

R.F. ODILOV

**ADAPTIV SPORT O'YINLARI
(STOL TENNIS) NI O'RGATISH
METODIKASI**

O'quv qo'llanma



Toshkent – 2024

796.386(045.8)

029

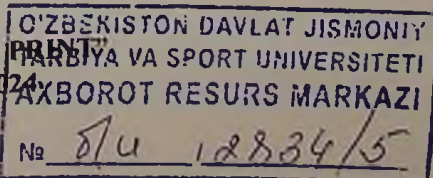
**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

ODILOV RUHIDDIN FAXRIDDINOVICH

**ADAPTIV SPORT O'YINLARI (STOL
TENNISI) NI O'RGATISH METODIKASI**

O'quv qo'llanma

**"MAKON SAVDO
Toshkent – 2024"**



O'DK 796.386(07)

KBK 75.662

Odilov R.F. // Adaptiv sport o'yinlari (stol tennisi) ni o'rgatish metodikasi
O'quv qo'llanma // "MAKON SAVDO PRINT", Toshkent – 2024, 139 bet.

Taqrizchilar:

- Mirjamolov M.X.** –Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
direktori. dotsent, p.f.d.(DSc).
- Abdiyev Sh.A.** -Adaptiv jismoniy tarbiya va sport kafedrası p.f.b.f.d
(PhD) dotsenti.

*Adaptiv sport o'yinlari (stol tennisi)ni o'rgatish metodikasi o'quv qo'llanmasi
61010300-Sport faoliyati (Adaptiv jismoniy tarbiya va sport) yo'nalishi bo'yicha
o'quv dasturi, fan sillabusi asosida tayyorlangan bo'lib, o'quv qo'llanmada para
stol tennisi tarixi, texnikasi va taktikasi, o'rgatish metodikalari, musobaqa
qoidalari, faoliyatni boshqarish usullari keng yoritilgan. O'quv qo'llanma oliy
o'quv yurtlari, shuningdek, pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy madaniyat
fakultetlari, Olimpiya va Paralimpiya sportchilarini tayyorlash markazlari,
olimpiya taxiralari maktab-internatlari, shuningdek, talabalar uchun
mo'ljallangan. Para stol tennisi nazariyasi va para stol tennisi amaliyotini mustaqil
o'rganuvchi murabbiylar va sportchilar uchun mo'ljallangan.*

ISBN 978-9910-728-26-6

© ODILOV RUHIDDIN FAXRIDDINOVICH

© "MAKON SAVDO PRINT" 2024

MUNDARIJA

KIRISH.....	4
I BOB. STOL TENNIS SPORT TURINING RIVOJLANISH TARIXI.....	7
1.1. Stol tennis o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.....	7
1.2. O'zbekistonda para stol tennisini rivojlanishi.....	8
1.3 Para stol tennis bo'yicha sport tasnifi.....	13
II BOB. PARA STOL TENNIS TEXNIKASIGA O'RGATISH.....	18
2.1. Para stol tennis o'yin qoidalari.....	18
2.2. Para stol tennis jihozlari haqida umumiy ma'lumotlar	20
2.3. Stol tennis texnikasiga o'rgatish usullari	22
2.4 Para stol tennis o'yinida tennis koptokchasini qaytarish va zarba berish usullariga o'rgatish	39
III BOB. JISMONIY SIFAT VA QOBILIYATLARNI TARBIYALASH VA RIVOJLANTIRISH USULLARI.....	55
3.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.....	55
3.2 Para stol tennisida jismoniy sifatlardan Kuch sifatini tarbiyalash.	62
IV BOB. STOL TENNISINI O'YIN TAKTIKASI	91
4.1 O'yin taktikasi.....	91
4.2 Stol tennis o'yinida himoya va hujumning taktik usullari.....	95
4.3 Hujumchining himoyachiga qarshi o'yin taktikasi	97
V BOB PARA STOL TENNIS SPORT MUSOBAQA FAOLIYATINI BOSHQARISH.....	106
5.1. Para stol tennis musobaqa dasturini ishlab chiqish	106
5.2 Para stol tennisida xakamlik, Hakamlar hay'atining vazifalari.	109
GLOSSARIY	130
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	137

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Hukumati muhim siyosati o'laroq jismoniy tarbiya va sport yanada takomillashib bormoqda. Yurtimiz sportchilarni tayyorlash tizimi va tuzilmasini takomillashtirishga qaratilgan O'zbekiston Respublikasi Prezident Farmonlari va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining bir qator muhim qarorlari fikrimiz isbotidir.

Mamlakatimizda ijtimoiy masallarni, xususan, nogironlik bilan bog'liq muammolarni hal etishga katta e'tibor qaratilmoqda:

O'zbekiston Respublikasi Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligida birinchilardan bo'lib "Nogironlarning ijtimoiy himoyasi haqida nogironlarning xuquqlarini o'z ichiga olgan xuquqiy baza yaratdi."

2009 yilning 27 fevral kuni O'zbekiston "Nogironlarning huquqlari haqida"gi BMT ning Konvensiyasiga qo'shildi va imkoniyati cheklanganalarning huquqlarini xalqaro standartlarda himoya qilish tarafdorligini ko'rsatdi.

"Nogironlarning ijtimoiy himoyasi to'g'risida"gi qonunning yangi taxriri zamonaviy nuqtai nazarda ko'rib chiqildi va 2008 yilning 11 iyul kuni qabul qilindi. U o'zida Konvensiyaning aksariyat ilovalarini, "Bola xuquqlarining kafolati", "Ta'lim to'g'risida" va boshqa ko'plab normativ-huquqiy hujjatlarni aks ettirgan. Ushbu normativ hujjat mamlakatimizda istiqomat qiluvchi imkoniyati cheklangan fuqarolarning huquqlari asosini tashkil etadi".

Yurtimizda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash maqsadida, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 1 dekabrda PF-5270-son "Nogironligi bo'lgan shaxslarni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son va 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari

to'g'risida"gi PF-6099-son farmonlariga muvofiq 2021 yil 18-mayda "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5114 sonli qarori qabul qilindi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash maqsadida, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son va 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son farmonlari asosida bir qancha ishlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Respublikamizda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni tanlab olish, ularni sport turlariga yo'naltirish va tayyorlash uchun bugungi kunda yurtimizda juda ko'plab shart-sharoitlar yaratilgan bo'lib, sportda yuqori natijalarga erishish maqsadida ko'plab imkoniyatlar yaratilib kelinmoqda, jumladan bugungi kunda imkoniyati cheklangan talabalar nozologiyalarini o'rgangan holda adaptiv sport turlari: adaptiv sport o'yinlari (stol tennisi)ni o'rgatish metodikasida o'rgatish mashg'ulotlari nazariyasi va ommaviy sport turlari metodologiyasining muammolaridan biri talabalarda adaptiv sport o'yinlari (stol tennisi)ni o'rgatish metodikasida sport turidagi samarali harakatlarga o'rgatish jarayonini rivojlantirish vazifasini amalga oshirishdan iboratdir.

Imkoniyati cheklangan talabalarni adaptiv sport o'yinlari (stol tennisi)ni o'rgatish metodikasida an'anaviy o'qitish metodikasi tarzida yo'lga qo'yilgan bo'lib, asosan qat'iy tartibda harakat texnikalarini o'zlashtirish va ularda ko'nikma malaka hosil qilish, mashg'ulot jarayonini reproduktiv xarakterda, o'qituvchi va talaba hamkorligi mazmunida muayyan vositalar ishtirokida harakatlarning izchilligi maqsadli ravishda rejalashtiriladi va unda o'rgatish va o'rganish xususiyatlari umumlashtirilgan holatda mashg'ulotlar davomiyligi amalga oshiriladi.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning o'zaro bir-biri bilan bog'liq bo'lgan tomonlari uning mohiyati maxsus pedagogik ta'limi: o'quv-o'rganish, rivojlanish, tayyorgarlik, aniqlashtirish (korreksion), tarbiyaviy va funksional ko'rsatkichlarini yaxshilashga qaratiladi.

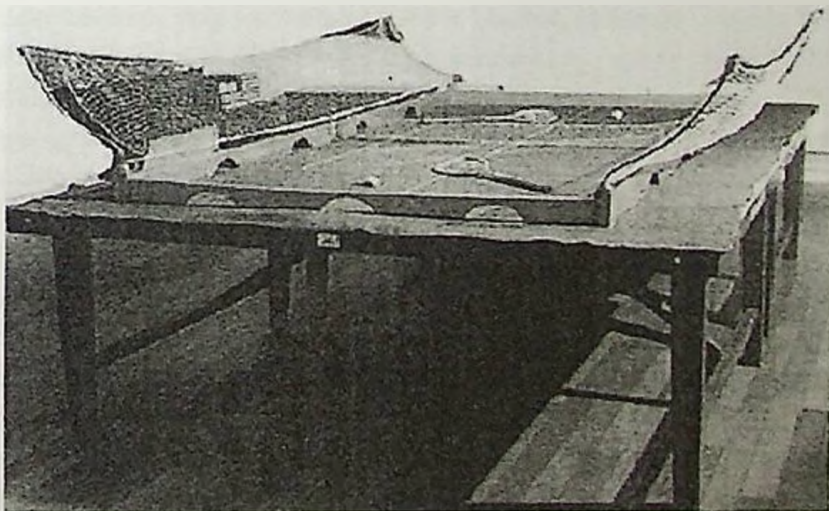
Bu vazifalarni amalga oshirish uchun nazariy bilimlarni chuqur o'rganishimiz, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirishda yangi bilimlarni egallashimiz, zamon talablari darajasida ta'lim texnologiyalaridan foydalanib, kelajak avlod vakillarini vatanparvar, o'z kasbining yetuk bilimdon egasi qilib tarbiyalamog'imiz dardkordir.

Sportchilarimiz xalqaro sport maydonlarida o'z o'rnini saqlab qolish va yanada yaxshilash uchun murabbiy hamda sportchi amaliyotda sportchilar tayyorlash tizimiga ta'luqli bo'lgan biomexanika, fiziologiya, gigiyena, va boshqa fanlarda erishilgan so'nggi ilmiy ishlanmalar natijalaridan foydalanishlari, sayyoramizning eng kuchli para stol tennischilari tajribasini umumlashtirgan holda mashg'ulotning taraqqiy etgan uslublari tizimini muntazam ravishda o'zlarida takomillashtirib borishlari zarur hisoblanadi.

I BOB. STOL TENNISİ SPORT TURINING RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Stol tennisı o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.

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



1-rasm. Zamonaviy stol tennisining dastlabki ko'rinishi

Angliyalik Jems Gibbs 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 tennisı 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-flan”, “Vnar-vaf”, shuningdek, “Gossima” atamalari ishlatib kelingan. Bundan 100 yil oldin amerikalik ish bilarmon 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.

1.2. O‘zbekistonda para stol tennisini rivojlanishi

Para stol tennisi birinchi 1960 yildan boshlab barcha yozgi paralimpiya o‘yinlari dasturining ajralmas qismi bo‘lgan. Birinchi paralimpiya o‘yinlarda faqat umurtqa pog‘onasi shikastlangan sportchilar qatnashgan bo‘lsa, keyinchalik turib va o‘tirib o‘ynaladigan stol tennisiga ajratila boshlangan. Para stol tennisining rivojlanishi 1948-yildan boshlangan Stok Mendevil o‘yinlariga borib taqaladi.

Para stol tennis - ommaviy, qiziqarli va ajoyib sport. Qulay, sodda va shu bilan birga turli texnikaga ega, texnik variantlarga, murakkab o‘yin kombinatsiyalariga boy, yuqori umumiy jismoniy, maxsus jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab qiluvchi murakkab sport turiga aylandi. Bunday taraqqiyotning muhim sharti sport anjomlarini doimiy ravishda takomillashtirishdir. Oddiyligi va aholi uchun qulayligiga qaramay, stol tennis texnik va jismoniy jihatdan ancha murakkab sport turi hisoblanadi. Stol tennisining katta mashhurligi uning ko‘ngil ocharligi, kurashning yuqori hissiy intensivligi va insonning harakat, aqliy va irodaviy fazilatlariga ko‘p qirrali ijobiy ta’sir ko‘rsatishi bilan izohlanadi.

Ayni paytda tayanch-harakat apparati shikastlangan, shu jumladan, miya yarim falaji shikastlangan shaxslarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish, ularni turli harakatlar orqali reabilitatsiya qilish muammosi davlat ijtimoiy dasturlarini amalga oshirishning asosiy masalalaridan biri hisoblanadi.

Adaptiv sport turlari tanadagi ijobiy morfofunktsional o‘zgarishlarni rag‘batlantirishga, miya falajli odamlarning harakat qobiliyatini

shakllantirishga va yaxshilashga yordam beradi va ularning ijtimoiy moslashuv jarayonini ta'minlaydi.

Para stol tennisi paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan bo'lib, bu turli xil texnikalar, boy taktik variantlar va o'yin kombinatsiyalariga ega bo'lgan ajoyib, qiziqarli ko'ngil ochar sporti bo'lib, bundan tashqari imkoniyati cheklangan shaxslarni ma'lum darajadagi sport tayyorgarligini talab qiladi va sportchining tanasiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Stol tennisi butun dunyoda juda mashhur o'yin. Mamlakatimizda stol tennisi bilan boshlang'ich sinf o'quvchilaridan tortib faxriylar, shuningdek, tayanch-harakat a'zolari, eshitish va aqli zaif sportchilargacha minglab kishilar shug'ullanadi.

Stol tennisi - eng qisqa vaqt ichida murakkab texnika orqali ikki aql, ikki belgi kurashi.

Stol tennisi keyingi bir necha yil ichida uning rivojlanishining tabiiy jarayoni tufayli ham, musobaqa qoidalarida ham jiddiy o'zgarishlarga duch keldi.

Bularning barchasi jahonning yetakchi tennischilarining musobaqa va mashg'ulotlari mazmuniga tuzatishlar kiritish zaruratini keltirib chiqardi va mahalliy sportchilar o'yin qoidalaridagi o'zgarishlar tennischilarning raqobatbardosh faoliyati mazmuniga ta'sir ko'rsatdi. Musobaqa faoliyati tarkibi va mazmunidagi o'zgarishlar yuqori malakali tennischilarni tayyorlash jarayonini tashkil etish va o'tkazishda hamda sport zaxirasini tayyorlash sohasida buni hisobga olish zarurligini taqozo etmoqda.

Para stol tennisi nogironligi bo'lgan shaxsni ijtimoiylashtirishning eng muhim omili bo'lib, fazoviy harakatchanlikni kengaytirishga yordam beradi, bu sport o'yini yordamida ijtimoiy muvaffaqiyatlarga erishiladi va umuman hayot sifati ortadi.

Zamonaviy stol tennisi yaxshi jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni, turli texnika va texnikalarni talab qiladigan, murakkab o'yin kombinatsiyalari bilan ajralib turadi. O'yin davomida juda ko'p sonli mushaklar ishda ishtirok etadi, garchi ortiqcha qarshilik ko'rsatmasa ham, bu nogironlar uchun ayniqsa muhimdir.

Para stol tennisi adaptiv rekreatsiya sifatida asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- sogʻligʻida muammolar boʻlgan odamlarni ijtimoiylashtirish va jamiyatga integratsiya qilish;
- patologiyasi boʻlgan odamlarning psixofizik rivojlanishi va hayot sifatining individual koʻrsatkichlarining ijobiy dinamikasi.

Para stol tennisi tayanch harakat apparati shikastlangan insonlar tanasining imkoniyatlarini kengaytiradi, ammo shifokorlarning tashhisi va tavsiyalarini hisobga olish kerak. Surunkali kasalliklarning kuchayishi bilan, oʻtkazilgan virusli kasalliklar davrida va darhol undan keyin shugʻullanish tavsiya etilmaydi.

"Adaptiv sport oʻyinlari (stol tennisi)ni oʻqitish metodikasi" para sport turlari boʻyicha mutaxassislarni nazariy va amaliy tayyorlashni oʻz ichiga oladi. Fanning oʻziga xos mazmuni para stol tennisining nazariy va amaliy asoslarini, vositalari, usullari, tuzilishi, mashgʻulotlarni tashkil etish va oʻtkazish, mashgʻulotlarni rejalashtirish va oʻtkazish, mashgʻulotlarga jalb qilinganlarning jinsi, yoshi va jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda, bir xil yuklarni rejalashtirish, shuningdek, adaptiv jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy va tadqiqot ishlarini olib borish boʻyicha vazifalarni oʻrganishdir.

Oʻquv qoʻllanmada oʻquv rejasiga muvofiq texnik, taktik, maxsus jismoniy, psixologik, nazariy tayyorgarlik boʻyicha oʻquv materialini oʻqitish va oʻzlashtirish, oʻquvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligiga oid materialni oʻzlashtirish izchilligi nazarda tutilgan.

Para stol tennisi boʻyicha amaliy mashgʻulotlar jarayonida oʻqituvchi quyidagi vazifalarni hal qiladi:

Umumiy: salomatlikni mustahkamlash, tananing ish samaradorligini oshirish, harakat qobiliyatlarini shakllantirish va takomillashtirish, harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish; sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini shakllantirish va jismoniy mashqlarga barqaror istak va ongli munosabatni shakllantirish.

Tuzatish: jismoniy rivojlanish va psixomotor buzilishlarni tuzatish.

Vazifalar: shikaslanish holati va jiddiyligiga qarab farqlanadi. Tayanch-harakat tizimining buzilishi bilan bogʻliq boʻlganlar - ikkilamchi

qattiqlik , oyoq-qo'llarning bo'g'implari kontrakturasi, saqlanib qolgan oyoq-qo'l, dumba, rivojlanmagan oyoq-qo'llarning tarangligi rivojlanishining oldini olish, oyoq-qo'llarning mushak guruhlarini mustahkamlash va rivojlantirish, mashq qildirish, bo'g'inlarda harakatchanlikni yaxshilash, psixo-emotsional ohangni oshirish. Har bir amaliy mashg'ulot, boshqa vazifalar bilan bir qatorda, tuzatish vazifalarini ham hal qilishi kerak, bu esa o'z navbatida, vosita harakatlarining rivojlanishiga va umuman nogironlarning reabilitatsiyasiga yordam beradi.

Fanning maqsadi nazariy bilimlarni, tashkil etish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni, para stol tennisi bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish texnologiyalari, vositalari, usullari va usullarini qo'llash asoslarini shakllantirishdir. [Maqsadni hal qilish uchun fanni o'rganishda talabalar, nazariy bilim asoslarini o'rgatish va harakat harakatlarini bajarish tadqiqot ishlari natijalarini tizimlashtirishning amaliy ko'nikmalarini shakllantirishdir.

Vazifalar kasbiy va pedagogik ko'nikmalarni shakllantirish, salomatlikni mustahkamlash, tananing ish faoliyatini oshirish, vosita mahoratini mustahkamlash va takomillashtirish, vosita fazilatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan; sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini va jismoniy mashqlarni bajarishga, musobaqalar tashkil etish va o'tkazishga barqaror intilish va ongli munosabatni shakllantirish.

Kasbiy-pedagogik bilim, ko'nikma va malakalarga qo'yiladigan talablar. Talaba "Adaptiv sport o'yinlari (stol tennisi)ni o'rgatish metodikasi" fanining maqsadlari doirasida: o'zgarish.

Taqdim eting va tavsiflang:

- Para stol tennisi nazariyasi va metodologiyasining konseptual asoslari, mohiyati, tuzilishi, vazifalari, tamoyillari;
- stol tennisi moslashtirilgan sport o'yinining maqsad va vazifalari;
- mashg'ulotlar mazmunining xususiyatlari va sog'lig'i bo'yicha nogironlar va turli nozologik guruh nogironlari uchun jismoniy mashqlarni tanlash usullari;
- turli nozologik guruhlarning sog'lig'i va nogironligi bo'lgan odamlar bilan mashg'ulotlar o'tkazishda vosita harakatlari va jismoniy

fazilatlarini rivojlantirish xususiyatlari, para stol tennisi bo'yicha mashg'ulotlari shakllari;

- adaptiv jismoniy tarbiya va sportda rejalashtirish va nazorat qilish xususiyatlari;

- muvofiqlashtirish qobiliyatlari rivojlanishining oldini olish, qaror qabul qilish tezligi, mushak guruhlarini kuchini mustahkamlash va rivojlantirish, psixiko-emotsional ohangni oshirish.

Bilish va bajara olish:

- vaziyatni tahlil qilish va baholash, vaziyatga mos keladigan turli xil harakat vazifalarini mustaqil ravishda hal qilish;

- adaptiv jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkiliy, pedagogik, ilmiy, moddiy-texnik ta'minlash;

- adaptiv jismoniy turlari bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazishning zamonaviy texnologiyalarini ishlab chiqish va joriy etish;

- texnik, taktik, jismoniy tayyorgarlik usullarini ishlab chiqish va ularni mashg'ulot jarayoniga joriy etish;

- vazifalarni shakllantirish va ularni hal qilish uchun tegishli vositalar va usullarni tanlash, o'qitish jarayonida psixofizik yukni tartibga solish;

Malakalarni egallash:

- o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish;

- adaptiv jismoniy tarbiya va sport turlari bo'yicha o'quv-uslubiy materiallarni ishlab chiqish;

- adaptiv jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o'quv va musobaqa faoliyatida nazorat amalga oshirish ;

- yangi materialni o'rganishga tayyorgarlik ko'rishda mustaqil ish .

Fanning materiali talabalar tomonidan universitet o'quv rejasining boshqa fanlarini o'zlashtirish natijasida olingan ma'lumotlarga asoslanadi, bu esa o'quv jarayonini fanlararo aloqalar asosida qurish imkonini beradi. Ushbu o'quv intizomi ma'ruza, amaliy va mustaqil ta'limni o'z ichiga oladi. Darsdan tashqari mustaqil ishlar o'quv materialini mustaqil o'rganishni, para stol tennisi va adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus o'quv-metodik adabiyotlarni o'rganishni, para

stol tennisi o'yinini jismoniy, texnik va taktik jihatdan takomillashtirish bo'yicha nazorat va test va amaliy topshiriqlarni bajarishni o'z ichiga oladi. Talabanning ushbu fan bo'yicha mustaqil ishi nazorat mashg'ulotlari va testlarni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish, aniq amaliy yo'naltirilgan vazifalarni hal qilish, masalan, hakamlilik va musobaqalarda qatnashish va boshqalarni o'z ichiga oladi.

1.3 Para stol tennisi bo'yicha sport tasnifi

Nogironlar aravachasidagi sportchilar uchun minimal buzilishlar.

Minimal shikastlanish quyidagi 5 ta sinfdagi sportchilarning shikastlanish belgilariga mos keladi:

Sportchi ikkita qo'ltiqayoqsiz turolmaydi yoki yura olmaydi. O'tirgan holatda sportchi odatdagi tezlikda to'liq yon egilishni (masalan, poldan tennis koptokchasi olish uchun) bajara olmaydi va normal tezlikda yana tiklana olmaydi. Oldinga va orqaga egilish ham sekinroq tezlikda amalga oshiriladi. Orqa iniya shikastlanishining nevrologik darajasi S 1-2. Poliomieliit yoki boshqa nuqsonlari bo'lgan barcha sportchilar kerak yuqorida sanab o'tilgan alomatlarga mos keladi. Yuqorida sanab o'tilganlardan ko'ra ko'proq funktsiyalarga ega bo'lgan sportchilar tik turgan sportchilar sifatida tasniflanishi kerak.

1-sinf

Sportchining o'tirgan holatida muvozanat saqlay olmaydi, qo'lida harakat funktsiya cheklangan. Juda zaif ushlash, bilaklari zaif, trikeps funktsiyasi yo'qligi sababli tirsak kengayishi yo'q. Bo'yin va elkaning funktsiyalari meyorida. Sportchilar o'tirgan holatda ko'pincha o'yinda ishlatilmaydigan qo'li yordamida muvozanatni saqlaydilar.

2-sinf

Ushbu sport sinfidagi sportchilar o'tirgan holda muvozanatni saqlay olmaydilar va ular o'ynaydigan qo'li o'rtacha darajada shikastlangan. Sportchilar I sinfdagi sportchilar singari, ushlab turish funktsiyasini qoplash uchun raketkani qo'llariga bog'laydilar.

3-sinf

Sportchilarning ikkala qo'li ham to'liq ishlaydi. Qo'llarni yaxshi muvofiqlashtirish bilan ular aravachani boshqara oladilar, shu bilan birga tananing yuqori qismini yaxshi muvozanatlashtiradi. Sportchining buzilishi orqa miya shikastlanishi yoki miya yarim palsi kabi nevrologik kasalliklar natijasida yuzaga kelishi mumkin.

4-sinf

Sportchi o'tirish holatida muvozanatga ega, garchi bu tos suyagining barqarorligi yo'qligi sababli optimal emas. Muvozanat qorin bo'shlig'i va orqa mushaklari qanchalik ko'pligiga bog'liq. Yuqori orqa va qorin mushaklari harakatga kiritilganda, faqat yengil aylanish mumkin. Mushaklarning ko'proq ishlashi orqa (lordoz) bilan oldinga egilish imkonini beradi va mushaklarning ko'proq faolligi bilan orqa tomonning egriligi bilan lateral egilishlar mumkin.

5-sinf

Ushbu sport sinfida aravachada o'tirganda muvozanatni yaxshi saqlay oladiganlar hamda qo'l-bilaklarini yaxshi muvofiqlashtira oladigan sportchilar hisoblanadi. Tananing yaxshi boshqara olishi tufayli ular to'pni urish uchun yon tomonga cho'zilish imkoniyatiga ega.

6-sinf

sportchilarining ikkala qo'l va ikkala oyog'iga ta'sir qiladigan jarohatlarga ega bo'lib, tik turgan holda o'ynay oladigan sportchilar kiradi. Ushbu sport sinfiga, ataksiya, atetoz yoki gipertoniklik kasalligi, oyoq va qo'llarni shikastlangan sportchilar kiradi. Ushbu jarohatlar muvozanat saqlash va zarbalmi urush sifatiga ham ta'sir qiladi.

7-sinf

sportchilarining ikkala oyog'i yoki o'ynayotgan qo'li yoki qo'llari va oyoqlari o'rtacha darajada buzilganlar. Misol uchun bu sinfda bir tomonlama tizzadan yuqori amputatsiya yoki bir qo'l amputatsiyasi yoki ikkala qo'li tirsagida amputatsiya bo'lgan sportchi bo'lishi mumkin.

8-sinf

Oyoqning o'rtacha jarohati. Bitta oyog'i ishlamaydigan sportchilar, bir oyoqda poliomielit, tizzadan yuqorisida bir tomonlama amputatsiya. Orqa miyaning qisman shikastlanishi, umurtqa pog'onasi S1 darajasidagilar.

9-sinf

Oyoqning o'rtacha jarohati. Poliomielit oyoqlari tizza ostidagi bir tomonlama amputatsiya (oyoqlari), lekin yaxshi harakatlanadi. Qisman orqa miya falaji, o'ynayotgan qo'lning o'rtacha shikastlanishi. Funktsional tutqich bo'lmagan qo'l amputatsiyasi yoki barmoqlarning amputatsiyasi yoki o'ynamaydigan qo'lning jiddiy shikastlanishi.

10-sinf

Oyoqning yengil shikastlanishi. Oyoqning metatarsal suyagi amputatsiyasi (oyoqning kamida 1/3 qismi). Son suyagining dislokatsiyasi (subluksatsiyasi). Asosiy bo'g'inlarning harakatchanligini o'rtacha darajadan zaif. Barmoqning amputatsiyasi / dismeliyasi, funktsional ushlar mavjud (to'rtidan ortiq falanjlarning yo'qolishi - bosh barmog'i hisobga olinmaydi). Qo'lning yoki qo'lning bo'g'imlarining zaifligi. O'ynamaydigan qo'lning og'ir va o'rtacha darajadagi shikastlanishi. Tirsak ostidagi bir tomonlama amputatsiya, Dismeliya yoki shunga o'xshash buzilishlar, bilakning 2/3 qismidan ko'p bo'lmagan. O'rtacha og'irlikdagi magistral funktsiyalarining buzilishi. Orqa miyada shikastlanishi (kifoz, skolyoz, kifoskolioz, giperlordoz).

Para stol tennisi bo'yicha sportchilarning sinflar bo'yicha taqsimlanishi

Yozgi Paralimpiya o'yinlari dasturida para stol tennisi musobaqalarida ishtirokchilar 10 ta funktsional sinfga bo'lingan: miya falaj, amputatsiyalar, tayanch-harakat tizimining boshqa shikastlanishlari bo'lgan sportchilar uchun:

TT1 - tirsagining kengayishi elkadan aylanish harakati yordamida erishilgan sportchilar; shikastlangan qo'lning harakatlarini

muvoqilashtirish sog'lom odamga qaraganda ancha yomon; Miya falaji (CP) bilan og'rigan sportchilar butun tanada kuchli mushaklarning spatisitesiga ega, qo'llarning tezligi pasayadi va o'tirganda muvozanat buziladi.

TT2 - tirsagi etarlicha cho'zilgan va qo'l harakati yaxshi muvoqilashtirilgan, ammo kuchga ega bo'lmagan sportchilar; SR bo'lgan sportchilar TT1 sinfidagi bilan bir xil, ammo oddiy o'yin qo'li bilan.

