi xujum va ximoya usullarini qo'llashga xarakat qiling. O'yin jarayonida raqibingiz xujum va ximoyadagi bo'lishlarini o'rgangan holda o'yin oxirida undan unumli foydalanishga xarakat qilishga odatlaning.

10. O'yinda xisobni borishni nazorat qilishga o'rganing, chunki xisob o'yinni qanday o'ynashga murabbiydir.

11. Yutqazayotgan xollarda shoshilmang. Bunda xar bir imkoniyatdan foydalanishga o'rganing.

### **Stol tennisi bu 70 %**

1. Oyoqda erkin turish bunda juda bo'sh yoki o'ta zo'riqish bilan turmang.

2. Oyoqni juda keng yoki tor qo'ymang. Muvozanatni buzmaslik usul oyoqni xarakati asos ekanligini unutmang.

3. O'yinda erkin yengil xarakat qilish va ximoya-xujumini amalga oshirish usullarini amalga oshirishda oyoq xarakati asosiy vazifani bajarishni unutmang.

4. SHar xar doim bir joyda tushmaydi shu sababli sharni urish uchun chiqishi kerak, cho'zilish kerak emas.

5. SHarni kutmang, istab toping.

6. Siljib shunday xarakat qilinki xujum va ximoya usullarini qulay texnik usullarini aniq bajarishga qulay bo'lsin.

7. SHashilmang, oshiqcha xarakat qilmang. Oshiqcha xarakat oyoqqa qarshi zarba beradi.

8. Erkin, yengil zo'riqmasdan xarakat qilishga o'rganing.

### **Ozgina sharni o'yinga kiritish to'qrisida**

1. Kim sharni o'yinga kiritishni yaxshi bilsa, u birinchi urishini amalga oshiradi.

2. SHarni o'yinga kiritish tanlab olmoqchi bo'lasangiz, oxiriga partiyalariga olsangiz foydali bo'lishini unutmang.

3. SHarni o'yinga kiritishga shoshilmang, o'zangizni rostlab maxoratingizni safarbar qilishga xarakat qiling.

4. Diqqat va mexnat qilib o'rganing, sharni o'yinga kiritishga o'zingizni noqulay xolatda bo'lib qolishdan saqlang.

5. Raqibingiz o'yinga kiritgan sharni qabul qilishga doimo tayyor turish va qabul qilingan sharni qaytarib raqibga noqulaylik tug'dirishiga xarakat qiling.

6. Raqib tomonidan sharni o'yinga kirish xarakatini diqqat bilan kuzatishga odat qiling va sharni o'yinga kiritish usullarini tezlik bilan aniqlashga o'rganing.

7. Xar doim shuni eslanki sharni o'yinga kiritishda, faollikni doimo egallashga xarakat qiling

### **Yozilgan xaqiqat**

1. Yutuqlardan mag'rurlanishga o'rganmang. O'z ustingizda doimo ishlashga o'rganing, mashg'ulaotlarni qoldirmang, ko'zga ko'ringan sportchi tinnishchilar maxoratini o'rganishga xarakat qilib borsangiz yanada yuqori natijalarga erishishingiz mumkin.
2. Raqibingizni yutish uchun avvalombor o'zingizni o'yindagi bo'sh joylaringizni, kamchiliklaringiz bilib bartaraf qilishga o'rganing.
3. Ovvol «bosh bilan» o'ynashga, keyin oyoq bilan va eng oxiri qo'l bilan «o'ynashga» o'rganing.
4. O'ynashda mexnat, matonat, intilish va qanoat bilan o'ynashni o'zingizga odat qilishga o'rganing.
5. O'ynashda tez o'ynashga, keraksiz sekin undash oshmasdan o'ynang.
6. O'yinda texnika va taktika usullar xar doim g'alabaga erishtirmasligi mumkin, chunki bundan ham muximrog'i jismoniy sifatlar, iroda va matonatlik g'alabani asaosidir.
7. Agr stol tennisini o'rganish uchun sizda maxorat yetishmagan bo'lsa xafa bo'lmang, faqat o'z ustingizda ishlab o'z maxoratingizni oshirib borsangiz albatta chempion bo'lishingiz shubxasiz, chunki chempionlik mexnatsiz bo'lmaydi.
8. Sport mashg'ulotdari jarayonida kup tomonlaringiz yanada kuchayib boradi, bo'sh sifatlaringiz mustaxkamlanib boradi. Musobaqalarda ko'proq ishtirok etish jarayonida ikkala jarayonlar yanada mustaxkamlanadi.

### **Sport musobaqalari ko'p sport mashg'ulotlardagi mexnat natijasini ko'zgisidir**

1. Musobaqada ishtirok etish meoyorda ovqatlanish va uxlashga salbiy taosir etmaslik kerak.
  2. Rejimni saqlashga odatlaning, musobaqa davrida yanada qattiroq.
  3. O'zingizga qattiy vazifa va maqsad qo'ying.
  4. Musobaqada ishtirok etishdan oldin kerakli jixozlaringizni to'liq bo'lishini nazorat qilishga odatlaning. (raketka, shar, oyoq kiyimingiz, sochiq va boshqalarni)
  5. Xar bir uchrashuvdan oldin shug'ullanib o'yinga o'zingizni tayyorlashni odat qiling (razminka qiling)
  6. Xar bir uchrashuvdan oldin maxsus reja tuzib o'ynashga, o'z kayfiyatingizni ko'tarishga odatlaning, chunki yaxshi kayfiyatda bo'lsangiz ishda g'alaba bo'ladi.
  7. Musobaqaga chiqqanda xar bir xisob uchun kurashishga, mashg'ulotlarda o'rgangan texnik va taktik usullarni qo'llashga xarakat qiling, chunki o'yin bu siz va shar o'rtasidagi g'alaba uchun kurash demakdir.
  8. Yutganda va yutqazganda ham raqibingizni ko'nglini ko'tarishga xarakat qiling.
- Yutqazganingizda ruxan tushmang, aksincha sabablarini o'rganishga, bundan to'g'ri xulosa chiqarib mashg'ulotlarni tuxtatmasdan davom etirsangiz albatta kelajakda g'olib va chepion bo'lishingiz shubxasiz.