TT3 - o'yin qo'lida minimal funktsiyani yo'qotadigan, tana holatida ozgina o'zgarishlarga ega bo'lgan sportchilar va bo'sh qo'llari bilan qo'llab-quvvatlanadi, nogironlar aravachasini surish va ushlab turish; pastki tanani stulning orqa tomoni bilan doimiy aloqa qilish kerak; qo'lning orqaga qarab harakatlari tananing muvozanati buzilganligi sababli cheklangan; SR bo'lgan sportchilar ikkala qo'ldan foydalanishda minimal cheklovlarga ega va ikkala oyoq mushaklarining qattiq shikaslanishi .

TT4 - qo'l va tananing normal harakatlariga ega bo'lgan sportchilar; siz faqat bo'sh qo'l yordamida, aravachani itarib, qo'llab-quvvatlagan holda tana harakatlari doirasini oshirishingiz mumkin; qo'lni oldinga to'g'rilaganda, tana qo'l orqasida optimal ravishda oldinga egilib qololmaydi; tizzasidan yuqorisidagi ikkala oyog'i amputatsiya qilingan, kalta dumlar bilan sportchilar; SR bo'lgan sportchilar - o'rta mushaklarning shikaslanishi va qo'l va tananing etarli darajada aniq bo'lmagan harakatlari.

TT5 - bo'sh qo'lning yordamisiz oldinga va orqaga egilishi mumkin bo'lgan, son va hatto oyoqlar bilan yaxshi itarish mumkin bo'lgan sportchilar; oldinga-orqaga yo'nalishda yaxshi tana nazorati tufayli nogironlar aravachasini optimal boshqarish; tananing yon tomonlarga ba'zi harakatlari mumkin; SR bo'lgan sportchilar - qo'llar va tananing harakatlarining shikaslanishi yoki aniqligini yo'qotish engil yoki minimal, oyoqlarning ba'zi shikastlanishi.

TT6 - qo'l va oyoqlarning kombinatsiyalangan shikastlanishi bo'lgan sportchilar; SR bo'lgan sportchilar - qo'llarga qaraganda oyoqlarda o'rta shikaslanishi va harakatning aniqligini yo'qotish yoki butun tananing beixtiyor harakatlari.

TT7 - ikkala qo'li ta'sirlangan sportchilar, o'yinchi qo'lini yoki ikkala qo'lni tirsagidan yuqorida yoki pastda amputatsiya qilish yoki kombinatsiya.

TT8 - bir yoki ikkala oyog'ining jiddiy buzilishi bo'lgan sportchilar; tizzadan yuqorisida bir oyog'ini yoki tizzadan pastda ikkala oyoqni amputatsiya qilish; SR bilan sportchilar - oyoq yoki qo'llarda harakat aniqligi va engil shikaslanishi ba'zi yo'qotish.

TT 9 - yaxshi dinamik muvozanatga ega bo'lgan sportchilar; bir yoki ikkala qo'lning minimal ishtiroki yoki oyoq uzunligidagi farq; tizzadan pastda bir oyoqning amputatsiyasi; SR bo'lgan sportchilar - tananing yarmida harakatlanish aniqligini engil yo'qotish.

TT10 - qo'lning normal o'ynash funksiyasiga ega bo'lgan sportchilar; erkin qo'lning minimal shikastlanishi; bilakning 1/3 qismigacha bo'lgan erkin qo'lning amputatsiyasi; sportchilar SR - minimal majburiy harakatlar. Xalqaro Paralimpiya qo'mitasi shafeligida o'tkazilayotgan stol tennisi bo'yicha jahon va Yevropa chempionatlarida yuqoridagi sportchilardan tashqari TT11 toifali sportchilar ham qatnashmoqda.

1-5 klasslar – aravachada ishtirok etadigan nogironlar

6-10 klasslar – turib ishtirok etadigan nogironlar va karliklar xam.

11 klass – aqlan zaif sportchilar.

Nazorat savollari:

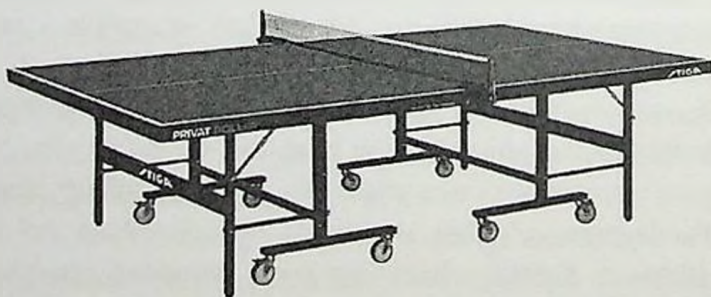
- 1.Stol tennis qachon qayerda rivojlangan?
- 2.Stol tennisi dastlab nima deb atalgan?
- 3.Dastlabki raketkalar qanday ko'rinishda bo'lgan?
- 4.Para stol tennisi paralimpiya dasturiga qachondan kiritilgan?
- 5.Para stol tennisi bilan qanday nogironligi bo'lgan shaxslar shug'ullanishadi?
- 6.Surunkali kasalliklarning kuchayishi, o'tkazilgan virusli kasalliklar davrida va darhol undan keyin shug'ullanish tavsiya etiladimi?
- 7.Para stol tennisida raketkani necha hil ushlash usuli bor?
- 8.Para stol tennisida o'yin necha hisobga olinadi?
9. Stol tennisi stoli qanday ko'rinishda bo'ladi?
10. Stol tennisi to'ri qanday ko'rinishda bo'ladi?

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ
ОЗДОРУК VA SPORT UNIVERSITETI
АКСЕРИТ RESURS MARKAZI

II BOB. PARA STOL TENNISİ TEXNIKASİGA O'RGATISH.

2.1. Para stol tennisi o'yin qoidalari.

Para stol tennisining afzalligi shundaki, buning uchun katta sport inshootlari, qimmatbaho jihozlar va inventar talab qilinmaydi. Mashg'ulotlar har qanday xonada yoki sinfda o'tkazilishi mumkin.



2 rasm. Para stol tennisining zamonaviy ko'rinishi

Para stol tennisi imkoniyati cheklangan shaxslar uchun eng qulay sport turlaridan biridir. Stol tennisi o'ynashda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faolligi kuchayadi, mushaklarning katta guruhi faol ish bilan shug'ullanadi. Stol tennisi eng keng tarqalgan yurak-qon tomir kasalliklari va ko'rish organlari kasalliklari bilan og'rigan bemorlarni davolash sifatida tavsiya etiladi (G.V. Barchukova, S.D. Shprah, 1991).

Ko'pgina mualliflar o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi muammosini ilgari surar ekanlar, o'zlarining ilmiy nashrlarida bu muammoni hal qilish jismoniy tarbiya darslariga turli sport turlari bo'yicha mutaxassisliklarni kiritishda ekanligini isbotlaydilar. Stol tennisi o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini yaxshilashning ilg'or shaklidir.

Jismoniy mashqlar nogironlarning harakat ko'nikmalarini tuzatish va yaxshilash uchun katta imkoniyatlarga ega. Har bir alohida holat uchun

optimal kombinatsiyalarni tanlash ko'p miqdordagi jismoniy mashqlar va ularni amalga oshirishning o'zgaruvchanligiga imkon beradi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan talabalar nozik harakat ko'nikmalar va tana mushaklarini uyg'un rivojlantiradilar, shuningdek, yurak-qon tomir tizimi, tayanch-harakat tizimi, nafas olish tizimlarining faoliyatini yaxshilaydi, butun tanani mustahkamlaydi va chiniqtiradi.

Shaxsning kommunikativ va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, hayotga qiziqishni saqlab qolish, samaradorlikni oshirish va kamchilik kompleksini yo'q qilish – para stol tennis sport turining asosiy maqsadi.

Sport tadbirlarini o'tkazish uchun obyektlar tennis koptokchasilamini ifodalovchi moddiy-texnik baza kerak.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkazishning moddiy-texnik bazasiga quyidagilar kiradi:

- sport inshootlari;
- uskunalar;
- inventarizatsiya;
- sport anjomlari.

Sport inshootlarini qurishda nogironligi bo'lgan shaxslarning sport inshootlariga to'siqsiz kirishini ta'minlash talablariga qat'iy rioya qilingan holda amalga oshirilishi lozim.

Obyektda quyidagilar bo'lishi kerak: tutqichlar, maxsus lifllar, rampalar, ko'tarish platformalari, ixtisoslashtirilgan sanitariya va hojatxonalar va boshqalar.

Nogironlar uchun stol tennisini yanada samarali o'tkazish maxsus texnik vositalardan, ya'ni xizmat ko'rsatish robotlari va turli aylanishlarni mashq qilish uchun g'ildirakdan foydalanish orqali amalga oshiriladi.

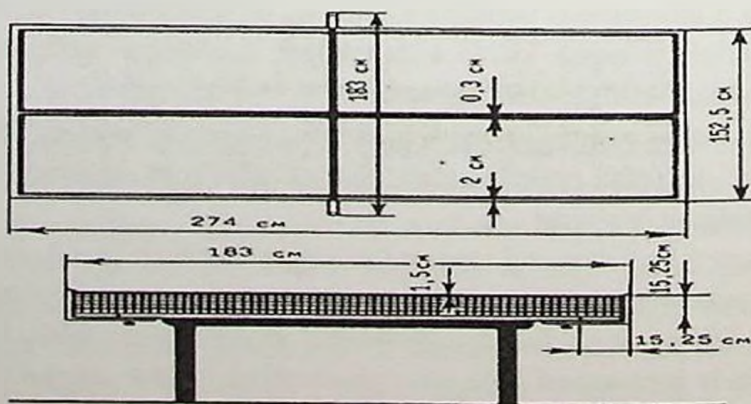
Tennis koptokchasi urish va o'yin maydoni bo'ylab harakatlanish texnikasini o'rganish va takomillashtirish, o'yin tezligini oshirish, musobaqalarda yuzaga keladigan taktik yoki texnik o'yin vaziyatlarini qayta-qayta takrorlash qobiliyatiga ega elektron mexanik qurilma.

2.2. Para stol tennisi jihozlari haqida umumiy ma'lumotlar

Tennis stoli-maxsus stol bo'lib, to'r yordamida ikki qismga bo'lingan. Xalqaro standartlarga ko'ra uning o'lchamlari quyidagicha: uzunligi-274 sm., eni 152,5 sm., balandligi-76 sm. Stol o'rtasida 15,25 sm., (3-rasm) balandlikdagi to'r joylashadi.

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

Stolning o'yin yuzasi istalgan materialdan bo'lishi mumkin lekin 30 sm. balandlikdan tushayotgan standart sharni taxminan 23 sm.ga irtitish lozim. Stol yuzasi vertikal holatdagi setka bilan bir-biriga teng ikkita 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.



3-rasm. Stol tennisi razmerlari

Tennis koptokchasi.

Stol tennisi uchun shar selluloid yoki shunga o'xshash plastmassadan yasaladi. Shar o'lchamlari-diametri 40 mm., og'irligi-2,7 gr. Shar oq yoki to'q sariq rangda bo'lishi va albatta yaltiroq rangda

bo'lmashligi kerak. 2007-yildan boshlab xalqaro musobaqalarda boshqa rangdagi sharlar ishlatilmay kelyapti. 2003-yilgacha diametri 38 mm. Bo'lgan sharlar ishlatilgan: diametрни oshirish sababi shardagi ortiqcha tezlikdir, ortiqcha tezlik esa hakamlilik qilish va o'yinni kuzatishda noqulayliklar keltirib chiqaradi.



4-rasm. 40mm

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'qiqlab qo'yilgan.



5-rasm. Raketkalar

To'r

To'r komplektiga to'ring 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.

2.3. Stol tennisi texnikasiga o'rgatish usullari

Stol tennisi texnikasi turishdan, joy almashtirish va zarbalarni o'z ichiga oladi. Texnikani o'rgatishda dastlab, sportchiga raketkani ushlash qoidalarini tanishtirib o'tish lozim.

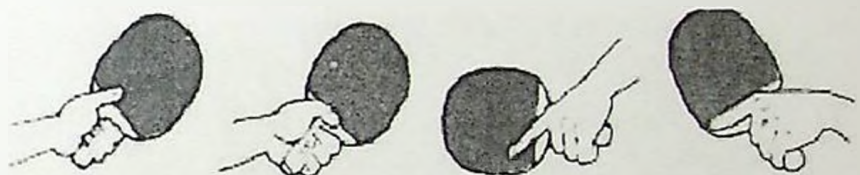
Raketka ushlash texnikasi

Raketkani ushlash ko'p tomondan o'yin texnikasini belgilab beradi. Ushlashning ikki xil osiyocha (*«pezo» tutish*) va yevropacha raketka tutish usullari mavjud. Osiyocha usulda raketka vertikal, Yevropacha usulda gorizontal holatda tutiladi. Osiyocha ushlashda bosh va ko'rsatgich barmoqlar erkin tarzda bir xil kuch bilan dastani ushlaydi va raketkani boshqaradi. O'ngdan zarba berilganda, raketkaga bosh barmoq kuchi chapdan zarba berganda ko'rsatgich barmoq bilan bosim beradi.

Raketkani ushlash usullari

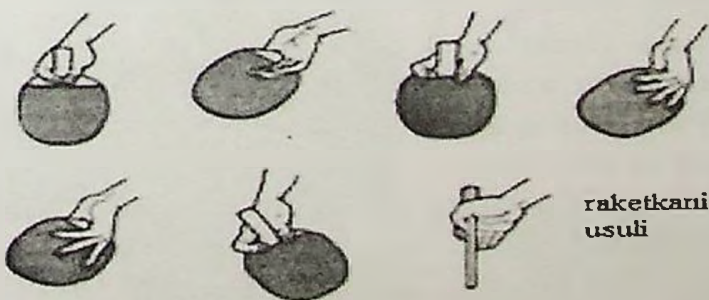
Raketkani yevropacha ushlash usuli





raketkani yonbosh ushlash usuli

Raketkani osiyocha ushlash usuli



raketkani tik ushlash usuli

Raketka ushlash holatlari



Neytral holat

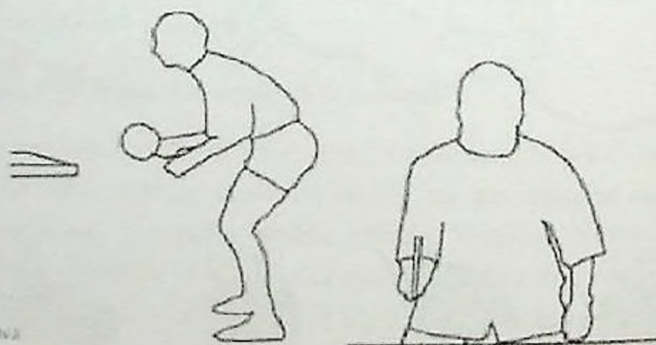


Yopiq holat



Ochiq holat

Asosiy holat



Asosiy holat





Aylantirishsiz zarba berish usuli



Dastlabki holatda o'yinchi o'ng tomonda asosiy holatda turadi, raketka kamar darajasida joylashgan va biroz orqaga qarab tanaga yo'naltirilgan. (Chap zarba va chap blokdagi farqiga e'tibor bering)



Hujum zarbasini ijro etish texnikasi



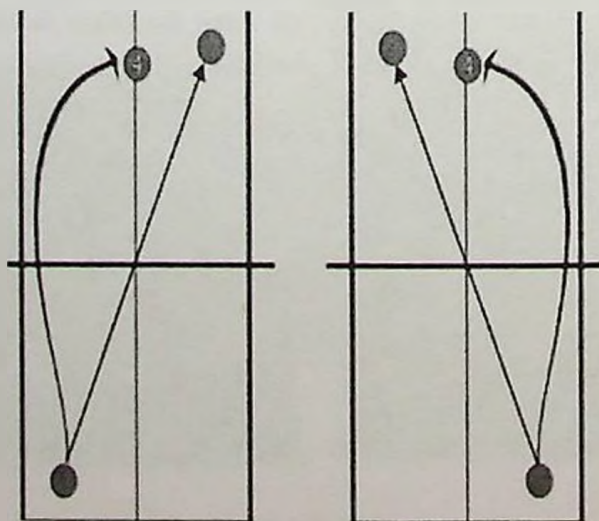
Stol tennisi to'pchasiga zarba berish texnikasini o'rgatish.

Stol tennisi bo'yicha ushbu dars mashg'ulotlarda doimo foydalanishingiz kerak bo'lgan samarali mashqlarning ajoyib tanlovini yaratdi.

Mashqlar sinflarga bo'linib, o'z-o'zini tarbiyalash uchun batafsil tavsif va chizilgan sxematik rasimga ega.

Barcha mashqlar quyidagilarga bo'linadi:

- Jismoniy mashqlar boshida qizish uchun mashqlari.
- O'yin aniqligini oshirish uchun mashqlar.
- Stolda harakatni rivojlantirish mashqlari.

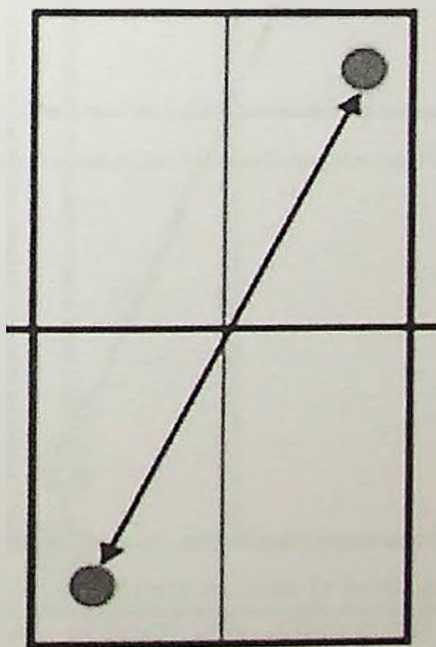


Stol tennisi uchun qizdirish mashqlari

Stol tennisi bo'yicha har qanday darsni boshlash uchun klassik stol tennisi mashqlari. Elkama-kamar va tananing mushaklarini qizdirish uchun juda yaxshi.

1. Chapdan chap diagonal bo'ylab qirg'oq bo'ylab o'ynash.

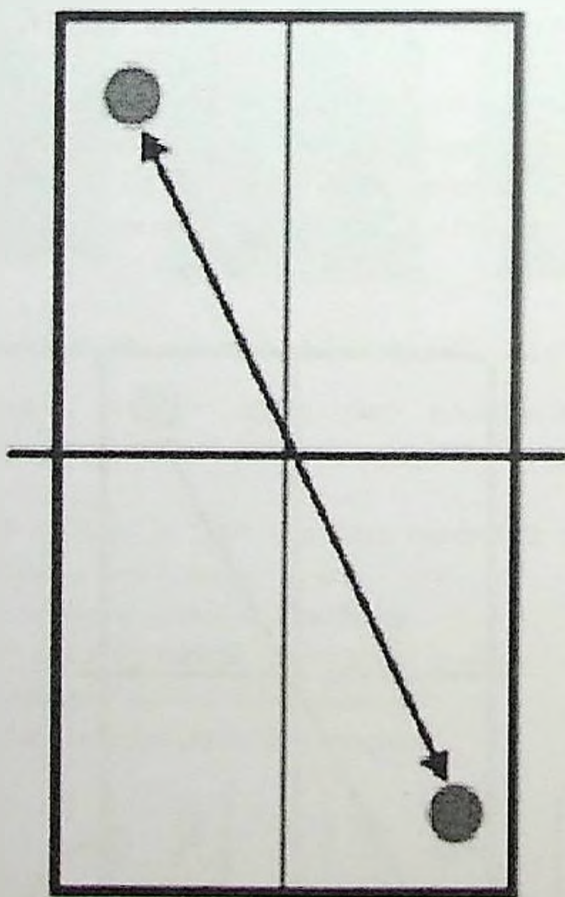
Chapdagi texnikani mashq qilish uchun klassik mashq. U bir xil ta'sir kuchi va aylanish kuchi bilan bir tekis ritmda bajariladi. O'yinchilarning har biri barqarorlik uchun, ya'ni maksimal marta o'ynash uchun o'ynaydi.



2. O'ngdan diagonali bo'ylab erkin harakatlanuvchi harakat.

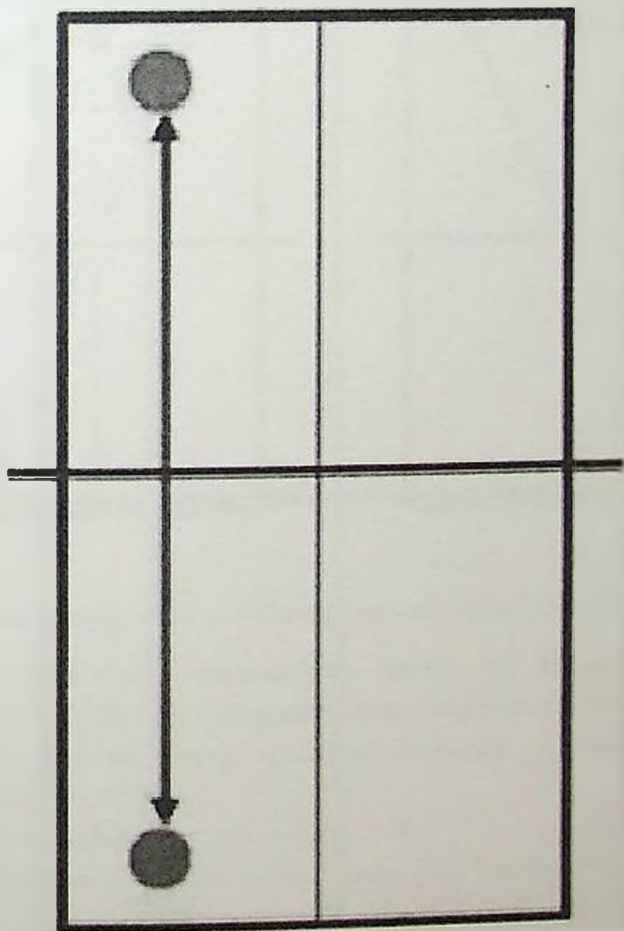
O'ng tomonga dumalash texnikasini mashq qilish uchun shunga o'xshash mashq. Ritm teng va maqsad to'pni iloji boricha stolda ushlab turishdir.

Stol tennisi bo'yicha mashg'ulotni ushbu mashq bilan boshlash uchun juda yaxshi joy, chunki to'g'ri zarba ko'p mushaklarni ishlatadi va bu juda yaxshi mushaklarini qizdizish mashqidir.



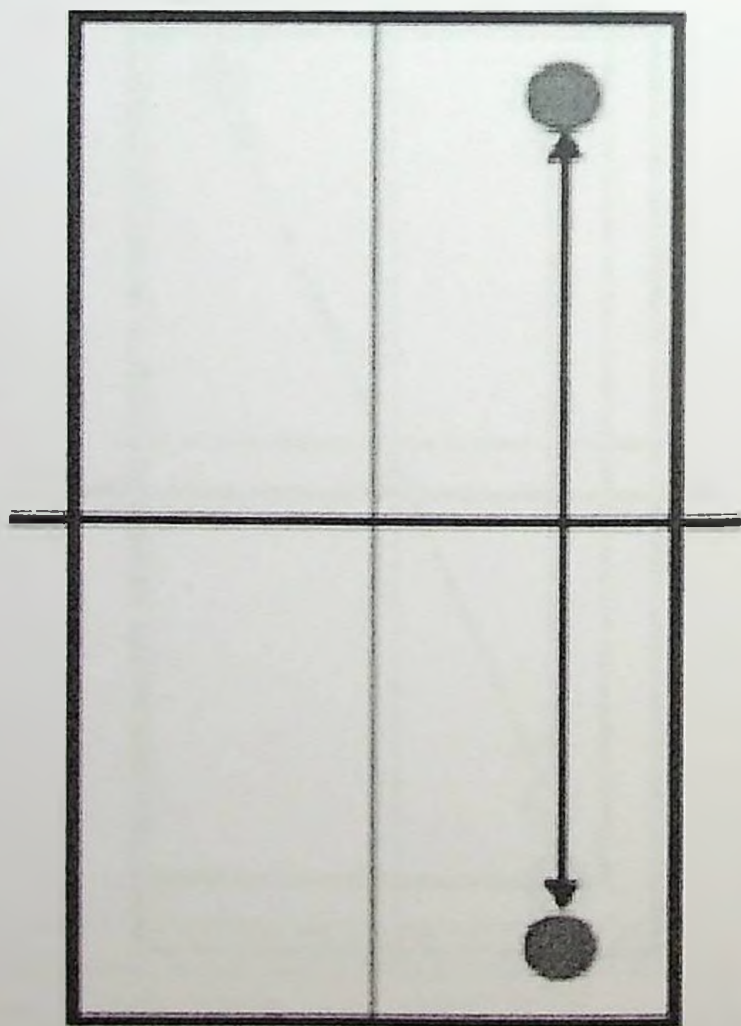
3. To'g'ri chiziq bilan chapdan qirg'oq bo'ylab o'ynang

Qizish uchun ajoyib mashq. Bitta tennischi chap tomonda, sherik esa o'ng tomonda. Ajoyib mashq, chunki to'g'ri o'yin to'p uchun parvozning qisqa muddatiga ega, natijada harakat qisqa va aniqroq bo'ladi.



4. To'g'ri chiziq bo'ylab qirg'oq bo'ylab o'ynash.

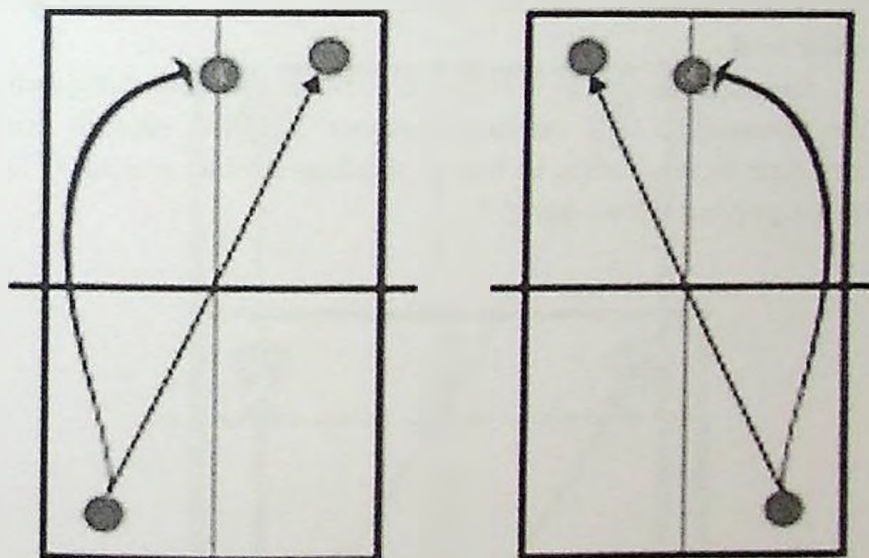
Bitta sportchi o'ngga, sherigi esa chapga. Qisqa zarba berish uchun harakatning ravshanligi va oyoq holatiga e'tibor bering va to'g'ri chiziq bo'ylab siljish uchun keskinroq burchak ostida turish.



5. Chiziq bo'ylab o'yin.

U o'ng tomonda diagonal bilan o'ynaladi, to'rtinchi to'pni o'yinchilarning biri stolning o'rtasiga "zarba" shaklida tashlaydi. To'pning sakrash katta 1 metr bo'lishi kerak.

Ikkinchi o'yinchi to'pni kulguli tashlaydi. Ushbu mashq chapda ham, o'ngda ham amalga oshiriladi.



Aniq mashg'ulotlar uchun para stol tennisi mashqlari

Tana qizdiruvchi mashqlaridan so'ng stol tennisi darsidagi navbatdagi mashqlar bloki ish tashlashning aniqligini oshirish vazifalari hisoblanadi. Ularning asosiy xususiyati shundaki, vazifani bajarishda etakchi va izdosh bo'ladi.

6. «Uchburchak o'ng tomonga buriladi

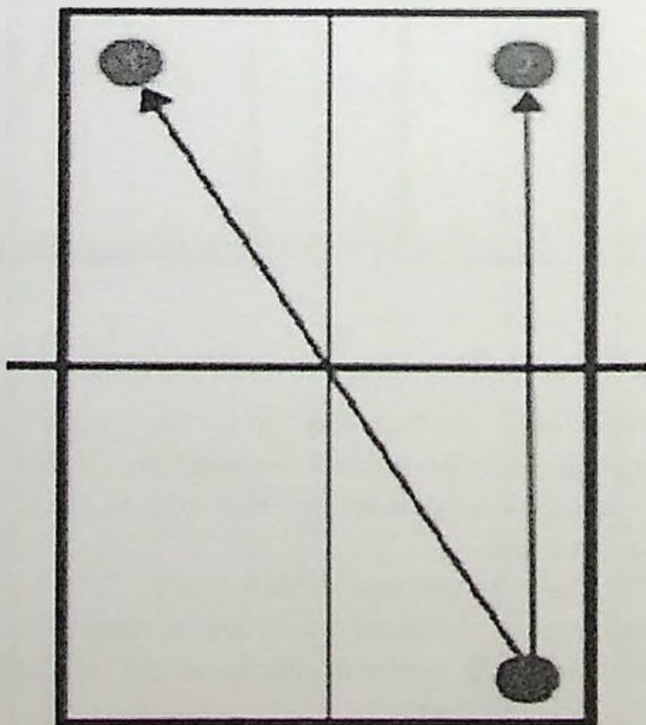
Stol tennisdagi asosiy mashq. Buni iloji boricha bajarish kerak, chunki u chap va o'ng tomonda ikkala ro'lini va stol bo'ylab harakatlanishni o'z ichiga oladi.