### **O'QUV-MASHG'ULOTLARNI TASHKIL QILISH VA ULARNI O'TKAZISHNING METODIK ASOSLARI**

Mashg'ulot natijasi ko'p jihatdan murabbiyning belgalagan rejasini, shug'ullanuvchilarning faoliyatini tashkil qilishning oqilona metodlari va metodik usullarini qanchalik amalga oshirishiga, mavjud jihozlar, inventar, texnik vositalar, harorat sharoitlari, sportchilarning tayyorgarliklari, ularning yoshga xos va individual xususiyatlaridan nechogTik samarali foydalanishiga bogTiq.

Mashg'ulotning tashkiliy jihatdan ta'minlanishi quyidagilarni nazarda tutadi:

- 1) sanitariya-gigienik shart-sharoitlarning yaratilishi (xonani shamollatish, xonani, snaryadlar va inventarlamini nam latta bilan tozalash);
- 2) mashg'ulotning optimal zichligini ta'minlovchi jihozlar va inventarlarning moddiy-texnik ta'minoti;
- 3) mashg'ulotda oldinga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirishga imkon beruvchi o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish metodini tanlash (1- frontal metod - barcha o'quvchilarning bir xil vazifa bajarishlari, mashg'ulotning yaxshi zichligi, o'quvchilar shunday joylashadilarki, ular bir-birlariga halaqit qilmaydilar va hammalari murabbiyni ko'rib turishlari kerak, murabbiy esa ularni ko'rib turishi lozim; 2- guruhli metod- topshiriqlarning bir necha guruhlar tomonidan bir vaqtda bajarilishi; 3- individual -

topshiriqni mustaqil bajarish (sport o'yinlari) ; 4- aylanma metod - aylana bo'ylab 4 ta dan 10 tagacha mashqlardan iborat tansiyalarning joylashishi, ular 1 dan 3 martagacha tanaffussiz yoki kichik tanaffus bilan o'tiladi.

Mashg'ulot mazmuni tayyorgarlik rejasi bilan aniqlanadi, unda maqsad, vazifalar, talablar va me'yorlar ko'rsatiladi. Mashg'ulot (dars) tuzilishi tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlardan iborat bo'ladi.

**Tayyorlov qismida** - 1 - saflanish, vazifalarni e'lon qilish, saflanish mashqlari, diqqat uchun mashq; 2- turli xil yurish, yugurish turlari, 3- URM va tayyorgarlik mashqlari (turgan joyida, harakatda, predmetlarsiz, predmetlar bilan bajariladi). Mashqlar kompleksiga murabbiyning oldindan ko'rsatib berishi va tushuntirishi sharti bilan barcha mushak guruhlari uchun 2,4,8 sanoqqacha 8-10 ta engil mashqlar kiritiladi.

Tayyorlov qismini o'tkazishda xar xil d.h. lardan turli yo'nalishga ega bo'lgan va turli mushak guruhlari uchun mo'tjallangan, amplitudasi, sur'ati, bajarilish xususiyati har xil bo'lgan va bitta siklda 2 dan 8 tagacha harakatdan iborat mashqlarni tanlab olish tavsiya qilinadi.

**Asosiy qismning mazmunida:** 1) yangi harakatlarni o'rganish; 2) avval o'zlashtirilgan harakat ko'nikmalari va malakalarini mustahkamlash hamda takomillashtirish; 3) ma'naviy, irodaviy va aqliy sifatlarni tarbiyalash; 4) maxsus ko'nikmalarni shakllantirish.

**Asosiy qism mazmunida:** harakatlarga o'rgatish jarayonida murabbiy: mashg'ulotni olib borish uslubida, o'qitish vositalari va metodlarini tanlashda bir xillikka yo'l qo'ymasligi, baholashning turli xil metodlaridan foydalanishi kerak. Adolat va xolislik mezonlariga amal qilishi, xushmuomalali bo'lishi, xatolarni individual tuzatishi, hammani va alohida har bir sportchini o'rgatishi; shug'ullanuvchilarda jismoniy mashqlarni mustaqil bajarish ko'nikmasini shakllantirishi lozim.

Mashqlarni tanlashda quyidagilar tavsiya qilinadi:

- **tezkorlikni** rivojlantirish uchun -tez harakatlanishni harakatlar tezligi va sur'atini keltirib chiqaruvchi mashqlarni tanlab olish (turli xil d.h. larda startlar, qisqa masofalarga yugurish, "mokisimon yugurish" arg'amchi ustidan sakrashlar, harakatli va sport o'yinlari, qarshi estafetalar va h.k.);

- **kuchni** rivojlantirish uchun - predmetlarsiz va predmetlar bilan URM (vertikal arqonga tirmashib chiqish, tortilish, yotib tayanib qo'llarni bukib-yozish, gimnastika snaryadlarida mashqlar, gantellar, trenajirlardan foydalanish, yakkakurash turlari va h.k.);

- **chidamlilikni** rivojlantirish uchun har bir mashg'ulotda maxsus mashqlarni qo'llash va mashg'ulotlar zichligi hamda shiddatini oshirib borish (o'rta masofalarga yugurish, kross, harakatli o'yinlar);

- **harakatlar koordinatsiyasi** rivojlanishiga harakatli va sport o'yinlari, akrobatika mashqlari, to'siqlar yo'lkasi, nostandart jihozlardan foydalanib o'tkaziladigan estafetalar va h.k.);

- **vestibulyar muvozanatni** rivojlantirish uchun muvozanat mashqlari;

- **ma'naviyatni** tarbiyalash uchun tarbiyaviy xususiyatga ega vositalarni qo'llash: jamoani jipslashtirish uchun topshiriqlar tanlash, hamkorlikdagi harakatlarni tashkil qilish, o'zaro yordam, o'zaro qo'llab- quvvatlash, mashg'ulotda sodir bo'ladigan ijobiy hatti-harakatlarni rag'batlantirish va salbiy ishlarni qoralash;

- **shaxsiy sifatlarni tarbiyalash uchun** o'quvchilar oldiga qiyin, lekin bajarsa bo'ladigan vazifalarni qo'yish va maqsadga erishishni rag'batlantirish;

- **jasurlik va matonatni tarbiyalash uchun** mashq bajarishdan cho'chish hissi va qat'iyatsizlikni engib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni qo'llash.

**Mashg'ulotning yakuniy qismida** qo'zg'aluvchanlikni va sur'atning pasayishiga yordam beruvchi mashqlarni berish - nafas uchun mashqlar, mushaklarni bo'shashtirish va diqqat uchun mashqlar. Topshiriqlarning bajarilish taliliga yakun yasash va sportchining ijobiy va salbiy harakatlarini ko'rsatib o'tish.

#### **Mashg'ulotda jismoniy yuklamalarni me'yorlash.**

**Jismoniy yuklama** - bu jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ma'lum darajada ta'sir qilish o'lchami

**Yuklama me'yori** - bu hajm va shiddat parametrlari bilan o'lchanadigan aniq kattalik..

**Yuklamani me'yorlash** - demak, uning hajmi va shiddatini qat'iy tartibga solish.

**Yuklama hajmi** bajarilgan mashqlar soni, mashg'ulotlarga sarflangan vaqt bosib o'tilgan masofa kilometraj bilan aniqlanadi.

**Yuklama shiddati** - harakatlarning sur'ati va tezligi, tevlanishlar, YUQT tezligi ko'rsatkichlari.

Jismoniy mashqlarni bajarishda hajm va shiddat orasidagi nisbat teskari proporsional bog'liqlik bilan ifodalanadi: hajm qancha ko'p bo'lsa, uning shiddati Shuncha kam bo'ladi, va aksincha.

Mushak ishi xususiyatiga ko'ra yuklamalar standart va o'zgaruvchan bo'ladi.

**Yuklama ta'siri** - bu organizmning bajarilgan ishga YUQT ko'rsatkichlari va toliqishning tashqi belgilari (teri rangi, terlash, nafas olish, diqqat, o'zini his qilish) bilan reaksiyasidir. Yuklamalarni me'yorlashning metodik asosini organizmning jismoniy mashqlar ta'siriga moslashishi va yuklamalarni muntazam hamda izchil oshirib borish sharoitlarida mashqlanganlikning rivojlanishi qonuniyatlari tashkil etadi.

Jismoniy yuklamalar o'z parametrlari (hajmi, shiddati va dam olish oralig'i) bo'yicha optimal bo'lishi hamda mashqlantiruvchi samaraga ega bo'lishi kerak. Etarli bo'lmagan yuklamalar samarali emas va vaqtning yo'qotilishiga olib boradi, o'ta ko'p yuklamalar esa organizmga zarar keltiradi. Jismoniy yuklamaning asta-soniyain oshirib borilishi YUQT ning funksional imkoniyatlarini oshirish uchun zarur talab hisoblanadi va mashqlantiruvchi yuklamaning ostonasiga mos kelishi kerak: kamida minutiga 130 zarba, o'rtacha minutiga 130-160 zarba va katta - minutiga 161-175 zarba.

O'zgartirishlar, ya'ni takrorlashlar soni; mashqlarning umumiy soni, bir xil mashqning bajarilish tezligini; harakat amplitudasini oshirish yoki kamaytirish; tashqi og'irliklar o'lchamlarini o'zgartirib turish; mashqlarni yengillashtirilgan va qiyinlashtirilgan sharoitlarda bajarish (tepalikka va pastga qarab, yo'lkada yoki qumda yugurish), d.h. ni o'zgartirish (yarim o'tirgan holatda yuqoriga sakrash, masofa uzunligini o'zgartirish), qo'llaniladigan metodlarni (ravon, o'yin, musobaqa va h.k. almashtirib turish), mashqlar orasidagi dam olish oralig'larini oshirish yoki kamaytirish, shuningdek, dam olish xususiyatini o'zgartirish orqali yuklamani boshqarish mumkin.