Ushbu mashqni bajarish uchun oyoqlaringiz bilan chapdan ham, o'ngdan ham to'g'ri chiqish kerak. Sizning sherikingiz sizga to'plami chap va o'ng kvadratlarda maydonga uloqtiradi.

Zarba berishdan oldin, siz oyoqlaringiz bilan pozitsiyani to'g'ri xolatini tanlashingiz kerak, shundan keyingina oldinga siljish mumkin. Bu sizning sherikingiz uchun to'g'ri turish uchun juda yaxshi mashqdir, chunki siz maydonlarda to'liq o'ynashingiz kerak, keyin siz rollarni almashtirishingiz kerak.

Hozir kim etakchi, kim esa ergashuvchi - mashq bajarilishini aniq ajratish kerak.

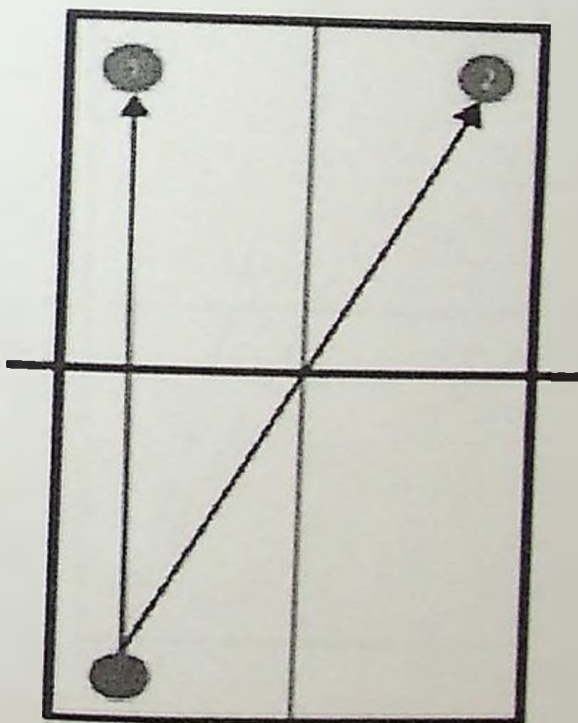
Agar siz to'pni chapga va o'ngga stend bilan emas, balki qattiq zarba bilan tashlasangiz, unda vazifaning barqarorligi haqida gapirish shart emas. Agar siz taqdimotchi bo'lsangiz, sherikingiz ushbu vazifani 100% bajarishiga ishonch hosil qiling!



7. "Uchburchak chapga burilish"

Chap stendni o'rgatish va stolning burchaklariga yoyish uchun asosiy mashq. U "o'ng tomondan qirg'oq uchburchagi" ga o'xshash tarzda amalga oshiriladi, lekin faqat chap burchakdan.

Ushbu mashqda kim etakchi va kim izdosh ekanligini aniq belgilash kerak!



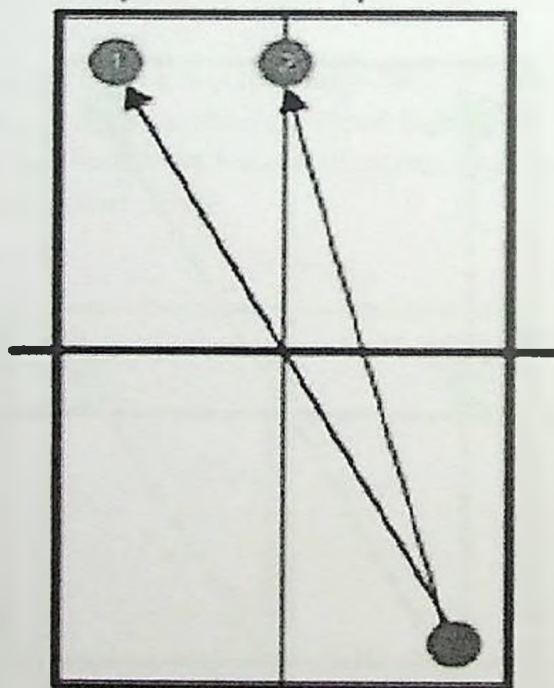
8. "Kichik uchburchak o'ng tomonga burildi"

Jismoniy mashqlar ikkala sherik tomonidan o'ng tomonga burilib amalga oshiriladi. Yetakchi o'yinchi to'pni o'ng burchakda ikki nuqtada tarqatadi: o'ng burchak va markaz.

Ushbu mashqni bajarishda asosiy xato quyidagilardir: qulay urish uchun oyoqlarning noto'g'ri joylashishi va stolga "yopishishi", bu esa to'pni markazda to'g'ri o'ynashiga imkon bermaydi.

Markazda o'ynashda siz burchakdan o'ynashdan ko'ra ko'proq oyoqlarning burchagini burishingiz mumkin.

5-10 daqiqadan so'ng o'yindan keyin etakchining va izdoshning roli o'zgaradi.



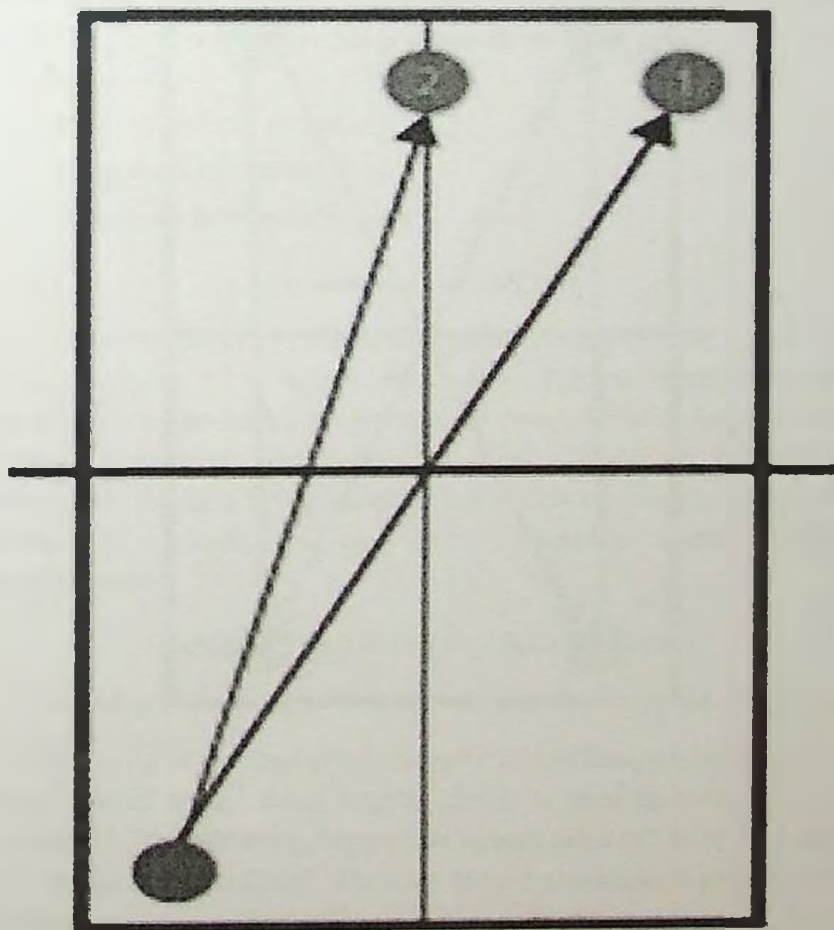
9. "Kichik uchburchak chapga burilgan"

O'yin ikkala o'yinchi tomonidan chap tomondan qirg'oq orqali amalga oshiriladi.

Yetakchi o'yinchi to'pni chap kvadratga tarqatadi: navbat bilan markazga va chap burchakka.

Qo'l, harakatni chap tomonga burab, o'yinni ishlab chiqadi. Chap tomonga burilish o'ngga qaraganda qiyinroq, chunki raketka yopiq tomonidan qabul qilinadi va muvaffaqiyatli zarba berish uchun to'pning birinchi bosqichi ayniqsa muhimdir.

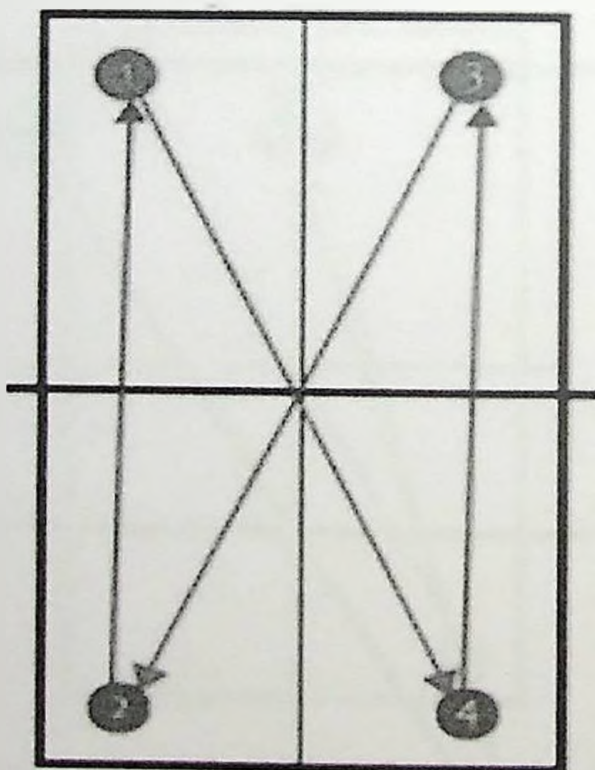
Chap zarba uchun eng maqbul diapazon - chap sondan qorinning o'rtasigacha. Mana, chap tomonda yaxshi qabul qilish uchun shunday kichik oyna Boshqa joyda qo'li qattiqroq va to'pni ushlash ancha qiyin. Shuning uchun, oyoqlaringizni harakatlantirishni unutmang!



10. "Sakkiz"

U stol tennisida ikkita versiyada o'ynaladi.

Siz faqat to'g'ri chiziqlarda o'ynaysiz, va sizning sherikingiz doimo diagonalda.



Siz faqat diagonallarda o'ynaysiz, sherigingiz esa to'g'ri chiziqda.

Stol atrofida harakat qilish, o'ngga urish uchun tanani to'g'ri aylantirish va navbat bilan chapga va o'ngga burilish uchun ajoyib mashq. Ushbu mashq o'yinchining barcha xatolarini "tozalash" ning bir turi. Uni o'ynab turib, chapga va o'ngga urish, yiqilib tushish, stolga yopishish, tanani aylantirmaslik va h.k.

Joy almashtirish texnikasi

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.

Bular:

- ❖ yarim burilgan holatda;
- ❖ yuzni qaratib turish;
- ❖ raqibga elkani qaratib turish holatlari.

Joy almashtirish (siljish)

O'yinchi sharga yaqinlashgan holatida zarbaga mos bo'lgan 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 hamda o'yinni tez tepaga olib berishni ta'minlaydi va eng qulay nuqtadan zarba berishga yordamlashadi.

Sharni o'yinga kiritish texnikasi (podacha)

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

- ❖ to'g'ri;
- ❖ mayatniksimon;
- ❖ moki simon;
- ❖ elpig'ichsimon.

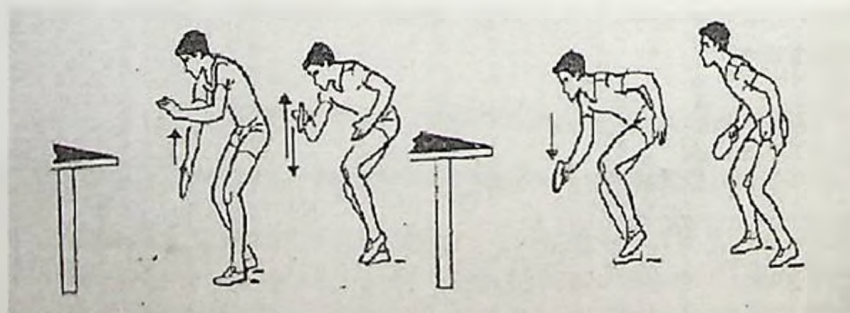
Tennis koptokchasini to'g'ri o'yinga kiritishda raketka ushlagan qo'l stol ustida gorizontal joylashadi. Sharga zarba to'g'ri ushlagan yoki ozroq bukilgan raketka bilan beriladi.

Birmchi holatda shar aylanmasdan uchadi, ikkinchisida u aylanishga erishadi.

Sharning aylanib uchish yo'nalishi burilish burchagiga va raketkaning harakat yo'nalishiga bog'liq.

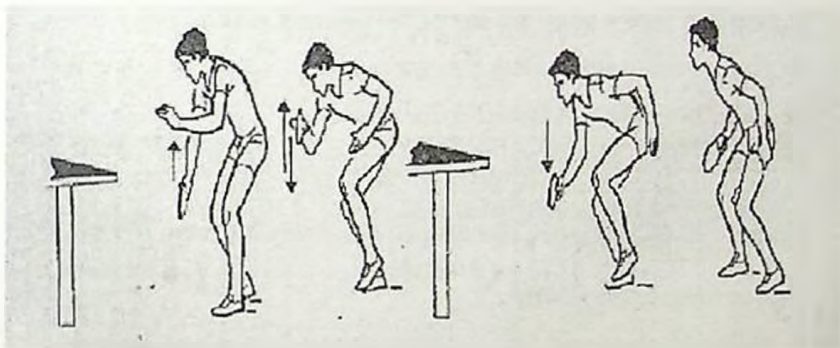


Mayatniksimon Shar o'yinga kiritilganida qo'l yarim doira hosil qiladi. Yuqori va yon tomon qo'l harakatlaridan boshlanadi. Keyin raketka pastga-yonga keskin tushiriladi va yuqoriga-yonga harakatni davom ettiradi. Zarba qaysi paytda (shar uzatishning boshida, o'rtasida yoki oxirida) berilishiga qarab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



6-rasm. Mayatnik usulida tennis koptokchasi kiritish

Mokisimon shar uzatishda raketkaga qaytarma hujumkor harakat beriladi. Raketka sharga tegish paytida bir soniya to'xtalish ro'y beradi va raketka qaramaqarshi 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.



7-rasm. Mokki usulida podacha berish usuli

Yelpig'ichsimon usulidagi shar uzatishda raketkaning ichki tarafini yuqoriga yo'naltirib ushlagan qo'l yarim doira hosil qiladi. Aksariyat hollarda 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.



8-rasm. Yelpig'ichsimon usulida tennis to'pni o'yinga kiritish texnikasi

2.4 Para stol tennis o'yinida tennis koptokchasini qaytarish va zarba berish usullariga o'rgatish

Para stol tennisning barcha texnik usullarini shartli ravishda quyidagi belgilarga ko'ra tasniflash mumkin.

Zarbani ijro etish asosiy rol o'ynaydigan qo'lning bir nomli qismlarga ko'ra bajarish usullari:

- ❖ *panja;*
- ❖ *tirsak;*
- ❖ *elka usullari.*

Zarba ijro etilayotgan joy bo'yicha tanlash usuli:

- ❖ 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 bajarish usullari;

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

Kuchga qarab bajarish usullari:

- ❖ kuchli;
- ❖ o'rtacha;
- ❖ kuchsiz;

Aylanishiga ko'ra bajarish usullari:

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

Mo'ljalga ko'ra bajarish usullari:

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

Yo'nalishiga ko'ra bajarish usullari;

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

Uchish tezligiga ko'ra;

- ❖ sust;

❖ *o'rtacha;*

❖ *tezkor zarbalarga bo'linadi.*

Para stol tennisida quyidagi asosiy texnik-taktik tayyorgarlikda quyidagi metodlar qo'llaniladi.

Para stol tennisida texnikaga o'rgatishda pedagogik hamda amaliy uslublari:	
So'z uslublariidan foydalanish ❖ tushuntirish; ❖ Suhbat; ❖ Kamchiliklarini ko'rsatib berish; ❖ Yozib tariflab berish; Ko'rgazmalilik usuli ❖ bevosita ko'rsatib berish; ❖ Bilvosita ko'rsatib berish;	❖ harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish; ❖ harakatlarni butunligicha ko'rsatish; ❖ qatiiy tartiblashtirilgan mashq uslubi; ❖ musobaqa; ❖ o'yin.

• Para stol tennisida taktikaga o'rgatishda pedagogik hamda amaliy uslublari	
So'z uslublariidan foydalanish ❖ tushuntirish; ❖ Buyruq ko'rsatma; ❖ Taxlil qilish; Ko'rgazmalilik usuli ❖ bevosita ko'rsatib berish; ❖ Bilvosita ko'rsatib berish; ❖ Harakat tasirlarini sezishga yo'naltirish; ❖ Tez axborot;	❖ qatiiy tartiblashtirilgan mashq uslubi; ❖ musobaqa; ❖ o'yin; ❖ taktik harakatlar variantlarini ishlab chiqish. ❖ Tanlab yo'naltirilgan;

Para stol tennisida harakat sifatlarini tarbiyalash uslublari:	
Standart mashqlar uslublari; ❖ Standart uzluksiz mashqlar; ❖ Standart interval mashqlar;	O'zgaruvchan mashqlar uslublari; ❖ O'zgaruvchan uzluksiz mashqlar; ❖ O'zgaruvchan intervalli mashqlar;

• **Ahloqiy sifatlarni tarbiyalash uchun:**

- ❖ tushuntirish;
- ❖ ishontirish;
- ❖ talabchanlik;
- ❖ jamoada muhokama qilish;
- ❖ murabbiy yoki eng kuchli sportchilar namunasi.

• **Psixologik tayyorgarlik va irodaviy sifatlarni tarbiyalashda:**

- ❖ tushuntirish;
- ❖ ishontirish;
- ❖ rag'batlantirish;
- ❖ jamoaviy ta'sir ko'rsatish;
- ❖ topshiriqni mustaqil bajarish.

Harakat texnikasi para stol tennisi o'ynash texnikasining muhim qismidir. Agar sportchi harakat texnikasini yaxshi bilsa, u doimo ma'lum bir zarbani bajarish uchun zarur bo'lgan pozitsiyani xolatini topa olsa, u holda tennis koptokchasi qo'shilgan zarur parvoz tezligi, kuchi va aylanish qobiliyatiga ega bo'ladi. Bu esa texnik qabul sifatini oshiradi.

Harakat texnikasiga ikkita asosiy talab mavjud.

Birinchidan- raqibning harakatlariga tezkor munosabatda bo'lishni va uning harakatlarini tezda baholashni,

Ikkinchidan - epchillikning mavjudligini o'z ichiga oladi.

Tennischining oyoqlari yaxshi mashq qilingan bo'lishi kerak, u tezlashtirishni amalga oshirishi kerak - istalgan yo'nalishda va istalgan daqiqada tez harakatlanishi kerak. Buning uchun kundalik mashg'ulot jarayonida harakat texnikasiga alohida e'tibor berish, shu bilan birga texnikani o'rganishni harakat texnikasi bilan bog'lash kerak. Shundagina tennischilar tezda texnik tayyorgarligini oshira oladi.

Texnikani takomillashtirish va harakat tezligini oshirishning muhim sharti oyoq mushaklarining kuchini oshirish, keyinchalik epchillik va moslashuvchanlikni rivojlantirishdir.

Harakat paytida sportchining epchilligini oshirish, o'z navbatida, reaksiyaning rivojlanish darajasiga va raqibning harakatlarini baholash qobiliyatiga bog'liq. Bu yerda sportchining eshitish va o'tkir ko'rish qobiliyati qanchalik yaxshi ekanligi juda muhimdir.

Mashq qilishda tennischi kuchini to'liq bag'ishlashni, tennis koptokchasiga diqqatni jamlash qobiliyatini rivojlantirishni, raketka burchagidagi o'zgarishlarni va raqib tomonidan aks ettirilgan tennis koptokchasing parvozini, tennis koptokchasi yo'nalishidagi o'zgarishlarni nozik his qilishni talab qiladi. raqib tomonidan ko'rsatilgan harakatlar, shuningdek, raqib tomonidan xizmat ko'rsatadigan tennis koptokchasing uchish yo'nalishining o'zgarishini va uning aylanish xarakterini aniqlash imkoniyatiga ega bo'lish uchun raqib tennis koptokchasiga zarba berish paytidagi ovozni baholash. Shundagina raqibning harakatlariga munosabatni va uning harakatlarini baholash qobiliyatini yaxshilash mumkin.

Zarba berish texnikasi

Tennis koptokchasiga zarba berish uch bosqichdan iborat bo'ladi: siltash (*turtib*), zarba berish paytining o'zi va zarba berishning yakunlanishi. Para 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 burchakhosil qiladi*).



9-rasm. Turtib zarba berish (tolchok) usuli.

Tennis koptokchasiga 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 sharning intiluvchi harakat kuchi. huning uchun ham qaytarma zarbalar sharning uchish tezligi bo'yicha stol tennisidagi eng tezkor zarbalardan biri hisoblanadi. Qaytarma zarbalar ko'pincha, chap tomondan beriladi.

Nakat- nakat para stol tennisida eng keng tarqalgan zarba turidir. Nakat usulida zarba berishdan maqsad-sharga yuqori aylanish va etarli tezlik berib, kuchli yo'llangan sharning aniq nishonga borib tushishini ta'minlashdir, bu esa o'yin davomida tashabbusni qo'lga olish uchun kurashishga imkon beradi. Zarba paytida «yopiq» raketka sharning 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 parvozinig etarli tezlikka ega emasligi va nisbatan past irg'ishi.

Tekis yassi (ploskiy) zarba—«Tekis (yassi)» atamasi sharning aylanishini emas, balki raketka harakatining yo'nalishini belgilaydi. Yassi zarbani bajarishda qo'l raketka bilan oldinga harakatlanadi, bunda bilak va elka oldi qismi o'zaro joylashuv tartibini o'zgartirmaydi. Yassi zarbalar ancha engil va sharning shiddatli parvozi hisobiga ancha samaralidir. Ushbu zarbani berish chog'ida zarbaning butun kuchi sharning uchish tezligiga o'zgaradi. Raketka sharning 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, elka oldi, panja va bilak. Ammo amaliyotda bu faqat tennischi uchun etarli joy va zarbani tayyorlash uchun etarli vaqt bo'lgandagina mumkin bo'ladi. Hozirgi zamon tezkor o'yini sharoitida zarbani bajarish uchun zarur bo'lgan harakatlar, odatda, minimal darajaga keltiriladi va yelka hamda yelk aoldi zarbasining yakunlovchi qismiga qoldiriladi.

Aldamchi xarakat (skidka) tennis stoli ustida bilak zarbasi bo'lib, raqib tomonidan yuborilgan qisqa sharga birinchi hujumkor yurishdir. (skidka) texnikasi jihatidan murakkab zarbalar sirasiga kiradi, sharning aylanishiga bog'liq bo'lmagan qisqa shar uzatishning barcha

xususiyatlarini hisobga olgan holda asosan musobaqa jarayonida yuqori malakali tennischilar tomonidan qo'llaniladi.

Qisqa zarba -qisqa zarba asosan hujumkor uslubdagi tennischilar tomonidan himoyalalanuvchiga 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 tracktoriya bo'ylab uchadi.

O'ngdan to'lqinsimon (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'nggaorqaga 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.

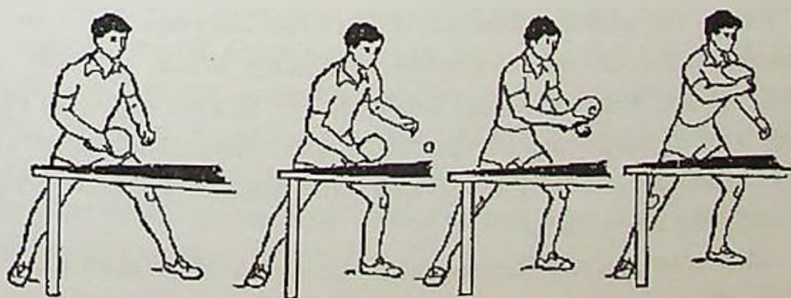


Chapdan nakat zarbasi texnikasi

Zarbadan keyin qo'l yuqoriga-chapga harakatni davom ettiradi. Zarba paytida og'irlik markazi chap oyoqqa siljiydi. To'lqinsimon 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 sharning 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.

Chapdan to'lqinsimon zarba-Zarba berilganida sportchi stoldan 40-70 sm. uzoqlikda chap elkasini oldinga chiqarib, yarim burilgan holda turadi. Oyoqlar tizzadan bukiladi (*o'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqaga*), gavda ozroq chapga buriladi, tana og'irligi teng ravishda har ikkala oyoqqa tashlanadi. Raketka ushlagan qo'l chap yonga beldan pastga tushiriladi va to'rdan orqa tomonga engil buriladi. Bilaklar stol yuzasiga parallel tutiladi.

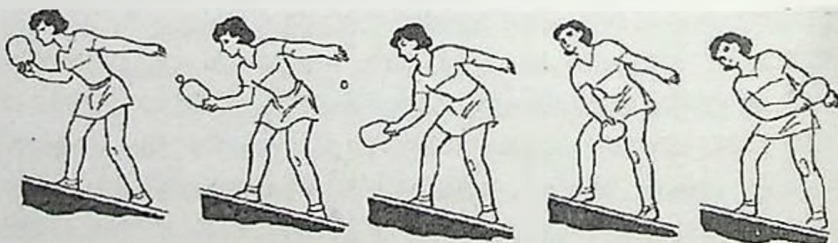


10-rasm.chapdan nakat texnikasi

Shar stoldan yuqoriga ko'tarila boshlagan paytda bilaklar oldinga yuqoriga o'ngga harakatlanadi. Shar sakrashning yuqori nuqtasiga etganida, raketka sharning o'rta qismiga to'qnashadi. Qo'lning panjalari raketkani yopadi va yuqori yon tomoniga sirpanadi. Zarba yakunlanguncha raketka oldinga-elka darajasida yuqoriga harakatini davom ettiradi. Zarba paytida gavda chapdan o'ngga buriladi, tana og'irligi chap oyoqqa tashlanadi. Ro'parasida aylanib ketayotgan sharning aylanish tezligi qancha kuchli bo'lsa, raketkani shardan shuncha

uzoqroqqa tortish lozim bo'ladi va raketkning shar bilan to'qnashish payti uzaytiriladi.

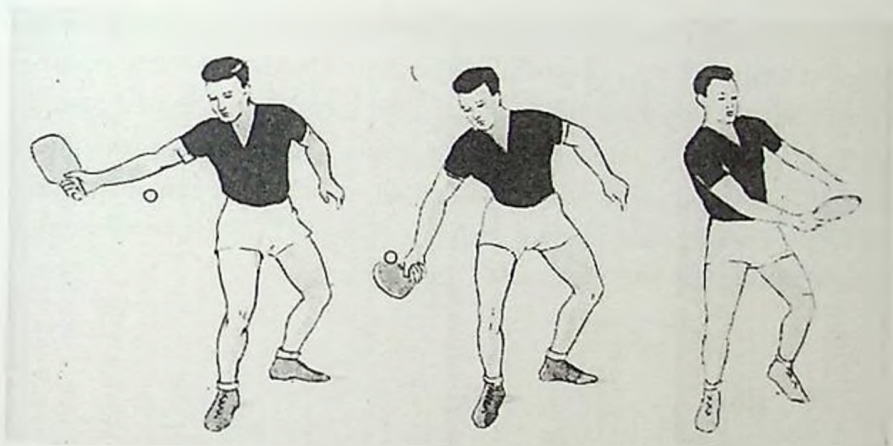
O'ngdan kesish (podrezka)-Dastlabki holatda o'yinchi chap oyoq'ini oldinga qo'yib yuzi bilan stolga qarab turadi, zarbaga tayyorlanayotgan paytda qo'l yuqori-orqa-o'ngga silkinadi, chap oyoq va chap elka stolga yaqinroq turadi, oyoqlar tizzalarda engilgina bukilgan bo'ladi.



11-rasm. O'ngdan kesish texnikasi

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 oldiga 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.



12-rasm. O'ngdan himoyalayuvchi kesich

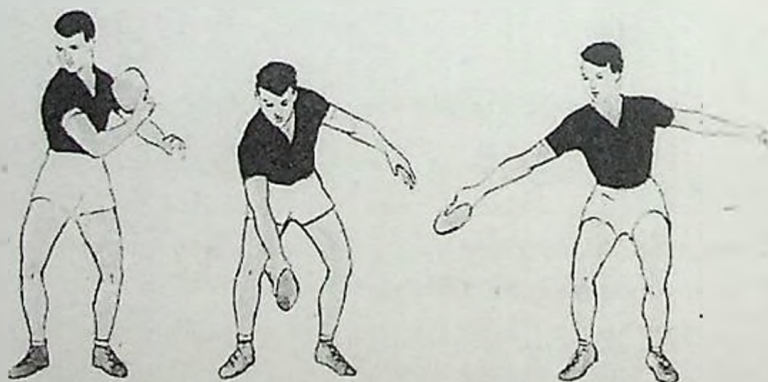
Shar kuchli yuqori aylanish davrida qirqma zarbalar butunlay keskin bo'lishi, raketkaning yo'nalishi esa qariyb vertikal bo'lmog'i kerak. Kuchli buralgan sharlar polga yaqinlashganda, sharning aylanish tezligi pasayib borayotganida qabul qilinadi.

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.



13-rasm. Chapdagi kesish usuli.

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 yunaltirilgan 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.



14-rasm. Chapdan himoyalanuvchi kesish

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 sharning 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

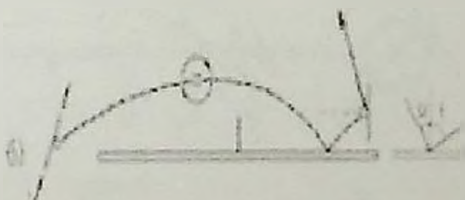
holda bajariladi. Zarbaga tayyorlanganda, sportchi stolga tomon chap biqin bilan yanada kuchliroq buriladi, o'ng elka pastga tushiriladi. Keyin raketka ushlagan qo'l orqagao'ngga, stolning o'yin sohasidan pastroqqa tushiriladi. Chap qo'l oldinga cho'ziladi, tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi.

TENNIS KOPTOKCHASI AYLANTIRISH

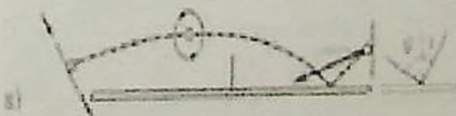
Aylanishsiz zarba ijro etilganda: Tennis koptokchasing stoldan sakrash burchagi tennis koptokchasing stolga tushish burchagiga teng bo'ladi.

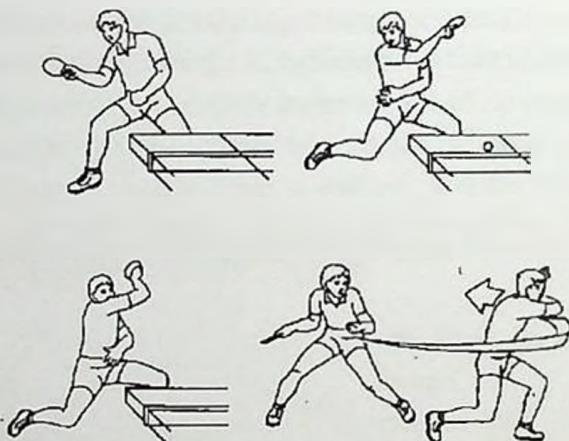


Yuqoriga aylantirish orqali zarba ijro etilganda: Tennis koptokchasing stoldan sakrash burchagi tennis koptokchasing stolga tushish burchagidan kamroq bo'ladi.

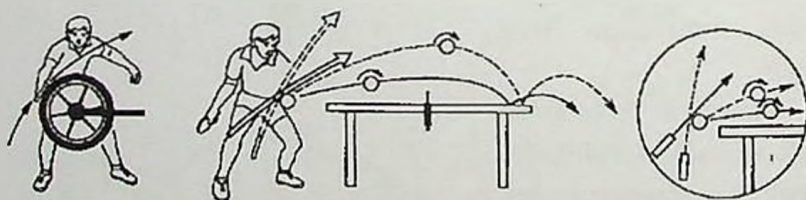


Pastga aylantirish orqali zarba ijro etilganda: Tennis koptokchasing stoldan sakrash burchagi tennis koptokchasing stolga tushish burchagidan kattaroq bo'ladi.





O'ng tarafdin yakuniy zarba berish



O'ngdan top - spin

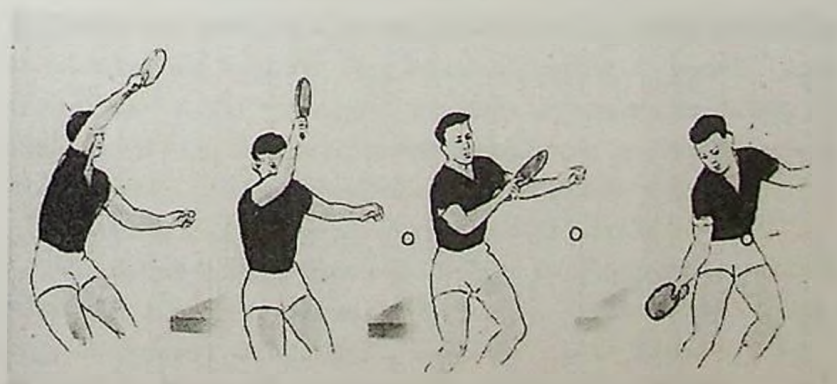


Chapdan top - spin

15-rasm. Uskunalar yordamida zarba berish usullari.



16-rasm. O'ngdan yuqori aylanuvchi top-spin



17-rasm. O'ng tomonda tennis koptokchusi yuqoriga aylantirish top-spin

II Bob yuzasidan nazorat savollari.

- 1 Hozirgi kunda stol tennis o'yinning rasmiy qoidalari nechanchi yilda o'rnatilgan qoidalar asosida o'tkazib kelinmoqda.
- 2 Oldinlari partiyalardagi hisob necha xisobgacha davom qilgan?
- 3 Para stol tennisida koptokchani oshirish qanday qoidalariga ko'ra amalga oshiriladi?
- 4 . Birinchi bo'lib koptokchani oshirish odatda qanday aniqlanadi?

5 Masalan: Hisob 10 : 10 ko'rinishida teng bo'lib qolsa, o'yin xisobi necha farq qilgunga qadar davom etadi?

6 Qanday hollarda o'yinchiga xisob beriladi?

7 O'yinni faollashtirish qoidolari qanay bo'ladi?

8 Tennis stol odatda qanday materiallardan tayyorlanadi?

9 Tennis stolining rangi qanday ranglarda bo'ladi?

10 2003-yilgacha stol tennisi sharining diametri necha mm. bo'lgan?

11 Para stol tennisi raketkasiga ta'rif bering.

III BOB. JISMONIY SIFAT VA QOBILIYATLARNI TARBIYALASH VA RIVOJLANTIRISH USULLARI

3.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog'liqni mustahkamlash.
2. Hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, yugurish, sakrash va hokazo).
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish.
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroi chegarasini kengaytirish.
5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishni ta'minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish. Jismoniy tayyorgarlik umumiy UJT va maxsus MJT jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Maqsadi MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari - asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining hajmi va ijroi chegarasini kengaytirish, sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlarga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi. UJT jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga xos jismoniy mashqlardan iborat. UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajyorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi, shiddati, yo'nalish va tuzilishi

o'ziga xosligi bilan farqlanadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik - tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

Stol tennisiga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va hokazo) rivojlantirish;

o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;

o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish.

MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni yechishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi. Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

a) tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuch va tezkorlik-kuch mashqlari;

b) chidamlilik sifatining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;

v) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

g) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

d) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir etadi.

Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan uslublar.

Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi:

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli

yugurish.

2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.

3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur.

4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi.

6. Havaskorlar toifasidan professionallarga o'tish sportchining jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablarni oshiradi. Buning uchun butun organizmning tezligi va chidamliligini oshirish kerak. Kasbiy mahoratning o'sishida yangi, yuqori sifatli harakatni amalga oshirish uchun faqat odatiy mashqlar bilan qila olmaydi. Bundan tashqari, tananing yuklama va tezlikka tezda moslashishi va bu sportchining rivojlanish darajasining pasayishiga olib kelishini ta'kidlash kerak. chunki noto'g'ri yuklama berish sportchini organizmini toliqishiga olib keladi. Oldinlab borish va yangi natijalarni zabt etish uchun vaqti-vaqti bilan turli mushak guruhlariga shaxsiy yuklamalarni qo'shish kerak bo'ladi. Avval siz diqqat bilan e'tibor berishingiz kerak bo'lgan mushak guruhlarini aniqlash uchun jismoniy tayyorgarligingizni tekshirishingiz kerak. Sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash uchun ko'plab

testlar mavjud. Bu yerda murakkab uskunalar va qo'shimcha uskunalarsiz osongina o'tish mumkin bo'lgan normalar mavjud.

7.O'zingizning kuchli va zaif tomonlaringizni bilib, siz orqada qolgan jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun aniq individual rejani tuzishingiz mumkin.

8.Jismoniy tayorgarlik - bu asosan harakat va funksional qobiliyatlarning ishlashiga qaratilgan mashg'ulot. Jismoniy tarbiyaning maqsadi - organizmning o'ziga xos harakat faoliyati bo'yicha qobiliyatini oshirish. Agar o'yinchi doimiy ravishda turli vaziyatlarda yangi muammolarga yechim topishga duch kelsa, eng yaxshi muvofiqlashtirilgan harakatlarni eng samarali va butun o'yin davomida tebranishlarsiz bajarish qobiliyati oshadi va muvaffaqiyatli harakat muvaffaqiyatli bo'lish hissini keltirib chiqaradi.Eng yaxshi o'yinchilarning jismoniy talablari katta va muvaffaqiyatli o'ynash uchun ular maksimal darajada murakkab harakat qilishlari kerak. Ular jismoniy va ruhiy jihatdan qo'llaridan kelganini qilishlari kerak. Bugungi kunda o'yinchilardan optimal psixofizik sifatlar talab qilinmoqda, ayniqsa, bugungi kunning eng yaxshi o'yinchilari jismonan (shuningdek, texnik va taktik jihatdan) mukammal tayyorgarlik ko'rishlari va jismoniy qobiliyatlari optimaldan past bo'lsa, ularga javob qaytarish juda qiyinligini hisobga olsak. Stol tennisi bilan bog'liq muhim xususiyat shundaki, jismoniy mashqlar asosiy tayyorgarlikdan maxsus tayyorgarligigacha, o'tishdan tayyorgarlikdan musobaqagacha bo'lgan to'liq tayyorgarlik tizimining ajralmas qismi sifatida qaralishi kerak. Shuning uchun yuqori darajadagi o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligi ustida ishlash tajribalar uchun ko'p imkoniyatlarni taklif qilmaydi, chunki natijalar tennischi uchun halokatli bo'lishi mumkin. Professional stol tennischilarining o'yinlari davomida fiziologik ko'rsatkichlar tahlili - eng yaxshi stol tennischilarining harakat faolliklari tahlili bo'yicha, o'yinning davomiyligi va intensivligining asosiy xarakteristikasi, dolzarb masalalar sohasidagi tadqiqot ishlari doirasida olib boriladi. Masalan, yirik musobaqalardagi o'yinlarni tahlil qilib, shunday xulosaga kelinadki, bitta jamoaviy o'yinda 11 ochkogacha o'ynash tizimida o'yinchi taxminan 100-110 lateral (yon) harakatlarni amalga oshiradi (tops - chap-o'ng

yo'nalishni ta'kidlaydi).), taxminan 50 ga yaqin chuqur harakatlar (oldinga va orqaga yo'nalish), taxminan 90-100 ta oldinga siljish va 60-70 ga yaqin orqa qo'l harakati.

9.Yuqori darajadagi stol tennischilarining jismoniy tayyorgarligi muammosi ko'p jihatdan kuzatilmoqda. Bugungi kunda stol tennis o'yinining mohiyati, jumladan texnik-taktik harakatlarining ijro etilishi aksariyati sharikni munosib kutib olishi va unga havoda zarba berish holatida amalga oshirilishi bilan farqlanadi. So'nggi yillarda o'yin qoidalarining bo'layotgan o'zgarishi o'yin sur'atini yanada jadallashishiga olib keldi.

10.Demak, jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq bo'lib, yuksak sport mahoratini ta'minlanishida poydevor sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

11.O'yinchining birinchi (ichki) statusini o'rnatish.

12.O'yinchining dastlabki holatini aniqlash uchun asosiy va maxsus motor qobiliyatlari uchun testlar qo'llaniladi. Buning uchun asosiy vosita qobiliyatlarini baholash uchun 15 ta test va 3 ta test to'plami eng mos keladi.O'ziga xos xarakter qobiliyatlarini baholash (stol tennisining o'zi bilan bog'liq), bu testlardan biri yoki ikkitasi laboratoriya sharoitida (funktional qobiliyatlarni baholash) amalga oshiriladi, boshqa testlar esa maydon (xarakter qobiliyatlarni baholash) deb ataladi. Quyida tushuntiriladigan barcha tegishli xarakter qobiliyatlarini baholash uchun tegishli standartlashtirilgan testlar o'tkazildi, ya'ni ma'lumotlarning asoslari mavjud va oxirgi 6 yil ichida shakllangan, natijalarni taqqoslash mumkin.

13.Olingan natijalarni tahlil qilish orqali biz o'yinchining holati, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va dasturlash asoslari haqida haqiqiy tasavvurga ega bo'lamiz.Sinovni davriylashtirish asosan o'sha davrning ahamiyatiga va o'quv effektlarini kuzatishning ahamiyatiga asoslanadi. Asosan, dastlabki test sifatida, u tayyorgarlik davrining boshida, agar imkon bo'lsa, musobaqa davrida (agar musobaqada tanaffus bo'lsa) va musobaqa mavsumi oxirida amalga oshiriladi. . Yillik musobaqalar va tayyorgarliklar seriyasi o'yinchi haqida aniq tasavvur hosil qilish uchun 5-6 ta test bilan birga bo'lishi kerak.

Inson bolalikdan turli yo'nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma'lum jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.k.) sayqal topadi. Mutaxassislarning fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar va hayotiy zarur harakat malakalari, o'yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan. Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondoshilmaydi. Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi. Ma'lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi. Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir. Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati halqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda, ish qobiliyatining sifat va

samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va h.k.) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Umum jismoniy tayyorgarlik asosiy mushak guruhlari uchun mashqlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi: bilak, bo'yin, qo'llar va oyoqlar harakati, qo'l bo'g'imlarida harakatchanlikni rivojlantirish uchun cho'zish mashqlari, yugurish mashqlari kabi mashqlardan samarali foydalaning:

1. bilak, tirsak, elka bo'g'imlarida aylanish, oyoqlarning egilishi va kengayishi;
2. tananing turli yo'nalishlarda burilishlari, egilishi va aylanishlari;
3. gimnastika devoriga (yoki to'singa) osilgan holatdan bukish va oyoqlarni tanaga nisbatan oyoqlarning to'g'ri burchagiga ko'tarish;
4. yotgan holatdan boshning orqasida oyoq barmoqlari polga tegib, boshning orqasida oyoqlarni ko'tarish ;
5. sekin yugurish;
6. tezlanib yugurishlar- 20 metr, 30 metr, 5x15 metrga makkisimon yugurish;
7. ikki oyoqda joydan sakrash;
8. chapga va o'ngga yon tomonga sakrash;
9. tizzalarni ko'kragiga tortib, "kenguru" sakrash;
10. bir va ikki oyoqda sakrash;
11. gimnastika o'rindig'idan bir muddat sakrab o'tish;
12. oldinga, orqaga, chapga, o'ngga cho'kkalab sakrash;
13. tennis koptokchasi va raketka janglyorlar.

Bir nechta ijro Jismoniy mashqlar nafaqat texnika sifatini oshirish, balki tananing barcha tizimlari va funktsiyalarini qamrab oluvchi o'quv effekti, adaptiv jarayonlarning rivojlanishi bilan hamroh bo'ladi. Jismoniy mashqlarni tartibli tanlash, ularning davomiyligi va intensivligini tartibga solish jismoniy faoliyatning ishtirokchilarning tanasiga ta'sirining tabiati va darajasini, uning individual qobiliyatlarini rivojlantirishni belgilaydi.

Beshta asosiy jismoniy qobiliyatlarni (sifatlarni) ajratish odatiy

holdir: kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik. Ularning har biri o'ziga xos tuzilishga, harakatlarning maqsadli yo'nalishiga, mushaklarni muvofiqlashtirishga, ish rejimiga va uning energiya ta'minotiga ega. Jismoniy fazilatlarining rivojlanishi jinsi, yoshi, irsiy omillari, sog'lig'i holatidan qat'i nazar, bosqichlarning umumiy naqshlariga, notekislikka, pexrirlogi bog'liq.

Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun sog'lom odamlar bilan bir xil usullar qo'llaniladi.

3.2 Para stol tennisida jismoniy sifatlardan Kuch sifatini tarbiyalash.

Kuch sifatini rivojlantirish uchun - maksimal kuch, takroriy harakat, dinamik harakat, izometrik harakat, izokinetik harakat, "zarba" usuli va elektr stimulyatsiyasi usuli.

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi.

Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

1) o'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik, izometrik);

2) o'z uzunliklarini qisqartirib (qarshiliklarni yenguvchi, izometrik);

3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birgalikda «dinamik rejim» deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqoslashda quyidagi kuch turlari farqlanadi:

1. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.

2. Absolyut kuch. Biror bir harakatda o'z og'irligidan qat'iy nazar, namoyon qilingan kuch tushuniladi.

3. Tezkor kuch (portlovchi kuch). Qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi.

1. Tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi:

buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi; tashqi muhit qarshiligi;

2. O'z vazni og'irligini yengib bajariladigan mashqlar.

Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat yetakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchan va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riqishning ortib borishi xarakterlidir.

O'z gavda og'irligini yengish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi. Kuch mashqlarining yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan ma'lum bir joyga ta'sir etishiga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni yenguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

Agar shug'ullanuvchining kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan hosil qilish mumkin:

1. Chegaraga yaqin boimagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash;
2. Tashqi qarshilikni chegara darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);
3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.

2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l

harakatlariga qaratiladi.

3.Qo'llarga tayanib yotgan ho lda ularni bukib-yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari

4.Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan, tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.

5.Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.

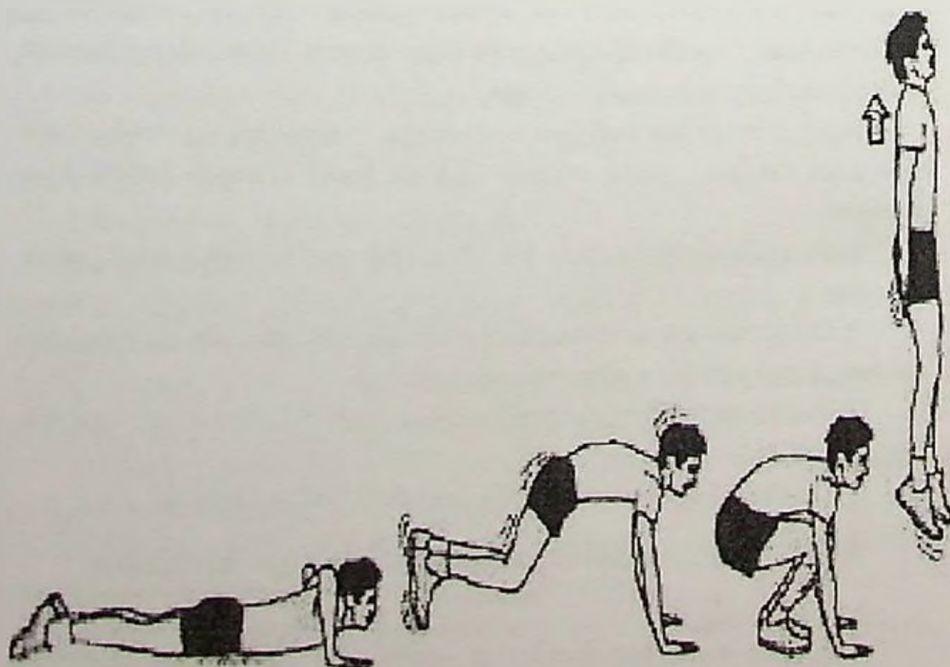
6.Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib-turish mashqlari.

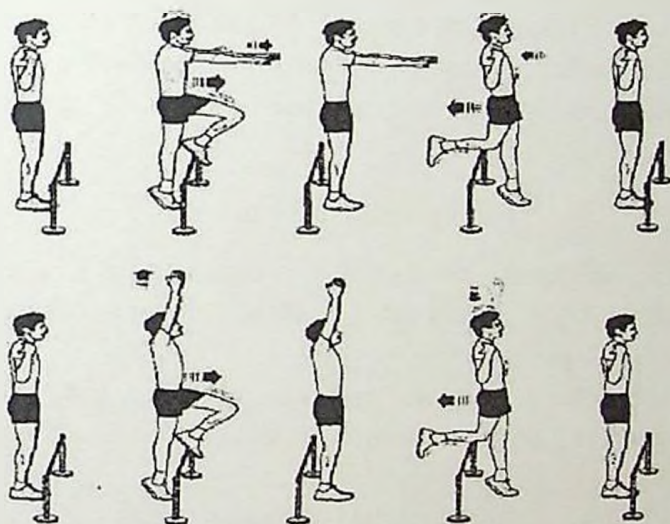
7.Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimalning 50% hajmida.

8.Arg'amchi bilan sakrashlar.

9.Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish yoki olish.

10 Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.





Kuch mashqlar uchun ba'zi ko'rsatmalar:

1. Bu mashqlar o'ynash vaqtida stol tennisidagi harakatlar bilan bir xil yo'nalish va amplitudaga ega bo'lishi kerak
2. Amplitudaning ta'kidlangan qismi o'ynash vaqtidagi holatda bo'lishi kerak
3. Mashq qilish darajasi o'yin vaqtidan kattaroq bo'lishi kerak
4. Mashg'ulotning davomiyligi o'ynash paytidagiga o'xshash yoki biroz kattaroq bo'lishi kerak
5. Kuch uchun mashqlarni moslashuvchanlik mashqlari bilan birlashtirish kerak
6. Quvvatni yaxshilash uchun biz asta-sekin yuklarni oshirishimiz kerak va usullarni o'zgartirish kerak, chunki xuddi shu usul o'z ta'sirini yo'qotadi.

Og'irlik va kuch aspektlarining kombinatsiyasi kuch amaliyotida juda muhimdir. Shunday qilib, sifatga erishish uchun doimiy ravishda vaznni (1-2-3 kunlik vaznning ko'payishi, musobaqadan oldin uning kamayishi) va vaznning aspektini (masalan, haftaning boshida dumaloq) o'zgartirish kerak. ketma-ket ishlash usuli - chidamlilik kuchini rivojlantirish, keyin xortlash kuchini rivojlantirish uchun ketma-ket ishlash). Og'irlikni doimiy ravishda takrorlash, bir xilda mashq qilish va

yuqorida aytib o'tilgan kuch namoyon bo'lishining ushbu uch jihatini uyg'unlashtirmasdan ishlash stansiyaning haddan tashqari tayyorlanishiga, charchoqqa va mushaklarning rivojlanishiga olib keladi va jarohatlar xavfi ortadi.

Tezlik sifatini tarbiyalash.

Tezlik sifatlarini rivojlantirish uchun (tezlik) - takroriy, raqobatbardosh, o'yin, o'zgaruvchan (kontrast), sensorli usullar.

Tezkorlikni tarbiyalash

Tezkorlik deb, muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjuddir:

Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.

1. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik boiganda).

2. Harakatlar chastotasi.

3. Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-koordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi. Kishining tezlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'ridan to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signalga ilgaridan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi (boshqa biror harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini yaxshilaydi.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir. Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi stabillashib qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo'ladi.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash.

Murakkab reaksiyaning ikki xili, ya'ni harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz. Harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiyada sharikni qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak:

1. sharikni ko'rish;
2. sharikning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;
3. bajariladigan amal rejasini tanlash;

4. bu rejani ro'yobga chiqara boshlash. Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi obyekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obyektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek. - 1 sek. vaqtini oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, ya'ni to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam - 0,05 sek. vaqt ketadi. Shunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, obyektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Obyekt (jumladan, o'yindagi sharik) siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to'pga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan to'pning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

«Murakkab reaksiyani tarbiyalashda» oddiydan murakkabga degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo'lgan o'zgarishlari soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday himoyalaniish kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchiga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga, so'ng uch xildan biriga, to'rt xildan biriga va hokazo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq haqiqiy sharoitga yaqinlashtirib boriladi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati.

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga - dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bularni, odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

1. texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;

2. mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo'riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;

3. mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki

mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.

2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.

3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.

4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.

Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar (38,39,40,41-rasmlar)

Tezlik, albatta, stol tennisi o'yini zamonaviy kontseptsiyasida ustunlik qiladigan qobiliyatlardan biridir. Buni chaqqonlik bilan bog'lash mumkin (bu harakatlarni tez o'zgartirish qobiliyatidir. Bu barcha sport o'yinlariga xosdir. Zaif asosiy tezlikni qisman yaxshi chaqqonlik bilan qoplash mumkin, ularsiz zamonaviy o'yin mumkin emas). Tezlikning namoyon bo'lish jihatlari ko'pincha tezlik qobiliyatining tarkibiy qismlari deb ataladi, va ulardan ba'zilari:

- tashqi stimulyatsiyaga reaksiya sifatida motorli reaksiya tezligi. Stol tennischisining reaksiyasi u olgan ma'lumotlarga asoslanadi - uning oldingi zarbasi, raqibning harakati, to'pning yo'li, keyingi rejalashtirilgan zarba.

- har bir alohida harakatni bajarish tezligi

- takroriy harakatni bajarish tezligi.

Stol tennisi uchun tezlik komponentlarining har biri katta ahamiyatga ega. Tezlik mashg'ulotlari har doim boshida amalga oshiriladi, agar mashg'ulotlar kuchaytirilgan isinish va majburiy engil cho'zishdan keyin amalga oshiriladi. Ikki mashq o'rtasida adekvat pauza

bo'lishi (oldingi harakatdan keyin organizm tiklanishi va o'yinchi keyingi mashqda o'zining maksimal kuchini berishi uchun) juda muhim, bu pauza xarakteri faol bo'lishi kerak; ketma-ket takrorlashlar soni ketma-ket oxirgi urinishda bajarish tezligini kamaytirmasligi kerak. Tezlik mashg'ulotlarining davomiyligi 30-45 minut bo'lishi kerak.

Asosiy tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish mashqlari asosan og'ir sharoitlarda turli boshlang'ich pozitsiyalardan harakatlar, ya'ni berilgan uchastka bo'ylab maksimal tezlikda yugurishdir.

Misol mashqlar

1. Har xil boshlang'ich pozitsiyadan 20 m masofaga yugurish (o'tirish, yotish)

2. Stol tennisining yonma-yon harakatlari 6 X 6 m

3. Chap-o'ng va oldinga-orqaga harakatlar (bir vaqtning o'zida texnik jihatdan to'g'ri ishlashning maksimal tezligi)

4. Signal berilganda yo'nalishning o'zgarishi - oldinga, yonga, orqaga (audio yoki vizual)

5. Turli boshlang'ich chiziqdan sprint

• 3 m va orqaga - 6 m va orqaga - 9 m va orqaga - 3 m va orqaga; tanaffussiz. (yoki cho'zilish, sakrash, surish bilan bog'liq bir xil mashq)

2. b-b blok, A sakrab, oldinga aylanish, B chuqur forehandga blokirovka qilish, A qaytishga harakat qiladi (texnika muhim emas).

3. Stol atrofida forehand (etarlicha pauzalar) va shunga o'xshashlar

Bu katta kuch va diqqatni jamlashni talab qilganligi sababli, tezlik mashqlari juda uzoq davom etmasligi kerak va odatda musobaqa davrida (asosiy tezlik) o'tkazilganda, stol tennisi mashg'ulotlarining normal davom etishi kerak.

Chidamlilikni sifatini tarbiyalash.

Chidamlilikni sifatini rivojlantirish uchun - bir xil, o'zgaruvchan, takroriy, intervalli, raqobatbardosh, o'yin usullari.

Nogironlar va nogironlarning chidamliligi, kuchi va tezligini rivojlantirish metodologiyasi ularning sog'lig'i va funktsional holatini diagnostika qilish, o'quv yukining maqbul va mavjud usullari (mashqlarning davomiyligi va intensivligi, davomiyligi va tabiati) ga

asoslanadi. dam olish, bir darsdagi jismoniy mashqlar miqdori, ularni almashtirishning maqsadga muvofiqligi, charchash va mehnat qobiliyatini tiklash omillari), tibbiy kontrendikatsiyalarni hisobga olgan holda va funktsional, jismoniy, ruhiy holat dinamikasini kuzatish.

Chidamkorlikni tarbiyalash

Faoliyat turlarining xususiyatiga qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u organlariga tushadigan nagruzka bilan bog'liq), emotsional va jismoniy charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga ega.

Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan muddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi. Kishining harakat faoliyati xilma-xildir; charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Sportda umumiy charchoq ko'proq uchrab turadi. Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo'ladi. Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

15-20 sek davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4-5-seriyalarda 1-1,5 min. davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'amchilar bilan ham bajarish mumkin.

Pastki turish holatidan 1-1,5 min. davomida turli yo'nalishlarda harakatlanishlar. 3-4-seriyalarda 2-5 kg og'irliklar bilan.

Hujum zarbasi va to'siqni taqlid qilib, orqa zonalarda umbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.

Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

Turli yo'nalish va masofalarga «mokkisimon yugurishlar»

2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o'quv o'yinlari.

Egiluvchanlikni sifatini tarbiyalash.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslubiy usullar qo'llaniladi: dinamik faol va passiv mashqlar, statik mashqlar va kombinatsiyalangan mashqlar. Ularning barchasi kerakli harakat doirasini ta'minlashga, shuningdek, kasalliklar, shikastlanishlar va boshqalar natijasida bo'g'imlarda yo'qolgan harakatchanlikni tiklashga qaratilgan. Cho'zish mashqlari asosan biriktiruvchi to'qimalarga qaratilgan, chunki ular bo'shashish xususiyatiga ega bo'lmagan holda moslashuvchanlikni rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Vosita mahoratini, harakat ritmini tuzatishga qaratilgan keng ko'lamli uslubiy usullar qo'llaniladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfo-funksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezoni bo'lib xizmat qiladi. Amplituda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatla-nayotgan qismiga tashqi kuchlar-og'irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda namoyon bo'ladi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin. Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib

boradi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Harakatlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd qilib turish; og'irliklar bilan mashqlar. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho'zilish mashqlari.
2. Gimnastika halqalarida tebranishlar va aylanma harakatlar.
3. Rezinka va prujinali amortizatorlar qarshiligini yengib bajariladigan aylanma (qo'l va oyoqlar uchun) harakatlar.