### **Saflanish mashqlari va harakatlanishlarning turlari**

Umumiy jismoniy tayyorgarlik: saflanish mashqlari (saf, sherenga, qator, kolonna, qanot, masofa, oraliq to'g'risida tushuncha) Dastlabqi va ijro buyruqlari:

- turgan joyida va harakat paytida harakatlanishlar. Saflanish, safda hisoblash, turgan joyida burilishlar va yarim burilishlar, qatorni ochish vayopish, yo'nalishni o'zgartirish, sherengalarni qayta qurish;

- safdagi va sayrdagi qadam. Turgan joyida qadam tashlash. Qadamdan yugurishga o'tish va yugurishdan qadamga o'tish, qadam tashlash va yugurish paytida to'xtalishlar. Harakat tezligini o'zgartirish. 12-3 talik kolonnada harakatlanish. Yurib turganda 1 ta kolonnadan 2 ta va 3 ta kolonnaga qayta saflanish va aksincha.

- mashqlarda dastlabki holat (d.h.) va asosiy turish (a.t.) to'g'risida tushuncha.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. A.A.Abduraxmanova va katta o'qituvchisi V.S.Kasimova "Stol tennis" o'quv qo'llanma Toshkent 2016
2. B.Yadgarov, D.Yadgarov "Sport tennis sport turini o'rgatish nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanma Urganch 2018
3. Михаил Васкович "Настольный теннис правила соревнований" Минск 2016
4. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин Физическая культура: настольный теннис Учебное пособие Москва 2015
5. Gufranova R.Salimov U.Z. "Stol tennis" o'quv uslubiy qo'llanma Toshkent 2017

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini tashqil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008 y.
2. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
3. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.

## Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari hamda mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- o'yinlar chizmasini chizish va o'yin variantlarini ishlab chiqish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- o'yinda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;
- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

### Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

- 1.Stol tennisi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.
- 2.Stol tennisi o'yin qoidalari.
- 3.O'zbekistonda stol tennisi o'yinini rivojlanishi.
- 4.Stol tennisi o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi.
- 5.Stol tennisi o'yinida uchraydigan holat va harakatlarga o'rgatish.
- 6.Stol tennisi to'pchasini o'yinga kiritish usullarini va qaytarish texnikasini o'rgatish.
- 7.Stol tennisi to'pchasiga zarba berish texnikasini o'rgatish.
- 8.Stol tennisi o'yinida to'pchani qaytarish va zarba berish usullarini o'rgatish.
- 9.Stol tennisi o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik usullarini o'rgatish.

### Mustaqil ta'lim soatlarda taqsimlanishi

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Dars soatlari xajmi
	<b>8-semestr</b>	
1	Stol tennisi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.	6
2	Stol tennisi o'yin qoidalari.	8
3	O'zbekistonda stol tennisi o'yinini rivojlanishi.	6
4	Stol tennisi o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi.	8
5	Stol tennisi o'yinida uchraydigan holat va harakatlarga o'rgatish.	10
6	Stol tennisi to'pchasini o'yinga kiritish usullarini va qaytarish texnikasini o'rgatish.	10
7	Stol tennisi to'pchasiga zarba berish texnikasini o'rgatish.	10
8	Stol tennisi o'yinida to'pchani qaytarish va zarba berish usullarini o'rgatish	10
	<b>Jami</b>	

Ushbu mavzular bo'yicha tayyorlanadigan mustaqil ishlar talabalar soniga qarab turli yosh va sport malakasiga ega yoki sport faxriylari ustida olib borilgan kuzatuv va tadqiqotlar asosida ko'p yo'nalishli bo'lishi mumkin.

Mavzu ixtiyoriy, mustaqil ravishda tanlanishi mumkin. Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan:

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha mang'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish, mavzularni konspektlashtirish;
- referatlar tayyorlash va uni taqdimot qilish;
- mavzular bo'yicha taqdimotlar tayyorlash, test tuzish va ularni yechish;
- Internet tarmog'idan axborotlar izlash va tahlil etish va h.k.

TMI va topshiriqlar fan xususiyatiga ko'ra *yozma, yozma-og'zaki, elektron shakllarda bajarilib, konspekt tekshiruv, mobil aloqa vositalari, telegram tarmog'i, elektron taqdimot, Zoom* dasturi orqali uzatiladi va baholanadi.

### **Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni**

Talabalarning ma'ruza va amaliy mashg'ulotlariga tayyorlanib kelishi va o'tilgan materiallarni mustaqil o'zlashtirishlari uchun kafedra o'qituvchilari tomonidan ma'ruza matnlari ishlab chiqilgan, har bir talabaga ushbu materiallardan foydalanish tavsiya etiladi.

Talabaning fanni mustaqil tarzda qanday o'zlashtirganligi darslar davomida, oraliq va yakuniy nazoratda o'z aksini topadi. Shu sababli reyting tizimida mustaqil ishlarga alohida baxo ajratilmaydi, ular ON va YaN lar tarkibiga kiritilgan.

Mustaqil ta'lim uchun fan bo'yicha jami 68 soat ajratilgan.

Ma'ruza konspektlarini to'ldirishda o'tilgan movzularni qo'shimcha adabiyotlardan foydalanib, mustahkamlash zarur.

Amaliy mashg'ulotlarda nazariy bilimlar va o'rganilgan harakatlarni amaliy bajarish, o'yinga rahbarlik qilish va o'yinni yakunlash malakalari hosil qilinadi.