Oldinga va orqaga ketma-ket engashishlar (og'irliklar bilan ham bajariladi).

Predmet ustiga (gimnastik devorchaga) oyoqlarni yuqori ko'tarib qo'ygan holda ushlab turish. Oyoqlar holati navbatlashtirib turiladi.

Maxsus jismoniy tayorgarlik deganda Kuch - har bir sport turida muhim vosita qobiliyatidir. Stol tennisida eng muhimi bu dinamik kuch (portlash kuchi va chidamlilik - takroriy kuch). Optimal kuch texnikani rivojlantirish va to'pni his qilishda ijobiy ta'sir ko'rsatishi isbotlangan.

Portovchi kuch - deb "qisqa vaqt oralig'ida maksimal kuchni namoyon qilish qobiliyati". Zamonaviy stol tennisida imkon qadar qisqa bo'lgan harakatlar keng tarqalgan. Shuning uchun, agar to'pga hujum qilish kuchi saqlanib qolsa, qisqa masofada ko'proq kuch-tezlikni faollashtirish kerak. Eng yaxshi effektlarga ketma-ket ishlash orqali

erishiladi: barcha katta mushak guruhlari uchun 4-8 seriya (qo'l, elka, orqa, oshqozon va oyoq mushaklari) va pliometrik usul(sakrash)

Dinamik kuch - Ta'rif: "yakka va takroriy mashqlarni bajarish qobiliyati. ba'zi oddiy harakatlar".

Statik kuch – deb "mushaklarning bitta maksimal izometrik qisqarishini ushlab turish qobiliyati"

Kuch mashqlarining maqsadi stol tennischisiga o'z vazni va raketkaning qarshiligini engib o'tishga imkon berishdir.

O'tgan ish tajribasidan xulosa qildikki, chidamlilik kuchini oshirishda eng yaxshi natijalarga (eng tez rivojlanish) dairesel va stansiya usulining kombinatsiyasi (8-10 stantsiya optimal) erishiladi, raqobat davrida esa ketma-ketlikda kuchning eng adekvat amaliyoti. Stol tennisida o'yinchilarning o'z vazni va "erkin" og'irliklari bilan mashq qilish sport zalidagi mashinalarda mashq qilishdan ko'ra ko'proq mos keladi. Kuch mashqlari asosan har kungi mashg'ulot (mashq tizimida), mashg'ulot oxirida mashq qilinadi, musobaqa kunidan tashqari.

Chaqqonlik sifatini tarbiyalash.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun- Oddiy va murakkab mashqlar muvofiqlashtirishni talab qiladi: bir holatda, siz har qanday harakat yoki holatni aniq takrorlashingiz kerak, ikkinchisida siz masofani vizual ravishda o'lchashingiz va kerakli nishonni urishingiz kerak, uchinchidan, harakatni hisoblashingiz kerak, to'rtinchidan, siz berilgan harakat ritmini aniq takrorlashingiz kerak. Muvofiqlashtirishning namoyon bo'lishi ko'p qirrali bo'lib, har doim mashq bajarish sifatida ifodalanadi, ya'ni bu vazifaga qanchalik mos keladi? Ammo jismoniy mashqlar texnikasi bir emas, balki bir nechta xususiyatlarga ega:

- vaqtinchalik (reaktsiya vaqti, harakat vaqti, sur'at);
- fazoviy (boshlang'ich holati, turishi, tananing harakati va uning kosmosdagi bo'g'inlari, yo'nalishi, amplitudasi, traektoriyasi bo'yicha farqlanadi);
- fazo-vaqt (tezlik, tezlanish);
- dinamik (harakat);
- ritmik (vaqt va makonda harakatlarning mutanosibliigi).

Insonning muvofiqlashtirish qobiliyatlari samarali vosita faoliyatini ta'minlaydigan ko'plab harakat koordinatsiyalarning majmuini ifodalaydi, ya'ni harakatni maqsadga muvofiq ravishda qurish, uni boshqarish va kerak bo'lganda tezda qayta qurish qobiliyati.

Ularni tuzatish va ishlab chiqish uchun quyidagi metodik usullar qo'llaniladi:

- o'rganilayotgan jismoniy mashqlardagi yangilik elementlari (dastlabki holat, yo'nalish, sur'at, harakat, tezlik, amplituda, odatiy sharoitlarning o'zgarishi va boshqalar);

- simmetrik va assimetrik harakatlar;

- reaktiv qobiliyat uchun mashqlar (eshitish va ko'rish apparatlariga turli modallik signallari);

- vestibulyar apparatni rivojlantirish uchun mashqlar (burilishlar, egilishlar, aylanishlar, to'satdan to'xtashlar);

- mushaklarning harakatini, vaqt oralig'ini va masofani farqlashning aniqligi uchun mashqlar (harakatning barcha parametrlarini, ob'ektni yoki yo'nalishini, amplitudasini, traektoriyasini, harakat vaqti, uzunligi va qadamlar sonini ko'rsatadigan ramziy belgilarni "his qilish" uchun simulyatorlardan foydalanish);

- ko'rish va eshitish signallarini kuch, masofa, yo'nalish bo'yicha farqlash mashqlari;

- berilgan harakatlar ritmini takrorlash;

- eshitish sezgilariga asoslangan fazoviy orientatsiya (sezgi tizimlarining xavfsizligiga qarab);

- qo'lning nozik harakat ko'nikmalarini rivojlantirish uchun mashqlar (raketka bilan jonglyorlik);

- harakatlarni muvofiqlashtirishni talab qiladigan juftlik mashqlari.

Nogironlarning jismoniy fazilatlarini, muvofiqlashtirish qobiliyatlarini, hissiy-irodaviy va aqliy sohalarini kompleks rivojlantirishning samarali usuli bu o'yin usulidir. O'yin ko'ngilochar, o'yin-kulgi sifatida hayotning barcha davridagi odamlarga xos bo'lib, u insonning hissiy bo'sh vaqtini, harakatini, muloqot qilishdagi tabiiy ehtiyojlarini qondiradi.

Tabiiyki, har xil turdagi buzilishlarga ega bo'lgan guruhlarda o'yin faoliyatining mazmuni bir xil emas va jismoniy harakatchanligi, jismoniy chiniqqanligi, jismoniy imkoniyatlari va yoshi bilan chegaralanadi. Ammo shubhasiz haqiqat shundaki, o'yinning hissiy asoslaridan foydalangan holda tuzatish va rivojlanish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish mumkin, bu ko'plab nashrlar, ilmiy tadqiqotlar, jismoniy tarbiya dasturlari va jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar va o'smirlarni takomillashtirish kontseptsiyasidan dalolat beradi.

Ochiq o'yinlarning ishlab chiqilgan tasnifi mutaxassislarning umumiy tendentsiyalarini aks ettiradi, bu rivojlanishda nuqsonega ega bo'lgan bolalar uchun o'yin faoliyati nafaqat o'yin-kulgi, jismoniy, aqliy va intellektual qobiliyatlar, jismoniy faolligini oshirish usulidir. Ochiq o'yinlarning tavsiya etilgan tasnifi imkoniyati cheklangan bolaning rivojlanishida orqada qolgan funktsiyalariga ta'sir qiladigan harakatlarni tanlashga imkon beradi.

Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik bir qancha ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi sababli yagona ta'rifga ega emas. Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash; to'pga zarba berish; to'pni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezonini hisoblanadi. Agar harakat yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovi hisoblanadi. Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan shug'ullanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olib, chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo'ladi. Chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib

olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash, galma-gal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat zaxiralarining ortib borishi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rgatishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ullanuvchilar yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushaklarning nihoyatda aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to'liq tiklanish uchun yetarli bo'lishi lozim. Stol tennisda muvozanat saqlash va uni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi. Muvozanat deganda gavgani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Stol tennisda muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtidagi muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi. Muvozanat saqlashni ikkita asosiy usul bilan yo'lga qo'yish mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muvozanati) yo'qolmasligini taminlovchi analizatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan Vestibular funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakh tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Chidamlilik

Chidamlilikni uning namoyon bo'lishining ikki jihati orqali ko'rish mumkin - aerob va anaerob. Chidamlilik (aerobik) - organizm aerobik xarakterdagi faoliyatdan kelib chiqadigan charchoqqa, ya'ni sut kislotasiz o'rtacha intensivlikdagi uzoq davom etadigan mashqlarga qarshi turadi. Pulsning chastotasi 130-150 oralig'ida.

Uzoq davom etadigan tizimli mashqlar ta'sirida umumiy chidamlilik boshqa har qanday vosita qobiliyatidan ko'ra ko'proq, hatto boshlang'ich holatining 10% gacha mukammallashtirish mumkin.

Umumiy aerobik chidamlilikni mukammallashtirish uchun doimiy og'irlik usuli va vaqti-vaqti bilan o'zgaruvchan og'irlik usuli qo'llaniladi. Keyingi ishlarda intensivlik oshadi va ish hajmi kamayadi. Shuni ta'kidlash kerakki, chidamlilik faqat og'irlik charchoqni keltirib chiqaradigan va bu bilan organizmni harakatga moslashishga majbur qilganda mukammal bo'ladi.

Tayyorgarlik davrida ham, musobaqa davrida ham haftada bir marta aerobik chidamlilikni mashq qilish uzoq yugurish yo'li bilan amalga oshiriladi, ma'lum bir davrda esa o'yin tuzilishi elementlari orqali amalga oshirilishi mumkin.

Chidamlilik (anaerobik) - intervalgacha chidamlilik va masofada tezlikni saqlab turish qobiliyati. Bu juda ko'p tanaffus, pauza va nuqta bilan tezkor harakatlarni saqlab qolish qobiliyatidir. Stol tennisi aerob-anaerob turdagi chidamlilikni talab qiladigan sport turi ekanligi isbotlangan. Pulse o'yin davomida 130-180 va undan ko'p o'zgaradi. Harakatlardan keyin organizmning tezda tiklanish qobiliyati juda muhimdir. Anaerobik chidamlilikni mukammallashtirishda ishning intensivligi va hajmi o'rtasidagi eng maqbul bog'liqlikni aniqlashga katta ahamiyat berish kerak. Eng muhimi, ishning qismi qanchalik qisqa bo'lsa, uning intensivligi kattaroq bo'lishi kerak va organizmning kislorodsiz harakatni amalga oshirish qobiliyati (anaerob sharoit) muhim rol o'ynaydi degan tamoyilga rioya qilishdir.

Chidamlilikning ushbu jihatini rivojlantirishning eng ko'p qabul qilingan usuli sifatida intervalli usul hisoblanadi. Tayyorgarlik davrida mashqlarni yugurish intervallari orqali amalga oshirish mumkin (eng

yaxshi natijalarga 3 daqiqa sekin yugurish bilan erishiladi - maksimal 70-80% dan 3 minut - 40-60 daqiqa davom etadi). Muayyan sharoitlarda stol tennisi mashqlari (yuqori intensivlik), taqlid mashqlari va ko'plab to'p mashqlari orqali musobaqa faoliyatining tarkibiy elementlari.

Sportchilarning harakatlarini muvofiqlashtirish.

Muvofiqlashtirish - bu harakatlarni amalga oshirishning eng tejamli vositasi va vazifani bajarishda aniqlikdir. Texnikani tez o'rganish uchun yaxshi muvofiqlashtirish kerak. Stol tennisida muvofiqlashtirish murakkab oyoq harakatlari, tana va qo'llarning harakatlanishi va yangi vaziyatlarga tez moslashishi bilan namoyon bo'ladi.

Muvofiqlashtirish bilan birgalikda biz quyidagi qobiliyatlarni tushuntirishimiz mumkin: Kinestetik qobiliyat - bu oyoq-qo'llarning holatini va harakatini va mushak tizimining kuchlanishini nazorat qilish qobiliyati. Raketasini kuzatmasdan, o'yinchi to'pga kerakli tezlikda va kerakli burchakda borishi kerak. Ushbu qobiliyatsiz, to'p (zarba) bilan yaxshi aloqa qilish mumkin emas. Bu qobiliyatdagi farqlar, ayniqsa, yosh futbolchilarda ko'zga tashlanadi.

Vaqt - bu istalgan vaqtda raketka va to'p o'rtasida aloqa o'rnatish qobiliyatidir (sharik raketkaga tegmasligi kerak, lekin raketka to'pni urishi kerak).

Aniqlik - "Aniqlik nishonga urish, sharikni urish yoki unga tasir qilish orqali namoyon bo'ladi, garchi u ko'pincha aniq, mo'tadil va boshqariladigan harakatlarni bajarish qobiliyati sifatida ta'riflanadi "Bu stol tennisida hal qiluvchi ahamiyatga ega va ayniqsa muvofiqlashtirish bilan bog'liq.

Muvofiqlashtirishni rivojlantirish va takomillashtirish uchun ma'lum bir ma'lum mahorat va tajriba kerak. Asosiy harakatlarni o'rganish balog'at yoshidan oldin boshlanishi kerak. 8 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davr harakatlarni o'rganish uchun eng qulaydir. Agar bu qobiliyat o'sha yoshda o'zlashtirilmasa, keyinchalik u juda qattiq o'zlashtiriladi. Biroq, tizimli va mashaqqatli amaliyot bilan muvaffaqiyatga keyinroq ham erishish mumkin.

Asosiy umumiy chaqqonlikdan iborat bo'lib, "to'pni his qilish", tezkor reaktsiya, masofani yaxshi idrok etish va muvozanat hissi uning

qismlaridir. Muvofiqlashtirishning turli jihatlari, o'yinda tezkor orientatsiya, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati va texnik-taktik vazifalardan tez va yetarli darajada foydalanishga asoslanadi. O'zlashtirilgan harakatlarda o'yinchilar eng yaxshi echimlarni topishlari, ular bilan uyg'unlashishi va o'yinda foydalanishlari kerak.

Tayyorgarlik davrida asosiy muvofiqlashtirish turli xil ko'pburchaklar mashg'ulotlari, sport o'yinlari yoki maxsus topshiriqlar bilan mashqlar bilan takomillashtiriladi. Musobaqa davrida tuzilmaviy musobaqa faoliyatining elementlari mashg'ulotdagi mashqlar orqali: ko'p to'pli intervalli mashg'ulotlar, vaziyatli mashg'ulotlar yoki iloji boricha ko'proq tejamkor sheriklar bilan o'yinda.

Tiklanish vaqti

Mashg'ulotlar orasidagi tiklanish vaqti - mashg'ulotlarni dasturlashning eng muhim elementlaridan biri bo'lib, stol tennisi va sport o'yinlari bo'yicha eng yaxshi sportchilar bilan 8 yillik amaliyotdan so'ng, bular tegishli rejalashtirish va dasturlash mashg'ulotlari zarurligini isbotlashi mumkin bo'lgan natijalardir. Superkompensatsiya bosqichi (hal qiluvchi omil) ma'lum motor qobiliyatlari uchun quyidagi vaqt oralig'ida keldi:

Maksimal yuklamalardan keyin qayta tiklanish vaqti

Tezlik (anaerobik)	48 soat	super kompensatsiyagacha
Anaerobik chidamlilik	48 soat	super kompensatsiyagacha
Aerobik chidamlilik	72 soat	super kompensatsiyagacha

Maksimal yuklardan keyin tiklanish vaqti Tezlik (anaerobik) super kompensatsiyagacha 48 soat Super kompensatsiyaga qadar anaerobik chidamlilik 48 soat Aerobik chidamlilik super kompensatsiyagacha 72 soat

Kuch mashqlari (usulning o'zgarishi, intensivligi va kuch aspektlari), shuningdek, usullarning doimiy o'zgaruvchanligi, mashg'ulotning intensivligi va davomiyligi bilan birgalikda, 10 kundan

keyin tayyorgarlik davrida jismoniy shaklni 30 yoshga oshirish mumkin. 35%, sport mashg'ulotlarining ushbu tamoyillari va usullaridan foydalangan holda:

Bir haftalik mashg'ulotlar jadvali:

Kun	TRENING 1	TRENING 2
Dushanba	Kuch (takroriy) - seriya	Chidamlilik (aerobik)
Seshanba	Kuch (takroriy) - aylana usuli	Chidamlilik (anaerobik)
Choeshanba	BO'SH	Tezlik
Payshanba	Kuch (portlovchi) - seriya	Chidamlilik (anaerobik)
Juma	Kuch (takroriy) - qisqa seriyalar	Chidamlilik (aerobik)
Shanba	BO'SH	Tezlik
Yakshanba	Kuch (takroriy) - stantsiya usuli	Chidamlilik (anaerobik)

O'yinchining yoshiga kelsak, yosh toifalarga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish kerak, ammo kattalar bilan mashg'ulotlarning optimal intensivligini qo'llash kerak. Albatta, jarohat olgan sportchilarni alohida davolash kerak, lekin ko'p vaqt yo'qotmaslik uchun jismoniy qobiliyatlarni saqlab qolish bo'yicha ishlar jarohat yo'qolgan paytdayoq boshlanadi.

Klubdagi ish doimiy kuzatuv bilan uzluksiz jarayonni anglatadi, bu esa tegishli motor qobiliyatlarini rivojlantirishning uzoq davom etadigan jarayonini anglatadi. Milliy tanlovlar bilan o'tish, tayyorgarlik davrida va katta musobaqalar oldidan ishlash juda aniq, puxta dasturlashtirilgan, eng avvalo, o'ta individual bo'lishi kerak. Asosan, milliy tanlovlar bilan ishlashning boshlanishi sifat jihatidan tiklanish, faoliyatni sekin-asta yangilash, optimal uslub va vaznni to'g'ri tanlashdan boshlanadi. 7

Xulosa

Albatta, o'yinchining jismoniy tayyorgarligini oshirish ustida ishlash stol tennisi bo'yicha maxsus mashg'ulotlarning ajralmas qismidir.

O'yinchining raqobat tuzilmasi (va u bilan birga harakatlanuvchi harakatlar tuzilishi) qanchalik ko'p ma'lum bo'lsa, shunchalik yuqori sifatli ishlash imkoniyati mavjud. Shuning uchun yuqori darajadagi natijalarga erishish uchun o'yinchini uzoqroq muddatga mukammallashtirish kerak. Faqat uning rivojlanishi va dasturlashini diqqat bilan kuzatish bilan eng yaxshi natijalarga erishish mumkin, boshqa har qanday holatda ham natijalar qoniqarli bo'lmaydi.

Chidamlilik, moslashuvchanlik va sakrash qobiliyatini aniqlashga imkon beradigan testlarni ko'rib chiqing, chunki aynan shu jismoniy xususiyatlar stol tennisida qo'llaniladi.

Chidamlilik, moslashuvchanlik va sakrashni baholash uchun testlar mavjud

Kuperning o'n ikki daqiqalik sinovi

Tarixiy ma'limotlarga e'tibor beradigan bo'lsak chidamlilikni aniqlash uchun birinchi sinov amerikalik doktor Kennet Kuperning klassik o'n ikki daqiqalik sinovidir. Sinov ko'plab professional sport turlarida tananing jismoniy tayyorgarligi va chidamliligi darajasini aniqlash uchun keng qo'llaniladi. Chidamlilik deganda tananing energiya potentsiali va kislorodni iste'mol qilish paytida uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatga bardosh berish qobiliyati tushuniladi. Sportchi 12 daqiqada maksimal masofani bosib o'tishi kerak. Ushbu testni o'tkazishda mushak massasining 2/3 qismi ishtirok etadi, bu esa sportchining chidamlilik darajasini iloji boricha ishonchli baholashga imkon beradi. Quyidagi jadvalda masofani bosib o'tishga qarab chidamlilikni baholash keltirilgan.

Kuperning jadvali

Jismo niy tayorgarlik	Bos ib o'tilgan masofa	Bos ib o'tilgan masofa	Bos ib o'tilgan masofa	Bos ib o'tilgan masofa	Bos ib o'tilgan masofa	Bos ib o'tilgan masofa
	Qizlar 13-19	Ayollar 20-29	Ayollar 30-39	Yoshlar 13-19	Erkakla r 20-29	Erkakla r 30-39

Juda yomon	<1600	<1550	<1500	<2100	<1950	<1900
yomon	1600-1900	1550-1800	1500-1700	2100-2200	1950-2100	1900-2100
qoniqli	1900-2100	1800-1900	1700-1900	2200-2500	2100-2400	2300-2500
Yaxshi	2100-2300	1900-2100	1900-2000	2500-2750	2400-2600	2300-2500
Juda yaxshi	2300-2400	2100-2300	2100-2200	2750-3000	2600-2800	2500-2700
ajoyib	>2400	>2300	>2200	>3000	>2800	>2700

Garvard qadam sinovi

Sinov 1942 yilda AQShning Garvard universitetida (mualliflar Brau va Dill) ishlab chiqilgan va sportchining jismoniy ohang darajasini aniqlashga imkon beradi. Kuper testidan farqli o'laroq, asosiy e'tibor jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan. Garvard qadam testi erkaklar uchun 50 sm va ayollar uchun 43 sm balandlikdagi skameykaga 5 daqiqa davomida belgilangan tezlikda ko'tarilishdan iborat.

O'tish uchun ko'rsatmalar. 1 daqiqada 30 ta ko'tarilish va tushish chastotasi bilan 5 daqiqa davomida zinapoyaga ritmik ko'tarilish amalga oshiriladi. "Bir marta" hisobiga o'ng oyog'ingizni zinapoyaga qo'yishingiz kerak, "ikki" hisobiga chap oyog'ingizni zinapoyaga qo'yishingiz kerak, "uch" hisobiga – o'ng oyog'ingizni yerga, "to'rt" hisobiga – chap oyog'ingizni yerga tushiring. Ya'ni, jami to'rtta harakatni bajarish kerak. Siz daqiqada 30 ta ko'tarilish va tushishni olasiz. Sinovning 5 daqiqasida siz platformaga 150 marta ko'tarilishingiz kerak bo'ladi. Va shuncha marta pastga tushing. Shundan so'ng, o'tirib, 1 daqiqa kuting va keyin 30 soniya ichida yurak urish tezligini o'lchang. Keyin olingan ma'lumotlarni qadam sinov formulasiga almashtiring.

$$X = \frac{t \times 100}{f \times 5.5}$$

qaerda:

t-soniyalarda barcha ko'tarilish vaqti, sek;
f-dam olishning birinchi daqiqasidan keyin 30 soniyada o'lchangan pulis;

X-sog'liqni saqlash holati indeksi (Garvard Step test indeksi).

Sog'liqni saqlash darajasi quyidagi jadvaldagi sog'liqni saqlash holati indeksi bo'yicha tekshiriladi.

Tananing kuch-quvvat tayyorgarligidan tashqari, sportchining moslashuvchanligi va "sakrash qobiliyatini" baholash kerak. Quyidagi testlar ushbu jismoniy xususiyatlarni o'lchashga imkon beradi.

Moslashuvchanlik testi

Moslashuvchanlik testi sportchining mushaklarining cho'zish va elastiklik darajasini aniqlashga imkon beradi. Yomon moslashuvchanlik mushaklarda ortiqcha kuchlanishni keltirib chiqaradi va stol tennisida turli xil o'yin elementlari va zarbalarni oldini oladi. Ushbu testni bajarish uchun zinapoyada turing, oyoqlaringizni Tizzangizga tekislang va birga qo'ying. Bo'r yoki qalam bilan teginish darajasini belgilab, pastga egilib, Barmoqlaringiz bilan zinapoyaga tegizish kerak. Qadamning chekkasi va santimetr belgisi orasidagi masofa sizning moslashuvchanligingizni, ya'ni umurtqa pog'onasi va son bo'g'imlarining harakatchanligini aks ettiradi. Quyidagi jadvalda turli yoshdagilar uchun zarur bo'lgan moslashuvchanlik darajasi ko'rsatilgan. Minus belgisi bo'lgan raqamlar zinapoyaning chetiga tegib bo'lmaydigan holatlarni aks ettiradi.

yosh orasidagi farq farq
20-39 5-12 7-12
30-39 4-11 5-11
40-49 1-9 0-10
50-59 minus 2-minus-7 minus 3-minus7
60-70 minus 5-minus12 minus5-minus13

Tananing moslashuvchanlik darajasini yuqori darajada ushlab turish kerak, chunki bu nafaqat sportchining rivojlanishidagi muhim parametr, balki tananing moslashuvchanligi qanchalik yuqori bo'lsa, o'tkir va

texnik jihatdan murakkab elementlarni bajarishda shikastlanish xavfi shunchalik past bo'ladi.

Sakrash qobiliyati testi

"Sakrash qobiliyati" testi inson mushaklarining qisqarish tezligini ko'proq o'lchaydi. Devorga turing, qo'lingizni yuqoriga ko'taring va cho'zilgan qo'l darajasini bo'r bilan belgilang. Shundan so'ng, o'tiring va tizzalaringizni egib, iloji boricha balandroq sakrashga harakat qiling. Qo'l yuqoriga cho'zilgan. Sakrashda maksimal darajani bo'r bilan belgilang. Birinchi daraja va ikkinchi daraja o'rtasidagi farq sizning sakrash qobiliyatingizni aks ettiradi. Sinov tanada qaysi mushaklar ustunlik qilishini ko'rsatadi, natija qanchalik katta bo'lsa, qisqa muddatli portlovchi yukga moslashgan tez tolalar shunchalik ko'p bo'ladi. Sinov natijalari quyidagi jadvalda keltirilgan.

Yosh farqi farqi
20-29 24-32 35-45
30-39 22-30 30-40
40-49 20-28 27-36
50-59 17-25 23-32
60-70 12-20 20-28

Moslashuvchanlik, sakrash qobiliyati va chidamlilikni aniqlash testlari sportchining holatini erta tashxislash va uning chidamliligi, kuchi va moslashuvchanligini rivojlantirish uchun dastur yaratish imkonini beradi, bu zamonaviy stol tennisida progressiv rivojlanish uchun zarur shartdir.

Tezlik va kuchni rivojlantirish uchun yordamchi mashqlar

Stol tennisida kuch va tezlikni rivojlantirish uchun yordamchi mashqlardan foydalanish mumkin. Ular tanani har xil yuklamalar berish bilan rivojlantirish va kuchlanishiga imkon beradi. Butun tananing kuchini rivojlantirishning istiqbolli yo'nalishlaridan biri bu **fitness** hamda – CrossFit lar bilan doimiy shug'ullanish hisoblanadi. Sovet sportida ushbu turdagi mashg'ulotlar "aylanma mashg'ulotlar"deb nomlangan. Ushbu

mashg'ulot juda samarali, chunki u tananing asosiy va yordamchi mushaklarini ko'p miqdorda ishlatishga imkon beradi.

Keling yangi boshlanuvchilar uchun mo'ljallangan mashqlar shariklamlarini tahlil qilaylik. Barcha yuklamalar ketma-ket amalga oshiriladi: 3-4-5, boshqacha aytganda, doiralar, ya'ni uchta doira, to'rt yoki beshta doira bo'lishi mumkin. Har bir seriya sportchi bajarishi kerak bo'lgan bir qator ketma-ket mashqlarni o'z ichiga oladi. CrossFit-dagi barcha o'quv dasturlari WOD (ish kuni) deb nomlanadi. Bundan tashqari, barcha wodlar ayol ismlariga ega, bu birinchi qarashda ko'rinadigan sentimentallik emas, balki bo'ronlarni ayol ismlari bilan atagan sinoptiklardan kelib chiqqan an'anadir.

Stol tennisi bilan bog'liq holda sportchining kuchi, moslashuvchanligi va chidamliligini rivojlantirishga e'tibor qaratgan holda crossfitning uchta asosiy yo'nalishi bo'yicha bir nechta komplekslarni ko'rib chiqing:

- * Gimnastika mashqlari.

- * Og'ir atletika.

- * Kardiyo yuklamalari.

Gimnastika mashqlarini o'z ichiga olgan CrossFit kompleksidan boshlaylik. Birinchi wod kompleksi "Barbara" deb nomlanadi, bu chidamlilik va moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan vazifalardir. Kompleks tananing kichik mushaklari va ligamentlarini mustahkamlaydi. Dastur quyidagi elementlardan iborat:

- 1) gorizontal barda 20 ta tortish.

- 2) poldan 30 ta otjimoniya

- 3) gorizontal barda 40 ta "burchak" oyoqlarini ko'tarish (qorin bo'shlig'i mashqlari).

- 4) 50 ta o'tirish.

Mashqlar ketma-ket 5 seriyada amalga oshiriladi, seriyalar orasida dam olish 3 minut. Ushbu kompleks barcha uchta asosiy mushak guruhlarining moslashuvchanligi va kuchini rivojlantirishga e'tiborni o'z ichiga oladi: oyoqlar, qo'llar va yelkalar. Jismoniy mashqlar tana vazni bilan amalga oshiriladi, bu esa jarohatlarning oldini oladi. Bundan tashqari, tana vazni bilan ishlash tezlik va kuch o'rtasidagi muvozanatni

uyg'un saqlashga imkon beradi, bu ayniqsa stol tennisi uchun juda muhimdir.

CrossFit mashqlarining navbatdagi shariklamiga "Fransuz"qiz nomi berilgan. U og'ir Barbell mashqlarini ham, gimnastika mashqlarini ham o'z ichiga oladi. Dastur quyidagi elementlardan iborat:

1) 43 kg og'irlikdagi shtanga (og'ir atletikaning asosiy mashqlari).

2) gorizontal tarzda turnikda tortish.

U uchta seriyada bajariladi, bu yerda har bir seriyada mashqlarning har biri 2115-9 marta amalga oshiriladi. Barbell ejeaksiyon-bu frontal holatdagi Barbell Squat va ko'krak balandligidagi Barbell Squat-dan boshlanib, tanani va qo'llarni to'liq tekislash bilan tugaydigan Barbell Squat-ning kombinatsiyasi.

Shtanga bilan ishlashni o'z ichiga olgan kompleks "Linda"dir. Ushbu kompleks barcha uchta eng katta mushak guruhlariga qaratilgan bo'lib, pauerlifting va og'ir atletika mashqlarini o'z ichiga oladi. Dastur mashqlari tanadagi barcha mushaklarning taxminan 90 foizini yuklaydi. Ular asab tizimini yaxshi rag'batlantiradi, bu sizga stol tennisida raketka bilan zarba berishga imkon beradi. Quyidagi mashqlar:

1) shtanga og'irligi 1,5 ga ko'paytirilgan o'z vazniga teng bo'lgan o'ylik yuklamalar.

2) shtanga og'irligi o'ziga teng bo'lgan dastgoh pressi.

3) o'z vaznidan 0,75 og'irlikdagi barbellni ko'kragiga olish (og'ir atletika mashqlari).

Har bir mashq 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 "narvon" da kamayadigan takrorlashlar soni bilan 10 qismdan iborat.

Yurak-qon tomir tizimiga yuklamalari o'z ichiga olgan o'quv dasturi – "Nikol".

1) 400 metrda yugurish.

2) maksimal tortishish soni.

Kompleks 20 daqiqa ichida seriyalarning maksimal sonini ta'minlaydi.

Shug'illanuvchilar o'zingizning o'quv komplekslarini shakllantirishi mumkin. Ularning aksariyati mashqlarni o'z ichiga oladi: tortilish, cho'ktirish, onjumaniya, sakrash, og'irlik ko'tarish, dastgoh

pressi, yugurish va boshqalar. CrossFit-dagi asosiy narsa bajarish texnikasi emas, balki shariklar soni bo'yicha mashqlarni to'liq bajarishdir. Shunday qilib, masalan, agar siz kuchiningizni barga to'liq tortish uchun yetarli kuchga ega bo'lmasangiz, unda siz oxirigacha bo'lmasa ham, ko'tarilishga harakat qilishni davom ettirishingiz kerak.

Ushbu mashqlar yordamida dam olish va kutishdan tez va kuchli o'yinga o'tish tezligi oshadi. Bu portlovchi kuchning rivojlanishi bo'lib, o'yinda hujum harakatlarida Smash tomonidan kuchli zarbalar berishga imkon beradi. Chidamlilik mashqlari qarshi hujumlar paytida tezlik va bosimni ushlab turishga imkon beradi.

Ro'yxatda keltirilgan mashqlar havaskor va professional stol tennisida zarur bo'lgan tezlik, aerob va anaerob chidamlilikni o'rgatadi. CrossFit orqali kuchni rivojlantirishning muhim afzalliklaridan biri bu katta og'irliklar (barbelllar, dumbbelllar) bilan ishlashdan farqli o'laroq, mumkin bo'lgan jarohatlarning oldini oladigan tana vazni bilan ishlashdir. Bu tananing kuchini tezlikka zarar yetkazmasdan uyg'un ravishda oshirishga imkon beradigan tana vazniga oid mashg'ulotlardir.

Stol tennisida kuchli zarbaning xususiyatlari

Zamonaviy stol tennisida ustunlikka ega bo'lish uchun siz kuchli zarbaga ega bo'lishingiz kerak. Hozirda yuqori tezlik ko'rsatkichlariga ega bo'lgan ko'plab raketkalar mavjud bo'lsada, mushaklarning biomexanikasini tushunish yaqin va uzoq masofalarda o'ynashda bebaho afzalliklarni beradi.

Stol tennisidagi o'yinchining harakatlari turli morfologik, fiziologik va psixologik xususiyatlarga bog'liq. Shuning uchun har birining o'ziga xos dinamik, vaqt va tezlik parametrlari mavjud.

Inson tanasining kinematik tuzilishini tahlil qilish zarbalar va turli xil o'yin texnikasini bajarishda aylanish o'qlari va tayanch nuqtalarini aniqlashga imkon beradi. Ta'sirlarning xilma-xilligi cheksiz ko'p bo'lishi mumkin. Harakatlarni biomexanik tahlil qilish uchun biz V. M. Klivenkoning boks bo'yicha ishini asos qilib olamiz. Paradoksal ravishda, bokschi va tennischining kinematik zarbalar zanjiri o'xshash. Biz uni ko'proq tennischi sportchiga moslashtiramiz, boksning zarba berish texnikasining ba'zi o'ziga xos xususiyatlarini olib tashlaymiz.

Ma'lumki, boks duelda g'alaba qozonish uchun zarbalarning kuchi va kuchini talab qiladi. Shuning uchun sportchining kuchli va tezkor tayyorgarligiga katta e'tibor beriladi. Boksning o'ng qo'li bilan to'g'ridan-to'g'ri zarbasi tennischining ochiq raketka bilan urishiga juda o'xshaydi, ayniqsa u o'rta va uzoq masofadan o'ynaganda. Stol tennisida qanday qilib qattiq zarba berishni tushunishga yordam beradigan asosiy tamoyillarni ko'rib chiqing.

Zarba berishda, ayniqsa uzoq masofalarda, o'yinchi butun tanadagi mushaklarning ko'pini ishlatadi. Oyoq, orqa va yelka-kamar mushaklari alohida rol o'ynaydi. Ular zarba berishda bitta kinematik zanjir hosil qiladi.

Inson tanasining kinematik zanjiri energiyani yaratish, saqlash va uzatish uchun yopiq sikl bo'lib, keyinchalik u sportchining zarbasi kuchiga aylanadi. Zanjir zarba berishda aylanish o'qlari va qo'llab-quvvatlash nuqtasidan iborat. Sportchining pastki tanasining zarba mexanikasida ishtiroki quyidagi uch bo'g'inli kinematik zanjirda sodir bo'ladi: oyoq yuqori qismi – oyoq pastki qismi – son qismi. Ushbu kinematik zanjir tanaga tarjima harakatini yaratadi, sonning aylanishini tezlashtirishga yordam beradi. Tana vaznini o'ng oyoqdan chapga o'tkazish hosil bo'lgan zarbaning tezligi va zarba kuchini oshirishga imkon beradi. Aylanish o'qi massa markazidir. Ta'sir boshida, parallel ravishda, sportchining yuqori tanasining yana bir kinematik zanjiri – orqa – yelka bo'limi ishga kiritilgan.

O'ng zarba qo'llanilganda, kuch oyoqning boshida yotadi, shuning uchun noqulay muvozanatsiz pozitsiya kuchli va konsentratsiyalangan zarbaga olib kelmaydi. Ta'sir kuchi tana vaznini o'ng oyoqdan chapga kinematik zanjir orqali o'tkazish orqali hosil bo'ladi. Shu bilan birga, orqa va yadro mushaklari tananing aylanish harakatini hosil qiladi, bu zarbaga aniqlik va qo'shimcha kuch beradi. Shunday qilib, zarbaning birinchi daqiqasidan boshlab (oyoq bilan itarishdan) va oxirgi tebranishgacha har bir zanjirda kuch kuchayadi. Ta'sirning tugash yo'nalishiga qarab, yelka va kamarning turli mushaklari ulanishi mumkin.

Qorin bo'shlig'ining ichki va tashqi obliklari, latissimus Dorsi, katta va kichik ko'krak qafasi, trapezius kabi mushaklarning tezlik va kuch

xususiyatlarini o'rganishga alohida e'tibor qaratish lozim, ular zarba paytida tanani o'q atrofida "burish" da ishtirok etadi. Shuni esda tutish kerakki, zarbadan keyin yana zarba berish va harakat qilish imkoniyati uchun "ochish" va asl holatiga qaytish kerak.

Qisqasi, stol tennischining zarba kuchi uchta asosiy blokdan iborat: oyoqlar, gavda va yelkalar qo'l qismi. Yakuniy zarbada kuchning taqsimlanishi mos ravishda 40% -40% -20% ni tashkil qiladi. Stol tennisida kuchli zarba kuchiga erishish uchun birinchi navbatda butun tananing yuqori tonusi talab qilinadi, unga boshqa fitnes va sport turlaridan olingan yordamchi mashqlar orqali erishish mumkin. Bunday xilma-xil yondashuv tennischining kuchini va natijada texnik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada tezlashtiradi.

IV BOB. STOL TENNISINI O'YIN TAKTIKASI

4.1 O'yin taktikasi

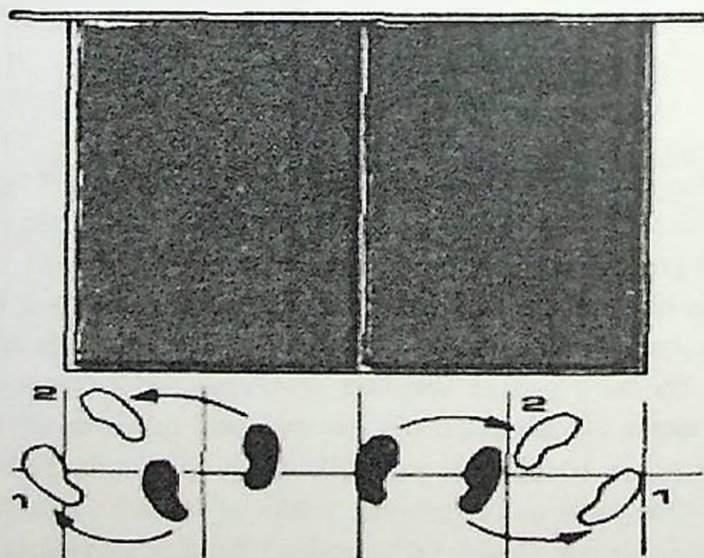
Stol tennisida o'yin taktikasi deb, aniq ritm va suratdagi zarbalar seriyasini maqsadli qo'llash, shuningdek, aniq sharoitlarda raqibning zarbalariga qarshi psixologik uslublarini qo'llashni tushunmoq lozim. Texnika bilan taktika o'rtasida yaqin bog'iqlik mavjud. Qandaydir texnik uslubni qo'llash o'z-o'zidan 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. Tennischining 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 bo'lishini 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 uni amalga oshirish imkonim beradi. Stol tennisida boshqa sport turlarida bo'lgani 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. Taktik 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 sharning uchishiga qaraganda yana raketka ushlagan qo'lning aldamchi holati ham kuzatiladi.



o'yinchining stol ildidagi oyoq harakati

Hujumga qarshi hujum 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, 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 yo'naltirilgan 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;

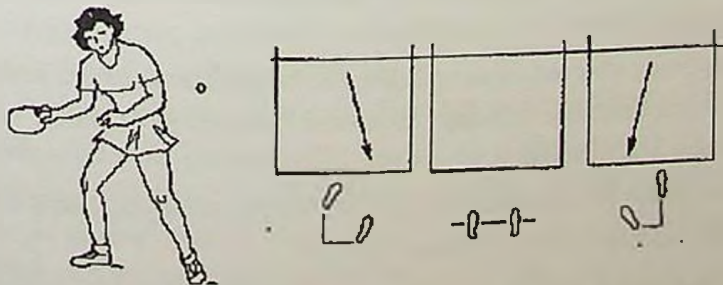
❖ zaruriy raqibdan oldin sharni uzatish zo'rg'a sharni qabul qilish.

Bunday hollarda kombinatsiyalar raqib harakatlariga bog'liq bo'ladi. Xisobni yutib olish hujum qilayotgan o'yinchining xatosi bilan himoyalanuvchiga qulay sharoit yaratish oqibatida yuz beradi. Himoyalanuvchi 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.

Himoyalanib 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 Sharningyanada yuqori aylanishini oshirishi lozim va kelayotgan shar stol sahnidan chetgachiq 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.

4.2 Stol tennisi o'yinida himoya va hujumning taktik usullari

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 qiska 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 yo'llaydi 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 yo'llaydi 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.



18-rasm. Himoyadagi kesish o'ngdan, yarim aylana o'rta yoki uzoq zonaga

4.3 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.



19-rasm. Chapdan qarshi hujum

Himoyachilarning umumiy kamchiligi shundaki, ular to'g'ri o'yinchining gavdasiga (qomiga) 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" debataluvchi harakatlar g'alaba keltiradi. Ya'ni o'xshash zarbalar beriladi. Boshqa holatda kombinatsiyalar himoyalanuvchi o'yinchi kombinatsiyasiga qarshikombinatsiya 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. Variantlar raqib sharni qaytarayotganda o'z sherigiga xalaqit berishiga asoslangan. Buning uchun shar turli tomonlarga yo'naltiriladi, bu esa raqiblarni stolning turli burchaklariga joylashishiga majbur etadi. Keyin shar ikki marta bir joyga yo'naltiriladi. 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 yo'naltirishga 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 yo'naltirishga 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.

Nogironlarni aravachada stol tennis o'yinga bosqichma-bosqich tayyorlash stol tennisi darslarni o'tkazish metodikasi

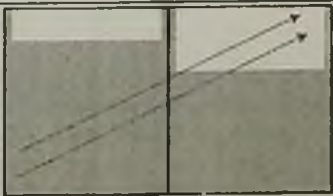
O'quv mashg'ulotlarini tashkil etishning eng muhim jarayon-bu dasturiy materialni bosqichlar bo'yicha taqsimlash va haftalik mikrosikllar - asosiy tarkibiy bloklar rejalashtirish.

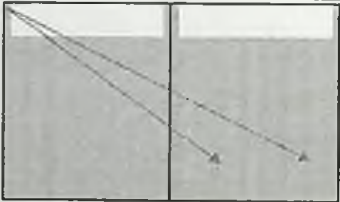
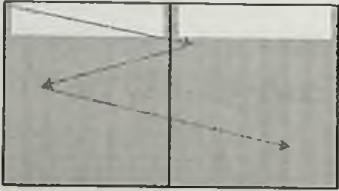
Bir haftalik mikrosikl mashg'ulotlarini rejalashtirish stol tennisi bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun muayyan tsiklda berilgan vazifalar bilan belgilanadi; sport formasini rivojlantirish va shakllantirish qonunlari; stol tennisiga xos mashqlarni davriylashtirish; taqvim va sport musobaqalari tizimi, shu jumladan muddatlar hamda ularning o'tkazish.

O'quv mashg'ulotlarida boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar uchun har bir siklda guruhlarida mikrosikllar mavjud bo'lib, ularning har biri o'z vazifalarini bajaradi va ularni amalga oshirish vositalari aniqlanadi. Boshlang'ich guruhlarida o'quvchilar hali o'yin texnikasi asoslarini o'zlashtirmagan o'quv mashg'ulotlari, o'quv jarayoni davrlarga bo'linmasdan qurilgan.

O'quv mashg'ulotining rejasi-qisqacha mazmuni

Jadval 1.

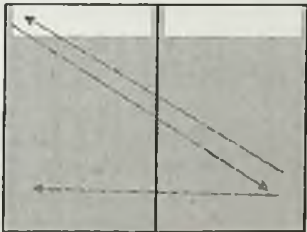
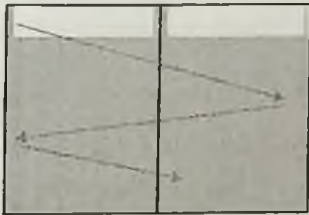
№	Jismoniy mashqlar Tarkibi va xarakteri	Yuklama meyori	Uslubiy ko'rsatmalar
1	Qizdirish mashqlari	10 minut	reaksiya Yo'naltirilgan mashqlar, e'tibor, muvofiqlashtirish va o'yin fikrlash.
2		15 minut	Qarshi hujumni amalga oshirish texnikasi o'ngdan o'ngga, qisqa uzatishlar bilan harakatlanish. Tennis koptokchasi qabul

			qilish vaqti, uning uchish yo'nalishi va uzatishning aniqligi kuzatib boring.
3		15 minut	Chap tomonda kesish texnikasi - chapga: yaqin zonaga kesish va chap tomonning uzoq zonasiga kesib tashlash. Kuzatib boring tennis koptokchasi qabul qilish vaqti, uning parvoz yo'nalishi va zarbaningning aniqligi.
4		15 minut	Tennis koptokchasi o'yinga kiritish texnikasi va usullarini o'rganish: chapdan to'g'riga o'yinga kiritishni ko'rsatish, murabbiy topshirig'iga binoan hujum boshlash va qayta qabul qilib yo'nalishini o'zgartirib hujumni davom ettirish.

Eslatma: Vazifa ikki marta takrorlanadi, har bir juftlik topshiriqdan keyin o'zgaradi. chunki avval bitta o'yinchi, keyin boshqasi bajaradi. Vazifani tushuntirishda murabbiy nafaqat o'quvchilarga tushuntirishi kerak, uni qanday qilib to'g'ri bajarish kerak, qanday maqsadda bajarilishini ham ko'rsatib o'yin harakatlari, masalan: tennis koptokchasi qabul qilishda qiyinchiliklar va boshqalar to'g'risida tushuntirib o'tishi kerak.

O'quv mashg'ulotining rejasi-qisqacha mazmuni

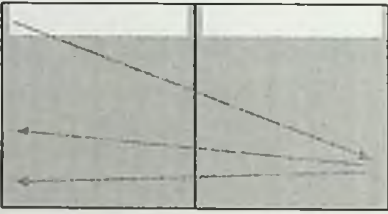
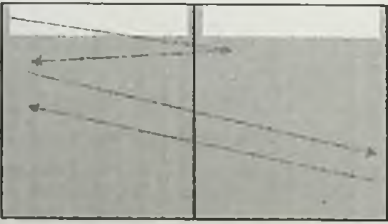
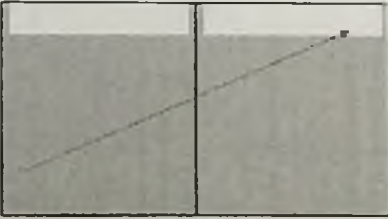
Jadval 2.

№	Jismoniy mashqlar tarkibi va xarakteri	Yuklamaning meyori	Uslubiy ko'rsatmalar
1	Qizdirish mashqlari	10 minut	Reaksiyaga Yo'naltirilgan mashqlar
2		15 minut	Hujumni pastki qismdan boshlash texnikasi: chapdan stolning chap burchagiga kesib oling, tennis koptokchasi chapdan chapga kesib qaytarish, hujumning boshlanishi o'ngdan chapga, keyin murabbiyning ko'rsatmasi bo'yicha.
3		15-20 minut	Tennis koptokchasi o'yinga kiritish va ularning texnikasiga o'rgatish, yuqori yondan chapga o'yinga kiritishni ko'rsatish aylanish orqali, faol qabul qilish yuqori yon tomonga o'ralgan holda zarba berish yarim tennis koptokchasi, murabbiy topshirig'iga binoan hujum boshlash va qayta qabul qilib yo'nalishini o'zgartirib hujumni davom ettirish.
4	Hisobga o'yin	15 minut	Hisobdagi o'yinlar quyidagilar bilan amalga oshiriladi maxsus cheklovlar yoki vazifalar. Masalan: faqat kesilgan yoki faqat chap tomonda yarim stol.

Eslatma: Juftliklar har bir topshiriqdan oldin o'zgaradi. Murabbiy kerak emas faqat talabalarga vazifani qanday qilib to'g'ri bajarish kerakligini tushuntirish zarur, ammo va o'yin harakatlari qanday maqsadda amalga oshirilishini ko'rsating, masalan: tennis koptokchasi qabul qilishda aniq yoki sherikga qiyinchilik tug'diradigan vaziyatlarni tushuntirib o'tish zarur.

3.O'quv mashg'ulotining rejasi-qisqacha mazmuni

Jadval 3.

	Jismoniy mashqlar tarkibi va xarakteri	Yuklama meyori	Uslubiy ko'rsatmalar
1	Qizdiruvchi mashqlar	10 minut	Reaksiya yo'naltirilgan mashqlar.
2		15 minut	Stol tennis maydoni bo'ylab harakatlanish texnikasi: chapdan chapga, chapdan markazga, o'ngdan chapga, chapdan to'g'ri, o'ng tomonda to'g'ri chiziq.
3		15 minut	Hujum boshlanishini mashq qilish: maxsus qisqa uzatishlar, chapga kesish, hujumning boshlanishi chapga chap, chap chap, o'yin chap tomonda diagonal.
4		15 minut	Stoldan o'ng tomonda "yuqori orqaga" bajarish. Asosiy urg'u ushbu vazifa quyidagilarga qaratilgan maxsus ta'lim tezlik qobiliyatlari o'yin sharoitlari.
5	Hisobga o'yin	15 minut	Maxsus texnik va taktik vazifalar amalga oshiriladi. Masalan: o'ynash faqat stolning chap yarmida.
6	Yengil qizdiruvchi mashq	10 minut	Umumiy va maxsus jismoniy fazilatlarini takomillashtirish.

Stol tennisi o'yiniga tayyorgarlikning umumiy yo'nalishi bosqichlari nogironlari quyidagicha:

- o'yin texnikasi va taktik harakatlarni o'rgatishdan bosqichma-bosqich o'tish nogironlar psixofiziologik imkoniyatlarning o'sishi asosida ularni takomillashtirish;

- o'yin texnikasini bajarishda muntazam ravishda o'zgaruvchanlikni qo'shish va hamkorlar bilan o'zaro munosabatlarning kengaytirish;

Para stol tennisida tayyorgarlik turlari va ixtisoslashuvning boshlang'ich vazifalari

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi "A"

Vazifalari:

1. Stol tennisi bilan shug'ullanish uchun nogironlar tennis koptokchasilarni bunga qarshi ko'rsatmalar.

2. Har tomonlama jismoniy asosda salomatlikni mustahkamlash (reabilitatsiya) tayyorgarlik – boshqa shakllarda qo'llaniladigan vositalar va usullardan foydalanish yosh va maxsus (jismoniy) mezonlarni hisobga olgan holda sport.

3. O'yinchilar uchun xos bo'lgan jismoniy fazilatlar va qobiliyatlarni rivojlantirish stol tennisi.

4. O'yin texnikasi asoslarini o'rgatish-raketka ushlash, turish, mashq qilish tennis koptokchasi va raketka bilan, qismlarga va umuman zarbalarga taqlid qilish.

5. Umumiy va maxsus nazorat standartlarini bajarish jismoniy tayyorgarlik va tennis koptokchasi va raketka bilan mashq qilish.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi "B"

Vazifalari:

1. "B" guruhida darslarni davom ettirish uchun nogironlarni tanlash pedagogik nazorat, murabbiy (o'qituvchi) ning chuqur kuzatuvlari Jismoniy mashqlar terapiyasi, FK) va ijtimoiy muassasaning tibbiy xodimlari "a" guruhi o'yinchilarining sog'lig'i uchun aholiga xizmat ko'rsatish, motor xususiyatlarining o'sish sur'ati va o'zgarishi tizimli sabab bo'lgan psixofiziologik ko'rsatkichlar stol tennisi darslari.

2. Sinflar asosida talabalarning sog'lig'ini yanada mustahkamlash adaptiv jismoniy tarbiya va umumiy va sport turlaridan foydalangan holda

sport stol tennisida ishlatiladigan mashqlar, usullar va vositalar. 3. Stol tennisiga xos jismoniy fazilatlarini rivojlantirish – harakat tezligi, tezlik va tezlikka chidamlilik, sakrash qobiliyati, moslashuvchanlik, harakatlarni muvofiqlashtirish, zarbalarga taqlid qilish, harakatlar.

3. O'yin texnikasi asoslarini o'rganishni davom ettirish – turish, harakat qilish, o'yin devoridagi zarbalarni taqlid qilish, stol, simulyatorlarda mashq qilish va qurilmalar, taktikani o'rganish, hisobda o'ynash.

4. Umumiy va maxsus nazorat standartlarini bajarish jismoniy va texnik tayyorgarlik.

NAZARIY TAYYORGARLIK

Nazariy tayyorgarlik ajiralmas tarkibiy qism hisoblanadi stol tennisida o'ynash va o'ynash uchun nogironlarni tayyorlashning umumiy tizimi bunday shaxslarning rehabilitatsiya jarayonida muhim rol. nazariy tayyorgarlik to'g'ridan-to'g'ri suhbatlar, ma'ruzalar shaklida amalga oshiriladi mashg'ulotlar jarayonida mashq qilish. U organik ravishda c21 bilan bog'langan jismoniy, texnik-taktik, axloqiy va ixtiyoriy tayyorgarlik nazariy bilimlarning elementi.

Nazariy bilimlar aniq maqsadga ega bo'lishi kerak yo'nalish: ishtirokchilarda foydalanish qobiliyatini rivojlantirish amaliyotda olingan bilimlar o'quv mashg'ulotlari sharoitida.

Jismoniy, texnik, taktik muammolarni hal qilishni tasavvur qilib bo'lmaydi nazariy savollarning ma'lum bir doirasini, aniq bo'lmagan holda o'rganish minimal bilim. Amaliy va nazariy mashg'ulotlar jarayonida talabalar gigiena, fiziologiya bo'yicha zarur bilimlarni o'rganadilar, ovqatlanish va o'qitish tartibi, o'yin texnikasi va taktikasi va boshqalar. Shu maqsadda hikoyalar, suhbatlar, kuzatishlar va o'yinni tahlil qilish, ko'rish stol tennisida haqidagi filmlar va teleshoular.

Nazariy bilimlar dunyoqarashni shakllantirishga yordam beradi, kognitiv qobiliyatni rivojlantirish, mustaqil fikrlash qobiliyati va olingan bilimlarni umumlashtirish.

UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK

Umumiy jismoniy tayyorgarlik o'quv jarayonining eng muhim qismidir. Uning asosiy vazifalari salomatlikni mustahkamlashdir, har

tomonlarni jismoniy rivojlanish, umumiy ish qobiliyatini oshirish organizm va jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni tuzatish. Jarayonda jismoniy tarbiya jismoniy fazilatlarini rivojlantiradi (kuch, chidamlilik, tezlik, sakrash qobiliyati, moslashuvchanlik, epchillik) va sotib olinadi mehnat va sportda muvaffaqiyatli ishlash uchun zarur bo'lgan ko'nikmalar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik boshqa tayyorgarlik turlari bilan chambarchas bog'liq.

O'rgatish uslubi

1. Zarba berish uchun qo'lingizni ko'targaningizda yelkadan baland ko'tarmang, o'ngdan podrezka vaqtida raketkani o'ng yelkangizga, tirsagingizni esa tanangizga tiramang.

2. Raketka ushlagan qo'lingizni oxirigacha tekislab, yumshoq, lekin tezlik bilan harakatlaning. Eng yuqori tezlikka raketka zarba vaqtida erishishi kerak.

3. Zarbani koptok oldingizda stoldan sakragandagi eng yuqori nuqtada - yon tomondan bering.

4. Podrezkada harakatning tugashi chetda emas, oldinda, ya'ni pastda to'rt tomonda bo'lishi kerak.

5. Aylanayotgan koptokning yo'nalishi va aylanish kuchiga qarab raketkaning egilish burchagini o'zgartiring.

6. Podrezkani amalga oshirayotgan vaqtda qo'lning yelkaoldi qismi va asosan kaftlar faol harakatlanadi, bu koptokni pastdan kuchli aylantirishga yordam beradi.

Birinchi bo'lib koptok uzatayotgan o'yinchi koptok uzatish usulini yaxshi egallagan bo'lishi kerak - koptokni shunday uzatish kerakki, uzun zarbalar mo'ljalga yetsin va koptok stoldan tashqariga chiqib ketmasin, kalta zarbalar esa past traektoriyada o'tib, to'rtga tegmasin. Koptok turli aylanish va turli tezlikda uchishi kerak. Shundagina raqib zarbasini qaytarishga sharoit yaratiladi. Juftliklar musobaqalarida birinchi bo'lib koptok uzatayotgan o'yinchi harakatlarini jufti bilan kelishib amalga oshirishi kerak, aks holda raqib zarbasini qaytarishda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi.

V BOB PARA STOL TENNIS SPORT MUSOBAQA FAOLIYATINI BOSHQARISH

5.1. Para stol tennisi musobaqa dasturini 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'rnini aniqlanadi;

- ❖ jamoaviy musobaqalarda alohida qatnashchilarning va estafeta jamoalarining texnik natijalari butun jamoaga hisoblanadi va shunga ko'ra musobaqadagi o'rnini aniqlanadi;

- ❖ shaxsiy-jamoaviy musobaqalarda texnik natijalar har bir qatnashchiga alohida hamda butun jamoaga xam hisoblanadi, shunga ko'ra musobaqadagi o'rnini aniqlanadi.