Qoldirilgan darslarni topshirish uchun talaba dars materialini tayyorlab kelishi va o'qituvchining og'zaki suhbatidan o'tishi zarur. Qoldirilgan ON va YaN lar belgilangan tartib bo'yicha topshiriladi.

Amaliy mashg'ulotlarda nazariy bilimlar va o'rganilgan harakatlarni amaliy bajarish, o'yinga rahbarlik qilish va o'yinni yakunlash malakalari hosil qilinadi.

Qoldirilgan darslarni topshirish uchun talaba dars materialini tayyorlab kelishi va o'qituvchining og'zaki suhbatidan o'tishi zarur. Qoldirilgan ON va YaN lar belgilangan tartib bo'yicha topshiriladi.

## BILIMLARNI MUSTAHKAMLASHGA OID TESTLAR

Savollar	A	B	V	G
“Mashq” so’zi qanday so’zdan olingan?	Ingilische «Alpinist» so’zidan.	Inglizch“Trenirovka”so’zidan olingan.	Umumiy vmaxsus tayyorgarlik so’zidan olingan.	Yunoncha “Gyresio” so’zidan olingan.
Stol tennisi tarixi qaerda va nechinch asrdan boshlangan	Stol tennisi tarixi Angliyada XIX asrda boshlangan	Stol tennisi tarixi Seulda XX asrda boshlangan	Stol tennisi tarixi Yaponiya XIX asrda boshlangan	Stol tennisi tarixi Ispaniya XX asrda boshlangan
Nechinch yil stol tennisi Olimpiyadaga kiritilga?	1985 yilda	1987 yilda	1988 yilda	1980 yilda
Stol tennis koptokchasi qandaqa rangda bo’lishi kerak?	Yashil,oq	Oq,yashil	Sariq,qizil	To’q sariq ,oq
Stol tennis o’yin maydoni kengligi qancha (Odiy o’ynaydiganlar uchun)	7×12 m	6×12 m;	8×10 m	9×11 m
Stol tennisi o’yini ochkolar va uning miqdori	3,3yok 6 ta	3,6 yok 8 ta	3,5 yoki 7 ta	3,5yok 5ta
Stol tennisi qoidalarida to’pni ochiq qo’lga qo’yib, yuqoriga qarab to’pchani otib berishdan boshlanishi kerak, shunda hakam va raqib to’pni ko’rishadi. (savol stol tennisi to’pchasi qancha balandlikdan o’yinga kiritiladi?)	16 sm	8 sm	10 sm	14 sm
Stol tennis uzunligi o’lchov?	2,75	2,64	2,74	2,74
Stol tennis kengligi o’lchov?	1,52	1,51	1,55	1,53
Stol tennis balandligi o’lchov?	0,75	0,76	0,74	0,72
O’yin maydonchalarining o’lchamlari (balandligidagi to’siqlar bilan belgilanadi)	80—75 cm)	70—60 cm)	60—65 cm)	75—60 cm)
Stol tennis o’yin maydoni kengligi qancha(xalqaro musobaqalarda)	7×14 m	6×12 m	8×14 m	6×16 m
Stol tennisi kopto’kchasi (sharik) og’irligi qancha?	2,65 gramm	2,74 gramm	2,64 gramm	2,50 gramm
Stol tennisi kopto’kchasi diametri qancha?	45 mm	35 mm	30 mm	40 mm
Stol tennis oq chizig’i nechi millimetrdan iborat?	20 mm	15 mm	25 mm	10 mm
Stol tennisi to’r o’lchami qancha?	25,15 sm	16,25 sm	15,25 sm	15,26 sm
Stol tennisi raketkasi rezinasi nechi foiz yumshoq bo’lish kerak?	30% dan	25% dan	35% dan	28% dan
Stol tennisi raketkasi rezinasi nechi foiz qattiqligi bo’lish kerak?	75% gacha	70% gacha	85% gacha	65% gacha
Stol tennisi raketkasi yog’och qismi nechi foiz tashkil etadi?	72 %	75 %	70 %	85 %
Stol tennisi raketkasi dastagi (ushlaydiga qismi) qalinligi nechi foiz yoki nechi millimetradan oshmaligi kerak?	7,5% yoki 0,35 mm	6,5% yoki 0,30 mm	7,6% yoki 0,32 mm	70% yoki 0,40 mm
O’yin maydonchalarining o’lchamlari (balandligidagi to’siqlar bilan belgilanadi)	80—75 cm)	70—60 cm)	60—65 cm)	75—60 cm)
Stol tennis o’yin maydoni kengligi qancha(xalqaro musobaqalarda)	7×14 m	6×12 m	8×14 m	6×16 m
Stol tennisi kopto’kchasi (sharik) og’irligi qancha?	2,65 gramm	2,74 gramm	2,64 gramm	2,50 gramm

<b>Stol tennisi kopto'kchasi diametri qancha?</b>	45 mm	35 mm	30 mm	40 mm
<b>Stol tennis oq chizig'i nechi millimetrdan iborat?</b>	20 mm	15 mm	25 mm	10 mm
<b>“Mashq” so’zi qanday so’zdan olingan?</b>	Ingilische «Alpinist» so’zidan.	Inglizch“Trenirovka”so’zidan olingan.	Umumiy vmaxsus tayyorgarlik so’zidan olingan.	Yunoncha “Gyresio” so’zidan olingan.
<b>Stol tennisi tarixi qaerda va nechinch asrdan boshlangan</b>	Stol tennisi tarixi Angliyada XIX asrda boshlangan	Stol tennisi tarixi Seulda XX asrda boshlangan	Stol tennisi tarixi Yaponiya XIX asrda boshlangan	Stol tennisi tarixi Ispaniya XX asrda
<b>Nechinch yil stol tennisi Olimpiyadaga kiritilga?</b>	1985 yilda	1987 yilda	1988 yilda	1980 yilda
<b>Stol tennis koptokchasi qandaqa rangda bo’lishi kerak?</b>	Yashil,oq	Oq,yashil	Sariq,qizil	To’q sariq ,oq
<b>Stol tennis o’yin maydoni kengligi qancha (Odiy o’ynaydiganlar uchun)</b>	7×12 m	6×12 m ;	8×10 m	9×11 m