Musobaqa nizomi

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:

- ❖ maqsad va vazifalar;
- ❖ o'tkazish joyi va vaqti;
- ❖ musobaqaga rahbarlik;
- ❖ qatnashuvchi tashkilotlar va musobaqa ishtirokchilari;
- ❖ musobaqalar dasturi (kunlari va soatlari bo'yicha);
- ❖ zaxet tizimi va holiblarni aniqlash (shaxsiy va jamoaviy birinchiликni aniqlash tartibi va shartlari);

❖ taqdirlash;

❖ tashkilotlar va ishtirokchilarni qabul qilish shartlari;

❖ talabnomalarni berish muddatlari va shartlari.

Taqdim etilgan «Talabnoma» ishtirokchilarni tavsiya etayotgan tashkilot tomonidan quyidagi shakl bo'yicha tasdiqlanadi.

" _____ " jamoasining Para stol tennis sport turi musobaqasiga
TALABNOMA

T/r	Sportchini foto surati	Sportchini F.I.Sh.	Tug'ilgan sanasi	Sport klasi	Pasport yoki tug'ulganlik haqida guvohnoma seriya raqami	Shifokor ruxsati
1.						
2.						

_____ Tashkilot rahbari Imzo muhr F.I.Sh.

_____ Rahbar o'rinbosari Imzo muhr F.I.Sh.

_____ Bosh murabbiy Imzo F.I.Sh.
_____ shifokor Imzo muhr F.I.Sh.

“Sarf-harajatlar 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:

- Ishtirokchilar miqdori.
- Tashviqot va taqdirlash.
- Transport va bazalar ijarasi.

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.

5.2 Para stol tennisida xakamlik, Hakamlar hay'atining vazifalari.

- ❖ bosh hakam,
- ❖ bosh hakam o‘rinbosarlari,
- ❖ bosh kotib,
- ❖ bosh kotib o‘rinbosarlari,
- ❖ sudya kotibi,
- ❖ etakchi hakamlar,
- ❖ sudya yordamchilari,
- ❖ axborot beruvchi sudya,
- ❖ shifokor,
- ❖ komendant.

Sudyalarning vazifalari ITTF tomonidan tasdiqlangan qoidalarda ko‘rsatilgan. Bizni birinchi navbatda hakamlarning to‘g‘ridan-to‘g‘ri uchrashuvlardagi harakatlari qiziqtiradi, shuning uchun etakchi hakamlar va ularning yordamchilariga alohida e‘tibor qaratamiz.

Bosh hakam har bir aniq uchrashuv uchun alohida tayinlanadi. U tik turgan yoki o'tirgan holatda tennis stolining chetida joylashgan bo'lishi lozim. Yordamchi uning qarshisida o'tiradi.

Bosh hakamning vazifalariga quyidagilar kiradi.

❖ Jihozlarning sifatini va o'yin uchun sharoitlarni aniqlash. Agar u talablarga javob bermasa, uni bosh hakamga topshirishingiz kerak;

❖ tasodifiy o'ynaladigan tennis koptokchasi tanlash;

❖ tomonlarni aniqlash uchun qur'a tashlash;

❖ talablardan ma'lum bir chetga chiqish to'g'risida qaror qabul qilish;

❖ yetkazib berish va tomonlarning o'zgarishini nazorat qilish

❖ o'yinchilardan bittasi ochko oladimi yoki takroriy takrorlash zarurligini aniqlash;

❖ har bir bo'lim yakunida hisobni e'lon qilish;

❖ agar qoidalar talab qilsa, o'yinni faollashtirish;

❖ partiyaning davomiyligini saqlab qolish.

Jahon yoki qit'a chempionati o'yinlari, shuningdek boshqa yirik xalqaro musobaqalar paytida bahsli vaziyatlarda bosh hakamga yordam berish uchun yordamchi hakam tayinlanadi. Boshqa hollarda, yordamchilarga ehtiyoj borligi to'g'risida qarorni bosh hakam qabul qiladi. Mintaqaviy tumirlarda ular deyarli hech qachon bo'lmaydi.

Uchrashuv boshlanishidan oldin hakam tennis koptokchasi tasodifiy ravishda qutidan oladi yoki o'yinchilarni o'zlaridan bir nechtasini tanlashga taklif qiladi. Hakam har bir tennis koptokchasi o'yindan tashqarida bo'lganidan so'ng, hisobni ikkala ishtirokchiga ham mos keladigan bo'lsa, ingliz yoki boshqa tilda e'lon qiladi. Bunday holda, avvalm navbatda xizmat ko'rsatadigan o'yinchi qancha ball tennis koptokchasilaganligini aytishingiz kerak. O'yin oxirida hakam g'olibni (bitta o'yinchi yoki jamoa), uning ochkolari sonini va keyin yutqazgan tennischi qancha ochko tennis koptokchasilay olganini aytadi. Bal mexanik yoki elektron tabloda ko'rsatiladi.

Hakam o'yinchilarga agar raketani buzsa, uni almashtirishga ruxsat beradi. U tanaffus paytida o'yinchilarning inventarizatsiyasini stol ustiga

qo'yishiga ishonch hosil qiladi. Tennischilar o'yin oldidan jihozlar sifati bilan tanishishlari mumkin, agar hakam ularga bunday imkoniyatni taqdim etsa. O'yin boshlanishidan oldin va tanaffuslardan keyin raketka singanligi sababli stolda o'tirishga ruxsat beriladi.

O'yin hisobni yuritish

O'yinning o'ziga kelsak, bitta o'yin etti o'yin(partiya)dan iborat bo'lishi kerak.

O'yinchilarning biri (yoki jamoaviy kurashda jamoalar) jami to'rtta g'alabaga erishguniga qadar davom etadi.

1							
2							
3							
4							

1							
2							
3							
4							

1							
2							
3							
4							

1							
2							
3							
4							

1							
2							
3							
4							

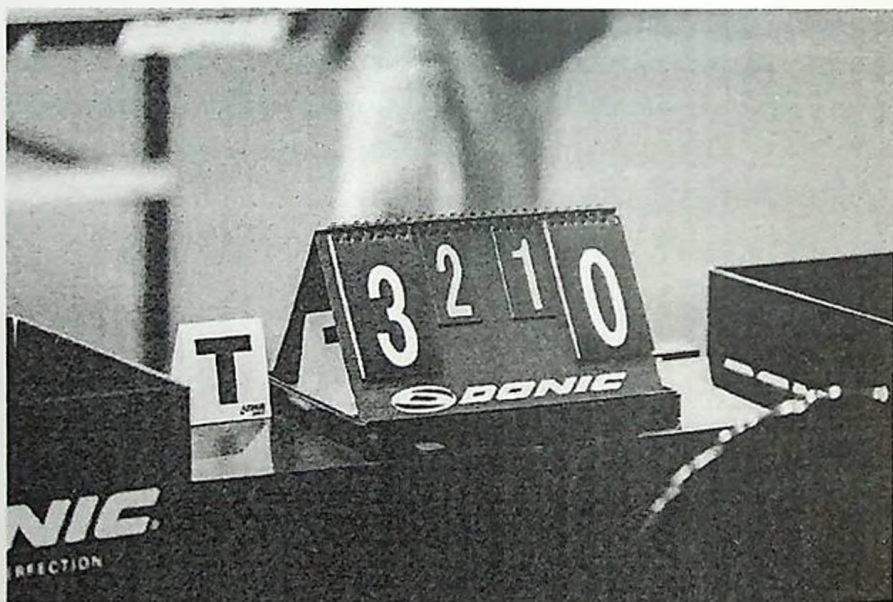
1							
2							
3							
4							

1							
2							
3							
4							

1							
2							
3							
4							

O'yin hisobini yuritish xujjati

O'yin tomonlardan biri o'n bitta ochkoni qo'lga kiritguncha davom etadi (agar hisobdagi farq ikki ochkodan ko'p bo'lsa). Agar farq kichikroq bo'lsa, o'yin ko'payguncha davom etishi kerak. Stol tennisi uchun shart - bu pozitsiyaning o'zgarishi - har bir o'yin oxirida joylarini almashtirib, stolning boshqa tomoniga o'tishlari kerak.



20-rasm. O'yin tablosi

O'yin qoidasini buzilishi

Stol tennisidagi qoidabuzarliklarning asosiy turlari

Tennis koptokchasi noto'g'ri o'yinga kiritish;

Tennis koptokchasi xatolik bilan qaytarish;

Zarba berilgandan so'ng parvoz paytida tennis koptokchasi boshqa bir narsaga (to'rdan tashqari) tegishi;

Tennis koptokchasi juda qattiq urilib, o'yin stolidan uchib chiqib ketishi;

Tennis koptokchasi ikki marta yoki raketaning orqasi bilan urilgan;

O'yin davom etayotgan paytda stolni surilib ketishi (masalan, odamga tegib);

O'yinchi o'yin davomida stolga yoki to'rga tegishi,

Ishtirokchiga quyidagilar taqiqlanadi:

- O'yinni ataylab kechiktirish
- miting natijalariga ko'ra sudyaning qaroriga ta'sir o'tkazish
- sudya bilan bahslashish
- ataylab sport anjomlarini buzish

- O'yinda hakamlar, tomoshabinlar va raqibga nisbatan hurmatsizlik qilish.

- Qoidalarining birinchi buzilishida sudyaning ogohlantirishi keladi, keyingi ball ochkolarni buzilishi, 4-qoidadan keyin sudya intizomiy choralar ko'radi.

Hakamlik.

Hakamlar hay'ati quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- ❖ bosh hakam,
- ❖ bosh hakam o'rinbosarlari,
- ❖ bosh kotib,
- ❖ bosh kotib o'rinbosarlari,
- ❖ sudya kotibi,
- ❖ etakchi hakamlar,
- ❖ sudya yordamchilari,
- ❖ axborot beruvchi sudya,
- ❖ shifokor,
- ❖ komendant.

Sudyalarning vazifalari ITTF tomonidan tasdiqlangan qoidalarda ko'rsatilgan. Bizni birinchi navbatda hakamlarning to'g'ridan-to'g'ri uchrashuvlardagi harakatlari qiziqtiradi, shuning uchun etakchi hakamlar va ularning yordamchilariga alohida e'tibor qaratamiz.

Bosh hakam har bir aniq uchrashuv uchun alohida tayinlanadi. U tik turgan yoki o'tirgan holatda tennis stolining chetida joylashgan bo'lishi lozim. Yordamchi uning qarshisida o'tiradi.

Bosh hakamning vazifalariga quyidagilar kiradi.

- ❖ Jihozlarning sifatini va o'yin uchun sharoitlarni aniqlash. Agar u talablarga javob bermasa, uni bosh hakamga topshirishingiz kerak;
- ❖ tasodifiy o'ynaladigan to'pni tanlash;
- ❖ tomonlarni aniqlash uchun qur'a tashlash;

❖ talablardan ma'lum bir chetga chiqish to'g'risida qaror qabul qilish;

❖ yetkazib berish va tomonlarning o'zgarishini nazorat qilish

❖ o'yinchilardan bittasi ochko oladimi yoki takroriy takrorlash zarurligini aniqlash;

❖ har bir bo'lim yakunida hisobni e'lon qilish;

❖ agar qoidalar talab qilsa, o'yinni faollashtirish;

❖ partiyaning davomiyligini saqlab qolish.

Uchrashuv boshlanishidan oldin hakam to'pni tasodifiy ravishda qutidan oladi yoki o'yinchilarni o'zlaridan bir nechtasini tanlashga taklif qiladi. Hakam har bir to'p o'yindan tashqarida bo'lganidan so'ng, hisobni ikkala ishtirokchiga ham mos keladigan bo'lsa, ingliz yoki boshqa tilda e'lon qiladi. Bunday holda, avval navbatda xizmat ko'rsatadigan o'yinchi qancha ball to'plaganligini aytishingiz kerak. O'yin oxirida hakam g'olibni (bitta o'yinchi yoki jamoa), uning ochkolari sonini va keyin yutqazgan tennischi qancha ochko to'play olganini aytadi. Bal mexanik yoki elektron tabloda ko'rsatiladi.

Hakam o'yinchilarga agar raketani buzsa, uni almashtirishga ruxsat beradi. U tanaffus paytida o'yinchilarning inventarizatsiyasini stol ustiga qo'yishiga ishonch hosil qiladi. Tennischilar o'yin oldidan jihozlar sifati bilan tanishishlari mumkin, agar hakam ularga bunday imkoniyatni taqdim etsa. O'yin boshlanishidan oldin va tanaffuslardan keyin raketka singanligi sababli stolda o'tirishga ruxsat beriladi.

Hakamlar imo – ishorasi

To'pni elkasi bilan yopib qo'yilgan. Tananing boshqa har qanday qismi ham elkaning o'rnida bo'lishi mumkin. Agar oldingi imo-ishoradan keyin o'yinchi to'pni nimaga yopib qo'yganini bilmoqchi bo'lsa, hakam barmog'i bilan bu joyni ko'rsatmoqda.

Hakamlarning imo-ishoralari



navbatdagi to'p oshirilishi



to'xta



ochko



past zarba



kaft yopiq



to'p barmoqlar ustida turishi



uzatish vertikal enas



yopiq to'p



to'p yelka bilan yopiq



shar stol ostida



to'p stol ustiga, to'p so'nggi chiziq oldida

Asosiy pozitsiyalar va dastlabki harakatlar

Asosiy pozitsiya nafaqat tennis koptokchasiga xizmat qilish va qabul qilish natijalariga, balki harakat tezligiga ham jiddiy ta'sir qilishi mumkin. Asosiy pozitsiyani tanlash asosan vaziyatlarga qarab belgilanadi va tennischi tanlagan texnikaga bog'liq. Asosiy pozitsiya tennischi texnikasining kuchli va zaif tomonlariga ham bog'liq.

Tennischi o'zi uchun asosiy pozitsiyani aniqlagandan so'ng, ushbu pozitsiya bilan tananing holatini va og'irlik markazining joylashishini ishlab chiqish kerak. Pozitsiyani olish sportchining oyoqlarini yelkasidan kengroq yoyib, tizzalarida bir oz egilib, ularni ichkariga olib kirishini, butun oyoq ustida turishini, og'irlik markazini bir oz oldinga siljitish uchun egilishini anglatadi. Bunday pozitsiya yaxshi chidamlilik va barqarorlikni qo'shishi mumkin, bu esa harakat tezligini oshirishga yordam beradi. Agar tennischi oyoqlarini kerak bo'lgandan ko'ra kengroq yoygan bo'lsa, qo'llab-quvvatlash maydoni ortadi, tananing og'irlik markazi pastga siljiydi. Pozitsiya barqaror bo'ladi, lekin u o'yinchining dastlabki harakatlariga ta'sir qilishi mumkin. Agar sportchi oyoqlarini yelkasiga qo'ygan bo'lsa, bu qo'llab-quvvatlash maydonini kamaytiradi; tananing og'irlik markazi yuqoriga ko'tariladi va o'yinchi dastlabki harakatlarni tezda bajarsa-da, ammo uning zarbalari barqaror xarakter bilan ajralib turmaydi.

Hozirgacha biz tennischining inningni qabul qilish va tennis koptokchasilarga xizmat ko'rsatishdagi dastlabki harakatlari bilan bog'liq asosiy pozitsiya haqida gapiramiz, bu og'irlik markazidagi harakat va siljish tufayli tennischining dastlabki holatini o'zgartirdi. . Bu o'yinchi tennis koptokchasi urish jarayonida bajarishi kerak bo'lgan qadamlardir. Tennis koptokchasi urishdan oldin qadam tashlash harakatlari va og'irlik markazini siljitish quyidagi shakllarni oladi.

Har qanday yo'nalishda harakatlanayotganda, tananing og'irlik markazi bir zumda bir xil yo'nalishda siljiydi. Bunday harakatlar bir qadamli harakatlar, oldinga va orqaga o'pka yoki o'ngga va chapga harakatlardir.

Har qanday yo'nalishda ikki bosqichli harakat bilan tananing og'irlik markazi siljmaydi yoki biroz siljiydi. Bu turli yo'nalishlarda sakrash orqali murakkab harakatlar yoki harakatlardir.

Har qanday yo'nalishda o'zgaruvchan ikki bosqichli harakatlar bilan, qo'llab-quvvatlovchi oyoqning holati o'zgargandan so'ng, tananing og'irlik markazi oxirgi harakatni amalga oshirgan oyoqqa o'tadi, masalan, turli yo'nalishlarda o'zaro faoliyat qadamlar bilan.

Raqib kutilmagan xizmat ko'rsatganda yoki sportchidan ancha uzoqda joylashgan tennis koptokchasi qabul qilganda, tizimsiz qadamlarni bajarish odatiy holdir, masalan, birinchi navbatda bir yo'nalishda ikki bosqichli harakatlar, keyin esa bir bosqichli harakatlar. boshqa yo'nalishda, o'z pozitsiyasini tartibga solish uchun. Ba'zan ular birinchi navbatda bir oyog'i bilan bir yo'nalishda, so'ngra ikkinchisida ikki bosqichli harakatlar bilan qadam qo'yishadi.

Bir zarbadan so'ng, tennis koptokchasi raqib maydonining yarmiga etib kelganida, o'yinchi zarbalar seriyasida yangi pozitsiyani egallashi kerak, bu juda qiyin.

Durumni o'zgartirishning asosiy maqsadi - har bir zarbadan oldin tez harakat qilish, qulay pozitsiyani tanlash va aniq zarba berish imkonini beradigan pozitsiyaga kirish.

Pozitsiya barqaror bo'lishi kerak, buning uchun ular tananing og'irlik markazining holatini tartibga soladi, shuningdek, oldinga urilganda cho'zilgan raketka bilan qo'lni dastlabki holatiga qaytaradi - o'yinchi raketkani oldida ushlab turadi. uni.

Agar o'yinchi zarba berishda ozgina harakat qilsa yoki o'yinda tashabbusga ega bo'lsa, u to'g'ri pozitsiyani egallash uchun ko'pincha bu usulga murojaat qiladi.

O'yinchi oldinga yoki orqaga qadam qo'ygan oyoqni boshlang'ich holatiga qaytaradi, shunda tortishish markazi o'rtada joylashgan bo'lib, bu unga muvozanatni saqlashga imkon beradi. Tennis koptokchasiga kuchli zarba bergandan so'ng yoki stoldan ancha uzoqda o'ynaganda, sportchilar ko'pincha bu usuldan doimiylikni tartibga solish uchun foydalanadilar.

Agar tennischi zarba berishda katta harakat qilsa yoki o'yinda tashabbusga ega bo'lmasa, u odatda muvozanatni tiklash va boshlang'ich pozitsiyasini egallash uchun ikki bosqichli harakatlarga murojaat qiladi.

Ta'sir paytida oyoq, magistral va qorin mushaklarining roli

Ilgari ko'plab tennischilar faqat qo'lning harakatiga e'tibor berishgan va zarba berishda oyoq, torso va qorin mushaklarining rolini hisobga olishmagan. Biroq, texnikaning rivojlanishi bilan, texnika sifatini oshirish uchun ish tashlash paytida sportchining butun tanasining harakatlarini aniq muvofiqlashtirish va muvofiqlashtirish zarurati paydo bo'ldi.

Keling, ushbu masalaning bir qator jihatlarini ko'rib chiqaylik.

O'yinchi tizzalarini yoyadi, oyoq barmoqlariga ko'tariladi va tananing og'irlik markazini yuqoriga ko'tarish uchun cho'ziladi. Bu qirg'oqqa chiqish va surish kuchini oshiradi.

O'yinchi tizzalarini bukib, tananing og'irlik markazini pastga siljitadigan tarzda egiladi. Bu yuqori va pastki aylanish bilan tennis koptokchasi urishni tugatishda kuchning oshishiga yordam beradi.

Yelka va tos suyagini aylantirib, o'yinchi qo'l harakati tezligini oshiradi, bu esa tennis koptokchasiga hujum zarbasining kuchini oshirishga yordam beradi.

Harakatlar ko'lamiga qarab, qadamlar katta, o'rta va kichik bo'linadi; yo'nalishga qarab - oldinga, orqaga, chapga, o'ngga, diagonal oldinga, diagonal orqaga va hokazo.; harakat usuliga qarab - bir pog'onali, ikki pog'onali, xoch, yonbosh, sakrash va hokazo.

Bir qadam harakat

Bunday harakatlarning mohiyati quyidagicha. Tennischi bir oyog'ini o'q sifatida ishlatadi, ikkinchisini esa turli yo'nalishlarda - oldinga, orqaga, chapga, o'ngga harakat qiladi. O'yinchi harakatni tugatgandan so'ng, u og'irlik markazini erkin oyoqqa o'tkazadi va keyin zarbani bajaradi (8-rasm).

Bir bosqichli harakat usuli nisbatan sodda va odatda cheklangan maydonda raqibning tennis koptokchasiini o'yinchidan ozgina olib tashlash bilan qo'llaniladi, bu tananing og'irlik markazining etarlicha bir xilda o'tkazilishi bilan tavsiflanadi. Bu usul tezkor hujum zarbalarini va

tennis koptokchasi yuqori va pastdan aylantirish bilan turli texnikalarni bajaradigan o'yinchilarning eng ko'p qo'llaniladigan qadam tashlash harakatlaridan biridir.

Harakatlanib, tennischi oyog'ini to'g'ri yo'nalishda keng qadam tashlaydi - oldinga, orqaga yoki chapga, o'ngga, tananing og'irlik markazini erkin oyog'iga siljitadi va ikkinchisini yarim qadam harakat bilan tezda tortadi. , va tennis koptokchasi uradi (9-rasm).

Yon qadamlar bilan harakat qilganda sportchining qadami, qoida tariqasida, bir qadamli harakatga qaraganda ancha katta.

Stolda tez hujum zarbalari bilan o'ynagan tennischilar ko'pincha o'yinchidan bir oz masofada joylashgan raqib tennis koptokchasilarini qabul qilish uchun ushbu harakat usuliga murojaat qilishadi; Ba'zi hollarda pastki zarbalardan foydalanadigan tennischilar ham raqibning to'satdan hujumlarini bartaraf etish uchun ushbu harakat uslubiga murojaat qilishadi. Birinchi qadam etarlicha katta bo'lgani uchun, bu tananing og'irlik markazining pasayishiga olib keladi, tennischilar ko'p hollarda raqib tennis koptokchasii kuchidan zarba berish uchun foydalanadilar. Agar kuchliroq hujum zarbasiga ehtiyoj bo'lsa, bu harakat usuliga murojaat qilish tavsiya etilmaydi.

Chapga va o'ngga yon qadamlar odatda boshqa usullar yoki sakrashlar bilan birlashtiriladi. Ketma-ket bir nechta yon qadamlarni bajarayotganda, o'yinchi tanasining og'irlik markazi pasayadi, bu zarbalar ketma-ketligiga salbiy ta'sir qiladi.



o'ngga bir qadamli harakatlar - oldinga yoki orqaga.

o'ngga sakrash bilan o'ngga yon qadam.

o'ngga o'tish.

sakrash

Sakrashda asosiy narsa raqibning tennis ko'ptokchasilari yo'nalishi bo'yicha qaytarilishdir. Shuning uchun, bir vaqtning o'zida yoki deyarli bir vaqtning o'zida, o'yinchi oyoqlari bilan poldan itarib yuboradi va raqib tomonidan xizmat ko'rsatadigan tennis ko'ptokchasi yo'nalishi bo'yicha sakrashni amalga oshiradi. Ular o'zlari turtib tashlagan oyog'iga, keyin esa boshqa oyog'iga tushadilar va barqaror pozitsiyani egallaydilar, shundan so'ng ular tennis ko'ptokchasi urishadi (10-rasm).

Sakrash orqali harakatlarni bajarayotganda, sportchi bir muddat havoda bo'ladi, bu ma'lum darajada uning chidamliligiga ta'sir qiladi.

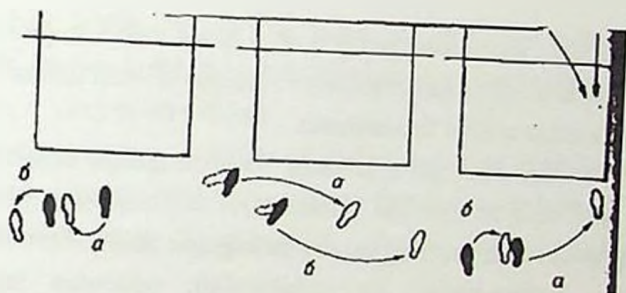
Sakrashlar ko'pincha o'yinchi stolining o'rta zonasida tennis ko'ptokchasi o'ngga, chapga o'tkazish uchun ishlatiladi.

aylanish qo'shiladi. Tez hujumkor zarbalar o'yinida tennischilar ham ko'pincha yon tomonlarga o'tish uchun sakrashga murojaat qilishadi, ammo chapga va o'ngga harakat qilganda, o'yinchi sakrashni yon qadamlar bilan birlashtirishi mumkin. Pastki qismdan foydalanganda nisbatan kamdan-kam hollarda sakrash orqali harakatlanadilar, ammo ular ko'pincha qisqa masofaga kichik sakrashlarda harakat qilishadi (to'g'ri holatga o'tish uchun sakrash yoki yon qadamlar bilan harakatlanish).

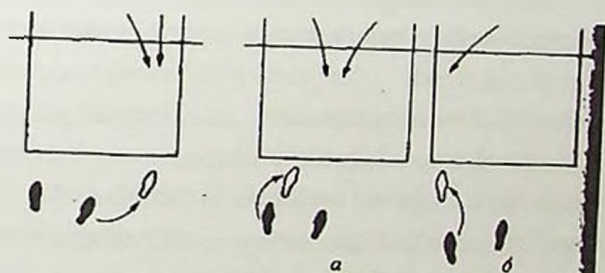
Yon qadamlar

Bu harakat usulida o'yinchi avval oyoqni tennis ko'ptokchasidan eng uzoqroqda turgan oyoqqa qo'yadi, so'ngra tennis ko'ptokchasiga eng yaqin oyog'i bilan unga qarab oldinga bir qadam tashlaydi va tennis ko'ptokchasiga zarba beradi (11-rasm). Ushbu harakat usuli bilan bosib o'tilgan masofa bir pog'onali usulga qaraganda ancha katta va sakrash bilan harakat qilishdan ancha kamroq.

Yuqoriga sakrashlar yo'q, bu tennischiga doimo muvozanatni saqlashga imkon beradi, shuning uchun bu usul kesishda eng ko'p qo'llaniladigan usullardan biriga aylandi. Cheklangan harakatga ega bo'lgan hujum ostidagi o'yinda yon qadamlardan ham foydalanish mumkin.



11 rasm, 12 rasm, 13 rasmlarda - harakat qadamlar bilan o'ng tomonda to'r yaqinida qisqa tennis koptokchasi qabul qilishdan o'ngga yon qadamlar bilan chapga bir qadam oldinga harakat qilish



14 rasm - o'ng tomonda to'r yaqinida qisqa tennis koptokchasi qabul qilish uchun oldinga o'tish

Kesishgan qadamlar

Ko'ndalang qadamlarni bajarayotganda, tennis koptokchasiga birinchi qadamni undan uzoqroqda joylashgan oyog'i qo'yadi, u xuddi qo'llab-quvvatlovchi bilan kesib o'tadi, so'ngra boshqa oyoq to'g'ri pozitsiyani egallab, zarbani bajarmaguncha qadam qo'yadi (12-rasm).

O'yinchi o'zaro qadamlarni bajaradigan harakat zonasi oldingi harakat zonalaridan kattaroqdir. Ushbu harakat usuli, asosan, o'yinchidan sezilarli masofada joylashgan tennis koptokchasilarni qabul qilish uchun ishlatiladi. O'zaro qadamlar, chap burchakdan o'ngdan o'ynagandan so'ng, raqib himoyalangan o'ng burchakka yoki pastki chiziqqa zarba berganda, tezkor hujum zarbalari yoki yuqori himoya bilan qo'llaniladi.

Sportchi kesishni amalga oshirib, chapga va o'ngga harakat qilganda, u kamdan-kam hollarda kesib o'tishga murojaat qiladi; Biroq,

oldinga va orqaga harakatlanayotganda, u qisqa tennis koptokchasilarni qabul qilish yoki kutilmagan zarbalarni amalga oshirish uchun ko'pincha o'zaro harakatlar usulidan foydalanadi.

Sport va dam olish guruhlarining yosh darajasida bolalardan aniq, texnik ko'rsatkichlarni, texnik harakatlarni talab qilish muhim emas. Trener-o'qituvchi faoliyatining asosiy pedagogik tamoyillari vazifalar va mashqlarning ketma-ketligi va uzluksizligi, oddiydan murakkabga o'tishdir. Tanani qizdirish, yugurishi, yon qadamlar, ko'ndalang qadamlar, qo'llarni bir vaqtning o'zida aylantirish bilan yugurish va bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrash kabi mashqlar bilan almashinishi mumkin, ma'lum masofalarga tezlanishlardan foydalaniladi, bu esa tezlikni oshirishga yordam beradi hamda yosh tennischilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiradi.

Tezlanish uch xil bo'lishi mumkin:

- a) ma'lum masofadagi oddiy tezlanish;
- b) tezlanish "jerks" - bir xil masofada bir nechta tezlanishlar;
- v) muvofiqlashtirish tezlashuvi - muvofiqlashtirish uchun elementlardan foydalangan holda tezlashtirish.