Stol tennisi o'yinida necha marta taymaut olinadi ?
=====
1 marta
=====
2 marta
=====
3 marta
=====
4 marta
Top-spin stoldan qancha uzoqlikda amalgam oshiriladi ?
=====
1-1.5 m
=====
1-2 m
=====
1.5 m
=====
1 m
To'pga zarba berish nicha bosqichdan iborat buladi?
=====
3 bosqich
=====
5 bosqich
=====
2 bosqich
=====
4 bosqich
Stol tennisida zarba berishning nechta turi mavjud?
=====
20 ta turi
=====
25 ta turi
=====
30 ta turi
=====
35 ta turi
Stol tennisida hozirda zarba berishning necha turidan foydalaniladi ?
=====

8-10 tasidan
=====
15 tasidan
=====
20 tasidan
=====
12-15 tasidan
Zarba berishning eng ommaviy usuli qaysi?
=====
Qaytarma zarba
=====
Itarma zarba
=====
Hujumkor zarba
=====
Himoya zarba
Stol tennisida to'p uzatilishda to'p qancha balandlikda bo'lishi lozim ?
=====
15 sm
=====
10 sm
=====
30 sm
=====
20 sm
Zarba berishda gavda qay holatda harakatlanadi ?
=====
Chapdan o'ngiga
=====
O'ngdan chapiga
=====
Orqadan oldinga
=====
Oldindan orqaga
Stol tennisida qirqma zarba qanday bo'ladi ?
=====
To'p orqaga aylantiriladi
=====
To'p oldiga aylantiriladi
=====
To'p aylantirilmaydi
=====
Bakavoy tarzda
Stol tennisida svecha zarbasi qanday amalga oshiriladi?
=====
To'pni pastroqdan
=====
To'pni tepadan
=====
Yon tomondan
=====
Stolning ustidan
Stol tennisida skitka stolning qayeridan amalga oshiriladi ?
=====
Setka yonidan
=====
Orqadan
=====
Stolga yaqin jjoydan
=====

Chap tomondan
Stol tennisi bo'yicha O'zbekiston chempionati necha yilda o'tkaziladi ?
=====
1 yilda
=====
2 yilda
=====
5 yilda
=====
3 yilda
Stol tennisi bo'yicha O'zbekiston kubogi necha yilda o'tkaziladi ?
=====
1 yilda
=====
3 yilda
=====
6 oyda
=====
1.5 yilda
Stol tennisi turidan Rioda qatnashgan o'zbek sportchisi kim ?
=====
Zohid Kenjaev
=====
G Jevchiko
=====
Olga Kim
=====
M Ayupova
Stol tennisida nechta hakam bo'ladi ?
=====
2 ta
=====
4 ta
=====
1 ta
=====
3 ta
O'zbekistonda Stol tennisi federatsiyasi rahbari ?
=====
Saida Burxonxajoyeva
=====
Nodira Burxonxajoyeva
=====
Madina Ayupova
=====
Allernt Sheriyev
Stol tennisi bo'yicha jahon chempionatini kim boshqarib turadi ?
=====
Tima Bell
=====
Zang Zile
=====
D Aschirov
=====
Ma Long
Stol tennisi tupi qanday rangda bo'lishi kerak ?
=====
Oq, sariq
=====
Oq , qora



Osiyocha, Yevropacha
=====
Xtoycha, Amirkancha
=====
Osiyocha, Amirkancha
=====
Yvropacha, Xtoycha
Stol tennisida itarib zarba berish stoldan qancha masofada bo'ladi ?
=====
50-80 sm
=====
60-70 sm
=====
40-60 sm
=====
50-60 sm
Stol tennisida to'pni uzatishning nechta turi mavjud ?
=====
4 ta turi
=====
5 ta turi
=====
6 ta turi
=====
10 ta turi
To'lqinsimon zarbada sportchi stoldan qancha uzoqlikda bo'ladi ?
=====
40-70 sm
=====
50-70 sm
=====
60-70 sm
=====
30-50 sm
Qisqartma zarba sportchilar tilida qanday aytiladi ?
=====
Podrezka
=====
Nahot
=====
Topis
=====
Sketka
Stol tennisida qanday turlar mavjud ?
=====
Shaxsiy, juftlik
=====
Aralash juftlik, shaxsiy
=====
Jamoaviy, shaxsiy, juftlik
=====
Jamoaviy, shaxsiy, aralash juftlik,juftlik
Stol tennisida taym aut necha daqiqa bo'ladi ?
=====
1 daqiqa
=====
2 daqiqa
=====
0,5 daqiqa
=====

1,5 daqiqa
Asosan musobaqalar qanday tizimda o'tkaziladi ?
=====
2 usulda
=====
Aylanma
=====
Olimpiyski usulida
=====
Krugavoy
Himoyachi bilan o'ynayotganda zarba kuchi qanday bo'ladi ?
=====
O'rtacha
=====
Sekin
=====
Qattiq
=====
Bakavoy
Stol tennisida juftlik o'yinida qanday qobiliyatiga qarab sherik tanlanadi ?
=====
Tez siljiy olishiga qarab
=====
Kuchli zarbasi
=====
Yaxshi himoyalaniishi
=====
Topspin zarbasiga qarab
Qanday mashqlar sport natijasiga erishishning sharti xisoblanadi ?
=====
Imitatsiya mashqlar
=====
Umumrivojlantiruvchi mashqlar
=====
Texnik mashqlar
=====
Takrorlovchi mashqlar
Imitatsiya mashqlar qanday bo'ladi ?
=====
O'rganilgan mashqni qaytarish(taqlid qilish)
=====
O'rganilmagan mashqlar
=====
Qo'lni siltash
=====
Qattiqroq qilingan
Stol tennis raketkalarining necha foizi tabiiy yog'ochdan bo'lishi shart ?
=====
85 %
=====
80 %
=====
90 %
=====
60 %
Stol tennisida xisob 10/10 bo'lsa necha ochko olguncha o'ynaladi ?
=====
2 ochko
=====
4 ochko

=====
1 ochko
=====
3 ochko
Yevropada Stol tennisi asosatsiyasi qachon tashkil topgan ?
=====
1920 y
=====
1930 y
=====
1919 y
=====
1921 y
Stol tennisi bo'yicha 1- jahon chempionati qayerda o'tkazilgan?
=====
Londonda
=====
Xitoyda
=====
AQSHda
=====
Yaponiyada
Xalqaro tennis federatsiyasi nechta federatsiyani birlashtirdi ?
=====
130 ta
=====
125 ta
=====
129 ta
=====
135 ta
Xozirgi kunda kamida dunyoda necha million odam tennis o'ynaydi ?
=====
300 million
=====
500 million
=====
250 million
=====
400 million
Qaysi olimpiadada Stol tennisi kiritilmagan ?
=====
Seulda
=====
Xitoyda
=====
Pikinda
=====
Angilyada
Stol tennisi raketkasining o'rtacha og'irligi qancha bo'ladi ?
=====
90 g
=====
100 g
=====
80 g
=====
150 g
Stol tennisida professional raketka necha qavat bo'ladi ?
=====

5-7 qavat
=====
5-10 qavat
=====
3-4 avat
=====
1-2 qavat
Stol tennisi raketkasining ustki qoplamasi qanday rangda bo'ladi ?
=====
Qizil-qora
=====
Oq-qora
=====
Oq – qizil
=====
Qora-yashil
Raketkaning ustki qoplamasining qalinligi ?
=====
2 mm
=====
1 mm
=====
3 mm
=====
5 mm
Stol tennisi qanday formada o'ynaladi ?
=====
Kalta shortik , futbolka
=====
Shortik , futbolka
=====
Triko, futbolka
=====
Shimda
Stol tennis futbolkasi qanday bo'lishi kerak ?
=====
Yengi kalta
=====
Yengi uzun
=====
Yengi yo'q
=====
Maykada
Stol tennisi necha yoshdan qatnashish mumkun ?
=====
8-9 yoshdan
=====
10-12 yoshdan
=====
6-7 yoshdan
=====
12-13 yoshdan
Stol tennisi bo'yicha O'zbekiston chempionatida necha yoshgacha o'ynash ruxsat etilgan ?
=====
27 yoshgacha
=====
29 yoshgacha
=====
30 yoshgacha
=====

25 yoshgacha
Stol tennisi bo'yicha O'zbekiston kubogida jamoada nechtadan o'yinchi bo'ladi ?
=====
3 ta
=====
2 ta
=====
4 ta
=====
5 ta
O'zbekiston Stol tennisini rivojlantirish to'grisidagi qaror qachon qabul qilingan ?
=====
1998 y
=====
1999 y
=====
1996 y
=====
1995 y
Ilk tennis o'yini qayerda paydo bo'lgan.
=====
Gretsiya
=====
Koreya
=====
A Angilya
=====
AQSH
Stol tennisi o'yiniga ilk aniq qoidalar kim tomonidan ishlab chiqilgan ?
=====
V Vingfild
=====
D Nyukomb
=====
Kord
=====
Metrevtli
Stol tennisi to'pi qanday rangda bo'lishi kerak ?
=====
Oq, sariq
=====
Oq , qora
=====
Oq ,yashol
=====
Ko'k, qora
Stol tennisi uchun pol qanday bo'lishi kerak ?
=====
Elastic
=====
Qattiq
=====
Yumshoq
=====
Tekis
O'yin ilk stol tennis nomini qachon olgan?
=====
1875
=====
1850

=====
1900
=====
1920
Stol tennisida stolning usti qanday bo'lishi kerak ?
=====
Silliq, tekis
=====
Past, baland
=====
Notekis
=====
Tekis
Birinchi stol tennis klubi qayerda paydo bo'lgan ?
=====
AQSH
=====
Angilya
=====
Elastik
=====
Kareya
Stol tennisida to'p oshirish har necha ochkoda almashadi ?
=====
2 ochkoda
=====
5 ochkoda
=====
6 ochkoda
=====
3 ochkoda
Tennis o'yini Olimpiya o'yinlariga qachon kiritildi ?
=====
1896
=====
1900
=====
1904
=====
1892
Stol tennisida raketkani ushlab usuli nechta ?
=====
Osiyocha, Yevropacha
=====
Xitoycha, Amerkancha
=====
Osiyocha, Amerkancha
=====
Yevropacha, Xitoycha
Stol tennisida itarib zarba berish stoldan qancha masofada bo'ladi ?
=====
50-80 sm
=====
60-70 sm
=====
40-60 sm
=====
50-60 sm
Stol tennis maydonining o'rtasidagi chiziqli enligi necha mm?
=====

3 mm
=====
4 mm
=====
8 mm
=====
6 mm
Stol tennisi koptogining aylanasi qancha?
=====
40 mm
=====
43 mm
=====
45 mm
=====
47 mm
Stol tennisda svecha zarbasi qanday amalga oshiriladi?
=====
To'pni pastroqdan
=====
To'pni tepadan
=====
Yon tomondan
=====
Stolning ustidan
Ilk bor stol tennisi qachon olimpiada o'yinlariga kiritilgan?
=====
1988 yil;
=====
1987 yil;
=====
1989 yil;
=====
1985 yil;
Stol tennisi bo'yicha O'zbekiston chempionati necha yilda o'tkaziladi ?
=====
1 yilda
=====
2 yildaa
=====
5 yilda
=====
3 yilda
1990 yilgi ilk Yevropadagi Chempionat mira ATR g'olibi kim
=====
A Agassi
=====
D Fingill
=====
A Kontirall
=====
A L Skofill
Stol tennisi turidan Rioda qatnashgan o'zbek sportchisi kim ?
=====
Zohid Kenjaey
=====
G Jevchiko
=====
Olga Kim
=====

M Ayupova
Masters goliblar turniri ilk qaysi shaharda o'tkazildi ?
=====
Tokiyo
=====
Rossiya
=====
Avstraliya
=====
A Amerika
O'zbekistonda Stol tennisi federatsiyasi rahbari kim?
=====
Saida Burxonxajoyeva
=====
Nodira Burxonxajoyeva
=====
Madina Ayupova
=====
Allernt Sheriyev
ATR professional asosatsiasiasining birinchi Prezidenti kim ?
=====
K Drisdeil
=====
I Letndill
=====
A Agassi
=====
VS Russo
ITTFshtab kvartirasi qaysi shaharda joylashgan ?
=====
London
=====
AQSh
=====
Rossiya
=====
Chexiya
Stol tennisi uchun pol qanday bo'lishi kerak ?
=====
Elastic
=====
Qattiq
=====
Yumshoq
=====
Tekis
Stol tennisi stolining uzunligi qancha ?
=====
2.74
=====
2.80
2.40
=====
2.10
Stol tennisi stolining eni qancha?
=====
152.5
=====
152.7
=====



=====
5-10 qavat
=====
3-4 avat
=====
1-2 qavat
Stol tennisi raketkasining ustki qoplamasi qanday rangda bo'ladi ?
=====
Qizil-qora
=====
Oq-qorq
=====
Oq – qizil
=====
Qora-yashil
Raketkaning ustki qoplamasining qalinligi ?
=====
2 mm
=====
1 mm
=====
3 mm
=====
5 mm
Stol tennisi qanday formada o'ynaladi ?
=====
Kalta shortik , futbolka
=====
Shortik , futbolka
=====
Triko, futbolka
=====
Shimda
Stol tennisda o'yinchining futbolkasi qanday bo'lishi kerak ?
=====
Yengi kalta
=====
Yengi uzun
=====
Yengi yo'q
=====
Maykada
Stol tennisiga nichi yoshdan qatnashish mumkun ?
=====
8-9 yoshdan
=====
10-12 yoshdan
=====
6-7 yoshdan
=====
12-13 yoshdan
Stol tennisi bo'yicha O'zbekiston chempionatida necha yoshgacha o'ynash ruxsat etilgan ?
=====
27 yoshgacha
=====
29 yoshgacha
=====
30 yoshgacha
=====
25 yoshgacha

Stol tennisda svecha zarbasi qanday amalga oshiriladi?
=====
To'pni pastroqdan
=====
To'pni tepadan
=====
Yon tomondan
=====
Stolning ustidan
Stol tennisda skidka stolning qayeridan amalga oshiriladi ?
=====
Setka yonidan
=====
Orqadan
=====
Stolga yaqin jjoydan
=====
Chap tomondan

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. A.A.Abduraxmanova va katta o'qituvchisi V.S.Kasimova "Stol tennis" o'quv qo'llanma Toshkent 2016
2. B.Yadgarov, D.Yadgarov "Sport tennis sport turini o'rgatish nazariyasi va uslubi" o'quv qo'llanma Urganch 2018
3. Михаил Васкович "Настольный теннис правила соревнований" Минск 2016
4. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин Физическая культура: настольный теннис Учебное пособие Москва 2015
5. Gufranova R.Salimov U.Z. "Stol tennis" o'quv uslubiy qo'llanma Toshkent 2017

### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini tashqil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008 y.
3. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
4. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
5. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
6. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
7. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
8. A.A. Pulatov, O.M. Savatyugin, Sh.Sh. Isroilov "Badminton nazariyasi va uslubi" O'quv qo'llanma T.: 2017 y

### Internet saytlari

4. [www.sport.uz](http://www.sport.uz)
5. [www.koreajob.ru](http://www.koreajob.ru)
6. Drunken Tengu.com