Ushbu tamoyillarni amalga oshirish uchun eng samarali (mashqlarning murakkabligini oshirish tartibida) quyidagilardir:

- raketka ushlash va o'yinchining asosiy pozitsiyasini qayta-qayta takrorlash;

- raketka va tennis koptokchasi bilan mashqlar: tennis koptokchasi o'ng (chap) qo'l bilan polga, sherigiga, devorga o'ng va chap qo'llar bilan yuqoridan va pastdan ushlab, tennis koptokchasi bir qo'ldan uloqtirish. ikkinchisiga, ikki, bir qo'l bilan ushlash bilan tennis koptokchasi yuqoriga tashlash;

- tennis koptokchasi bilan jonglyor qilishning har xil turlari: tennis koptokchasi raketaning o'ng, chap tomonlari bilan ikki tomondan navbatma-navbat urish, tennis koptokchasi turli balandliklarda (ko'z sathidan yuqorida va pastda) urish, so'ngra raketka bilan tennis koptokchasi undan orqaga qaytmasdan ushlab olish. o'yin yuzasi;

- raketka va tennis koptokchasi bilan harakatda bo'lgan mashqlar - qadam, yugurish, raketaning turli tomonlarini va ikki tomonini navbat

bilan jonglyor qilish, burilishlar bilan bir xil, yugurish yo'nalishini o'zgartirish, qadam tashlash, tennis koptokchasi yotgan holda yugurish. raketkaning o'yin yuzasi yuzasi;

- stolning yarmiga yoki mashg'ulot devoriga biriktirilgan tennis koptokchasiga raketka bilan o'ngdan va chapdan zarba beradi.

- ketma-ket (aniq zarbalarning aniqligi uchun) zarbalar, bitta zarbalar;

- stolga tennis koptokchasilarni urish, murabbiy, sherik, simulyator tomonidan qulay tarzda tashlangan (urish);

- o'ng va chapdan mashg'ulot devoriga, stolning yoki mashg'ulot devorining oyoqning yarmiga biriktirilgan, murabbiy, sherik, simulyator tomonidan qulay tarzda tashlangan (kaltaklangan) tennis koptokchasilarga zarbalar kombinatsiyasi;

- raketkasiz, raketka bilan, stol ustidagi eng oddiy mashg'ulot o'yini murabbiy (sherik) tomonidan bir turdagi zarba bilan (faqat o'ngda yoki faqat chapda), so'ngra o'ng va chapdagi zarbalar kombinatsiyasi ;

- turli nuqtalardan stol ustiga zarbalar bilan bepul o'yin.

- qirg'oqqa o'tish orqali zarbalarni taqlid qilish, simulyator oynasida kesish;

- chap-o'ng-oldinga-orqaga harakatlarni taqlid qilish - yakka harakatlar va zarbalar, ketma-ket harakatlar va zarbalar;

- o'zgaruvchan zonalar bilan o'yin holatidagi harakatlarga taqlid qilish (chapga - o'ngga, oldinga-orqaga, "uchburchak" bo'ylab - oldinga - o'ngga - orqaga, oldinga - chapga - orqaga);

- vaqtini o'lchash bilan zarbalarni taqlid qilish - o'ngdan, chapdan zarbalar va ularning kombinatsiyasi;

- qirg'oq va kesish yo'li bilan yemlarni bajarish;

- diagonal bo'ylab o'ngga va chapga qirg'oqqa;

Oddiy zarbalar texnikasini o'rganish:

- zarbalar uchun asosiy pozitsiyalarni o'rganish va taqlid qilish - oyoqlarning holati, tananing burilishi, belanchak shakli, qo'lning tanaga nisbatan holati, raketka, qo'l, bilak, elkaning holati. ;

- zarba harakatining turli tezliklarda (birinchi - sekin, keyin - tezlashtirilgan) tennis koptokchasisiz, devorga qarshi tennis koptokchasi bilan bir necha marta takrorlanishi;

- stolda murabbiy (sharik) bilan bir turdagi zarbalar (faqat o'ngda yoki faqat chapda), so'ngra o'ng va chapdagi zarbalar kombinatsiyasi bilan o'ynash;

- turli nuqtalardan stol ustiga zarbalar bilan bepul o'yin.

- tennis koptokchasi aylantirish mashqlari: tennis koptokchasi poldan sakragandan so'ng raketaning chap va o'ng tomonlari bilan urish, poldan sakrab tushmasdan tennis koptokchasi chap va o'ng tomonlari bilan urish, tennis koptokchasi chap bilan urish. va raketkaning o'ng tomonlarini poldan sakrab tushmasdan, tennis koptokchasi raketkaning chap va o'ng tomoni bilan mashg'ulot devoriga urish, raketkaning chap va o'ng tomonlari bilan tennis koptokchasi stolning yarmiga yopishtirilgan holda urish. devor, murabbiy (sharik), simulyator bilan o'ynashda raketkaning chap va o'ng tomonlari bilan tennis koptokchasi urish;

- qirg'oqqa taqlid qilish, oynada raketkasiz, raketka bilan, eng oddiy o'quv simulyatorlarida kesish;

- zarba harakatlarini bajarish bilan chapga - o'ngga - oldinga - orqaga harakatlarni taqlid qilish - yagona harakatlar va zarbalar, ketma-ket harakatlar va zarbalar;

- o'zgaruvchan zonalar bilan o'yin holatidagi harakatlarga taqlid qilish (chapga - o'ngga, oldinga-orqaga, "uchburchak" bo'ylab - oldinga - o'ngga - orqaga, oldinga - chapga - orqaga);

- vaqtni o'lchash bilan zarbalarni taqlid qilish - o'ngdan, chapdan zarbalar va ularning kombinatsiyasi;

- ketma-ket ko'proq urish uchun yo'nalishlarda murabbiy (sharik) bilan stolda o'ynash - bir nuqtadan bir (turli) yo'nalishda bir (ikki) zarba bilan o'ynash;

- turli zarbalar bilan ininglarni bajarish;

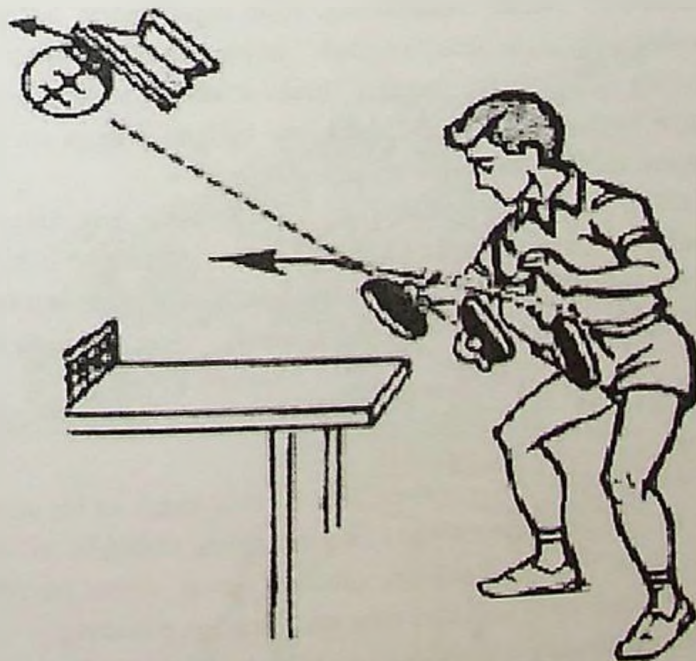
•qirg'oq o'yini - tennis koptokchasi uchish yo'nalishlari bo'yicha tennis koptokchasi uchish uzunligining turli xil variantlari, o'ng va chap tomonda qirg'oqning kombinatsiyasi;

•kesish va kesish o'yini - tennis koptokchasi parvozinig uzunligi uchun turli xil variantlar, tennis koptokchasi uchish yo'nalishlarida, o'ng va chapdagi rulonlarning kombinatsiyasi;

•o'rganilgan zarbalar hisobiga o'ynash;

•qisqa va uzun tennis koptokchasilar bilan stolning hamma joyidan o'yin;

•guruhli o'yinlar: "Diraviy", "Darroh", "Bir kishi hammaga qarshi", "Diraviy – murabbiy bilan" va boshqalar.



21-rasm. Chap tomondan aylantirish texnikasi

Chap tomonda aylanish chap qo'l rafidan amalga oshiriladi. Tebranayotganda, raketani chap tomonga bir oz pastga tushiring. Zarba qo'lni raketka bilan pastdan yuqoriga oldinga siljitish orqali amalga

oshiriladi . Tennis koptokchasi qoplagan raketka bir vaqtning o'zida go'yo uni yuqori qismga uradi. Harakatning boshida raketaning "burni" pastga qaraydi va zarba oxirida - yuqoriga va yon tomonga qaraydi.

Chap tomonga dumalaganda, tennis koptokchasing yuqori chap choragiga uring. Tennis koptokchasi raketkaning o'rtasidan biroz yuqoriroqqa urishga harakat qiling, bu uning parvozini yaxshiroq boshqarishni ta'minlaydi. Chapdagi dumaloq texnikani o'zlashtirganda, uni mahkamlashda quyidagi maslahatlarni hisobga oling:

- tebranish paytida qo'lingizni raketka bilan oxirigacha to'g'rilamang, lekin qulay bo'lishi uchun uni biroz egib oling. Tirsak bo'g'imida qo'lning haddan tashqari kengayishi zarbani tez va aniq bajarishni qiyinlashtiradi;

- harakatni elkadan boshlamang. Rulo bajarilganda, harakat qo'l bilan boshlanadi, keyin bilak "yoqiladi", keyin esa elka. E'tibor bering: tirsak joyida qolishi kerak, harakat "tirsak atrofiga" amalga oshiriladi. O'zingizni boshqaring - chap qo'lingizni egilgan o'ngga qo'ying va tirsagingizni ushlab, chapga oldinga siljiting;

- silliq, asta-sekin tezlashtiring . Harakatning eng katta tezligi raketkaning tennis koptokchasi bilan to'qnashuvi paytida bo'lishi kerak;

- tennis koptokchasi nafaqat oldingizda, balki bir oz yon tomonga ham urishga harakat qiling - raketka bilan qo'l chap tomonda bo'lishi uchun;

- harakatni tugatgandan so'ng, raketani o'ngga uzoqqa olib bormang.

Uning o'yin yuzasi stolga parallel bo'lishi kerak va bir oz egilgan holatda qo'l o'ng elkaning xayoliy davomiy chizig'i bilan bir xil darajada bo'lishi kerak. Oldinga tezlikni oshirish uchun zarba paytida tana vazningizni chap oyog'ingizdan o'ng oyog'ingizga o'tkazing.

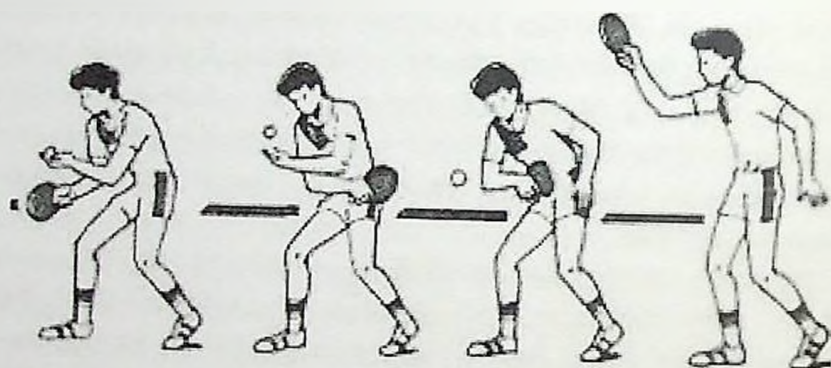
Chapda dumalab yurish texnikasi bilan tanishdingiz. Ko'zgu oldida zarbaning harakatini mashq qiling. Ta'sir paytida cho'tkaning ishiga e'tibor bering. Tennis koptokchasing traektoriyasini aniq nazorat qilish uchun siz raketkaning burchagini va uning o'yin yuzasining tennis koptokchasiga nisbatan holatini aniqlashni o'rganishingiz kerak. Agar siz kichik tennis koptokchasi emas, balki voleybolni urish kerakligini

tasavvur qilsangiz, bu qanday amalga oshirilishini yaxshiroq tushunasiz va buni his qilasiz. Siz ham shunday qila olasiz. Agar sizda bolalar velosipedi bo'lsa, g'ildirakni raketka bilan bir necha marta uring. Harakatning boshida raketani "oching" - uning orqa tomoni 90° ga yaqin burchak ostida bo'lishi kerak va "yaqin" harakat oxirida - stolga parallel ravishda joylashtiring.

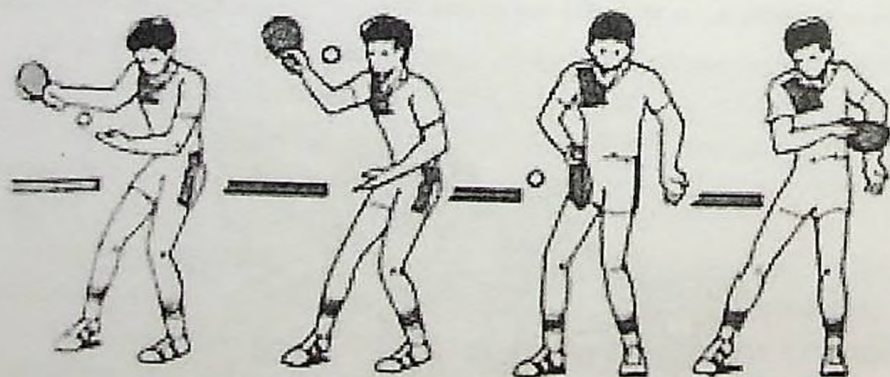
Siz yangi zarba bilan tanishdingiz - chapdan qirg'oq, uning asoslarini o'zlashtirdingiz. Endi devorga tennis koptokchasi bilan o'ynashga harakat qiling. Ammo yodda tuting: dumaloq paytida tennis koptokchasiga yuqori aylanish beriladi va u kesishdan ko'ra bir oz ko'proq sakrab chiqadi. Stol ustida o'ynaganingizda, tennis koptokchasi endi orqa taxtaga emas, balki stolga qarating.

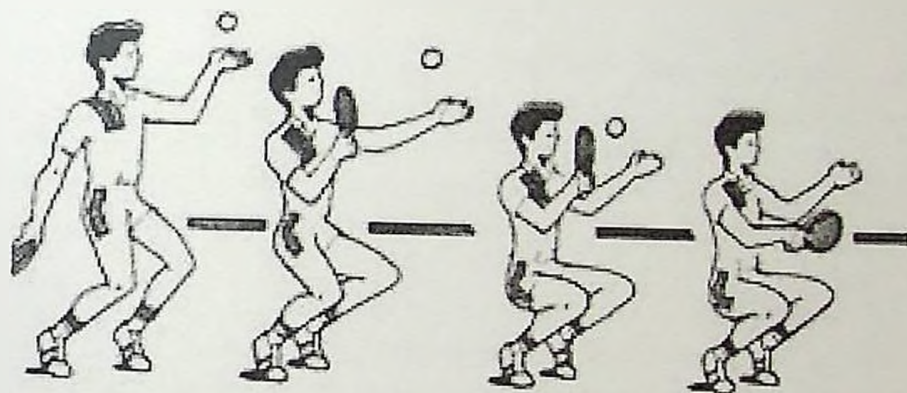


22-rasm. O'ng tomondan aylantirish texnikasi



23-rasm. To'g'ridan-to'g'ri zarba berish





GLOSSARIY

Raqobat faoliyati - stol tennisi o'yinchilarining raqobat muhitidagi o'yin faoliyati.

Stol tennischilarini tayyorlash tizimi - eng kuchli o'yinchilarning namunaviy xususiyatlariga mos keladigan va eng yuqori sport natijalarini ko'rsatishga qodir stol tennischilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar majmui.

Strategiya - sportchini tayyorlash va raqobat kurashini o'tkazishning umumiy qonuniyatlari tennis koptokchasilami.

O'yin taktikasi - musobaqada qo'yilgan aniq maqsadga erishishga, masalan, raqibni mag'lub etishga qaratilgan o'yin harakatlari, texnikasi va vositalari majmui; kurash san'ati .

Tennischilarning taktik tayyorgarligi - bu taktik harakatlarni mukammal egallashga, ularning o'yin va musobaqa faoliyatida yuqori samaradorligini ta'minlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

O'yin texnikasi - stol tennisida o'yin faoliyatini amalga oshirish uchun o'yin texnikasi tennis koptokchasilami.

Tennischilarning texnik tayyorgarligi - bu o'yin texnikasini mukammal egallashga, o'yin va musobaqa faoliyatida mahoratning ishonchliligini ta'minlashga qaratilgan pedagogik jarayon.

Stol tennischilarini tayyorlash tizimining ajralmas qismi bo'lib, mashqlar tizimi asosida qurilgan va o'yin texnikasi va taktik harakatlarni o'rgatish, texnik va taktik mahoratni oshirish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan boshqariladigan ixtisoslashtirilgan pedagogik jarayondir. , aqliy, axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, tennischilarning yuqori sport yutuqlariga erishishga tayyorligini aniqlash.

Tennis koptokchasi - bu raketkalar bilan bir-biriga urish uchun ishlatiladigan sport jihozlari. Stol tennisi tennis koptokchasi , mat tsellyuloid yoki shunga o'xshash massa, oq yoki to'q sariq. Tennis koptokchasi sharsimon bo'lishi kerak, diametri 40 mm. Tennis koptokchasing og'irligi - 2,7 g gacha.

Raketka - bu tennis koptokchasi urish uchun mo'ljallangan sport jihozlari. Raketa yog'och taglik va turli qoplamalardan iborat. U har qanday o'lcham, shakl va massaga ega bo'lishi mumkin, lekin uning

pichogʻi tekis va qattiq boʻlishi kerak. Shu bilan birga, pichoq qalinligining 85% tabiiy yogʻochdan yasalgan boʻlishi kerak.

Raketaning asosi stol tennisi raketkasining asosi boʻlib, u tekis qattiq yuzaga ega boʻlib, unda raketka tutqichining yostiqlari va "yonoqlari" yopishtirilgan. Raketka asosi bir necha qatlamli kontrplakdan yoki qattiq yogʻochdan tayyorlanishi mumkin. Raketada *tutqich, boʻyin, raketka qirrasi* va *oʻyin yuzasi ajralib turadi*, ular *kafi tomondan* - kafi va *orqa tomondan* iborat. *yon* - qoʻlning tashqi qismi tomondan.

Raketka tutqichi - oʻyinchi uni ushlab turadigan raketaning choʻzilgan qismi.

Oʻyin yuzasi - raketkaning tennis koʻptokchasi urish uchun ishlatiladigan tomoni. Poydevorning oʻyin yuzasi qoplamalar bilan yopishtirilgan.

Raketaning qirrasi - uning perimetri boʻylab joylashgan raketaning tor qirrasi.

Raketka boʻyni - tutqich yaqinida joylashgan raketkaning tor qismi, unda tutqich raketka tutqichiga oʻtadi.

Stol - oʻyinchilar tomonidan toʻr orqali toʻxtatilgan tennis koʻptokchasi urish kerak boʻlgan sport jihozlari. Stolning yuzasi qatʼiy gorizontol holatda boʻlishi kerak, tekis, mot va silliq boʻlishi kerak. Oʻrtada stol panjara bilan boʻlinadi. Stolning oʻyin yuzasini, stolning chetini va stolning yon yuzasini farqlang. Juftlik oʻyinida stol uzunligi boʻyicha ikkita teng yarmiga boʻlinadi - ininglar maydoni.

Stolning yon yuzasi - stolning oʻyin yuzasiga nisbatan vertikal ravishda joylashgan stol yuzasi.

Stolning ustki yuzasi "oʻyin n yuzasi" deb ataladi, uzunligi 2,74 m va kengligi 1,525 m, toʻrtburchaklar shaklida boʻlishi va poldan 76 sm balandlikda gorizontol tekislikda yotishi kerak. Oʻyin yuzasi stolning ustki chetlarini oʻz ichiga oladi, lekin chetlari ostidagi tomonlarini emas, har qanday materialdan boʻlishi mumkin va standart tennis koʻptokchasi 30 sm balandlikdan tushirilganda taxminan 23 sm bir tekis reboundni taʼminlashi kerak.

Stolning o'yin yuzasi bir xil to'q rangda bo'lishi kerak, 2,74 m tomonning har bir chetida 2 sm kengligida oq "*yon chiziq*" va 1,525 ning har bir chetida 2 sm kengligida oq "*oxirgi chiziq*" bo'lishi kerak. m.

Stolning o'yin yuzasi vertikal panjara bilan 2 yarmiga bo'linishi kerak, so'nggi chiziqlarga parallel, butun davomida davom etadi. Juftliklar uchun har bir yarmi yon chiziqlarga parallel ravishda 3 mm kenglikdagi oq rangli "*markaziy*" chiziq bilan ikkita teng "*yarim maydon*" ga bo'linadi; markaziy chiziq har bir o'ng yarim maydonning bir qismi hisoblanishi kerak.

To'r - jadvalni ikkita teng yarmiga bo'ladigan inventar. To'r tennis koptokchasilami to'ming o'zini stolga mahkamlaydigan qavslardan (javonlardan) va to'g'ridan-to'g'ri paxta yoki sintetik materialdan yasalgan to'rdan iborat bo'lib, hujayralar va yuqori oq ortiqcha oro bermaydan iborat.

O'yin maydonchasi - stol tennisi o'ynash uchun joy, uning ustida stol va o'yinchilarning harakatlanishi uchun joylar mavjud. Qoida tariqasida, sayt yon tomonlar bilan o'ralgan. Stol tennisi o'ynash uchun joy quyidagilar bo'lishi mumkin: bino ichida - xona, zal, sahna, taxta yoki parket polli sport zali; ochiq havoda - jihozlangan joy. Ichkarida o'ynashda o'yin maydoni har bir stol uchun quyidagi minimal o'lchamlarga ega bo'lishi kerak:

maktab, tuman va shahar miqyosidagi jismoniy tarbiya jamoalaridagi musobaqalar uchun: uzunligi 8 m va kengligi - 4,5 m;

viloyat va respublika musobaqalari uchun: uzunligi 10,5 m va kengligi - 5 m. Xonaning balandligi kamida 4 m bo'lishi kerak.

Sport musobaqalari - bu faollik xususiyati, ko'lami va maqsadlari jihatidan farq qiluvchi maxsus tashkil etilgan tadbirlar bo'lib, ularning ishtirokchilari antagonistik bo'lmagan raqobat jarayonida qat'iy tartibga solingan sharoitlarda chempionlik uchun kurashadilar, ma'lum bir natijaga erishadilar, o'zlarining tayyorgarlik darajasini taqqoslaydilar. stol tennisi sporti.

Individual-jamoa musobaqalari - bu yakka jamoalarning chiqishlari va barcha ishtirokchilar o'rtasidagi shaxsiy birinchilik natijalari jamlanadigan musobaqalar (musobaqalar).

Individual musobaqalar - bu faqat individual chempionat o'ynaladigan musobaqalar.

Uchrashuv - bu ikki yoki undan ortiq sportchilar (jamoalar) o'rtasidagi sport musobaqasi bo'lib, unda ishtirokchilar soni ham, shaxsiy tarkibi ham oldindan belgilanadi. Ko'plab uchrashuvlar an'anaviy hisoblanadi.

Uchrashuv yakkalik musobaqalardagi o'yindir. Jamoa musobaqasi ma'lum miqdordagi o'yinlardan iborat.

Juftlik uchrashuvi - shaxsiy yoki jamoaviy musobaqalarda sherik bilan birgalikda ikkita boshqa o'yinchiga qarshi o'yin (ikkitadan ikkitasi),

Partiya (tennis koptokchasi) - o'yinning bir qismi, uning davomida tomonlardan biri 11 ball bo'lishi kk (kamida 2 ball ustunlik bilan).

Xato - qasddan, qasddan yoki raqibning harakatlari natijasida texnik yoki taktik usullarni noto'g'ri bajarish, shuningdek musobaqa qoidalarini buzish.

Takroriy o'yin - durang, natijasi hisobga olinmaydi.

Raketka qo'li - Raketani ushlab turgan qo'l.

Miting - bu tennis koptokchasining o'yinda bo'lgan vaqti.

Erkin qo'l - raketkasiz qo'l.

Hukam - bu bahsni nazorat qilish uchun tayinlangan shaxs.

Agar o'yinchi tennis koptokchasiga "aralashuv" qiladi, agar u yoki u kiygan yoki kiygan narsasi tennis koptokchasi o'yinda tennis koptokchasiga tegib ketsa, tennis koptokchasi oxirgi marta o'ynaganidan keyin o'sha o'yinchining stolining yarmiga tegmasdan, uning oxirgi chizig'i orqasidan o'tib ketguncha tennis koptokchasi raqib tomonidan kaltaklangan bo'lsa. .

Tennis koptokchasi "ustidan yoki atrofida" o'tib ketgan deb hisoblanadi. to'r tennis koptokchasilami, agar u to'r va to'r ustuni o'rtasida yoki to'r va o'yin maydonchasi o'rtasidan boshqa tarzda uchib ketgan bo'lsa.

Texnika - bu musobaqalar va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan muayyan vosita vazifalarini hal qilish uchun maqsadli harakat. Stol tennisida barcha texnikalar ajoyib tabiatga ega - tuzilishi

jihatidan o'xshash va bir xil turdagi muammolarni hal qilishga qaratilgan oqilona harakatlar yordamida tennis koptokchasi boshqarish usuli.

Taktik texnika - bu sportchi tomonidan musobaqa paytida qo'llaniladigan muayyan taktik muammoni hal qilishning ma'lum bir usuli.

Texnik-taktik texnika - bu bir vaqtning o'zida ham texnik, ham taktik tayyorgarlik muammolarini hal qilishga qaratilgan muayyan texnik elementlarni o'z ichiga olgan alohida taktik harakatdir .

Vertikal tutqich - raketani ushlab turish usuli, bunda raketaning tutqichi yuqoriga yo'naltiriladi va raketka o'qi stolning gorizontal tekisligiga perpendikulyar bo'ladi. Bosh barmog'i va ko'rsatkich barmog'i favvora qalamini ushlab turganda raketka tutqichini mahkam bog'laydi, qolgan uchta barmoq raketaning orqa tomonida ventilyatorda qulay tarzda joylashgan yoki bir-birining ustiga qo'yilgan.

Gorizontal tutqich - raketka o'qi stolning gorizontal tekisligiga parallel bo'lgan raketani ushlab turish usuli. Raketka tutqichi uchta barmoq bilan o'ralgan: o'rta, halqa va kichik barmoqlar; ko'rsatkich barmog'i raketaning orqa yuzasining chekkasi bo'ylab cho'zilgan va bosh barmog'i uning kaft yuzasida joylashgan va o'rtasiga ozgina tegib turadi. Shu bilan birga, raketka tutqichi diagonal ravishda kaftga tayanadi.

Tennis koptokchasini o'yinga kiritish - tennis koptokchasi o'yinga kiritish uchun zarba. Tennis koptokchasi bo'sh qo'lingiz bilan oldingizda tashlab, yiqilib tushayotgan tennis koptokchasi birinchi bo'lib stolning o'zingizning yarmingizga tegishi uchun urish, so'ngra to'r ustidan uchib, raqib stolining yarmiga. Bunday holda, o'yinchi jadvalning oxirgi chizig'idan tashqariga chiqmasligi kerak.

Qabul qiluvchi - durang natijada tennis koptokchasi ikkinchi marta urishi kerak bo'lgan o'yinchi.

Tennis koptokchasi urish - agar o'yinchi tennis koptokchasiga raketkasi bilan tegsa, uni qo'li bilan ushlab tursa yoki qo'li (raketka bilan) bilagidan pastda bo'lsa, zarba hisoblanadi (to'g'ri bajarilgan deb hisoblanadi).

Surish - bu raketkaning orqa tomoni bilan tennis koptokchasi o'zidan uzoqlashtirishdan iborat bo'lib, uning tekisligi stolning o'yin

yuzasiga perpendikulyar bo'lib, tennis koptokchasiga deyarli hech qanday aylanish berilmaydi. Tennis koptokchasing markaziga zarba berish asosan yangi boshlanuvchilar tomonidan amalga oshiriladi.

Yuqoriga aylantirish - bu tennis koptokchasiga kuchli yuqori aylanish usuli.

Qarama -qarshi zarba - bu raqib qaytargan tennis koptokchasiga nisbatan amalga oshiriladigan qaytish, undan ham kuchliroq texnika.

Kesish - pastki aylanish bilan tennis koptokchasi ustidagi stol ustidagi yoki stoldan yaqin masofada kesish.

Qisqartirish - bu qo'lning oldinga siljishini to'xtatish usuli bo'lib, uning maqsadi tennis koptokchasing oldinga tezligini kamaytirishdir, shunda u yon tomondagi to'rga iloji boricha yaqinroq tegadi va birinchidan keyin (va hatto) ikkinchi) stoldan uchib ketmaydi.

Taktik texnika - bu sportchi tomonidan musobaqa paytida qo'llaniladigan muayyan taktik muammoni hal qilishning ma'lum bir usuli.

Texnik va taktika texnikasi - bu bir vaqtning o'zida texnik va amaliy muammolarni hal qilishga qaratilgan muayyan texnik elementlarni o'z ichiga olgan alohida taktik harakatdir. Taktik yo'nalishiga ko'ra, texnikalar tayyorgarlik, hujum, himoya, qarshi hujum va aldamchi (fintlar) ga bo'linadi.

Tayyorgarlik harakatlari - hujumga tayyorgarlik ko'rish va to'g'ridan-to'g'ri hujumdan oldin texnik va taktik usullar.

Harakatlari - bu o'yinda raqib ustidan g'alaba qozonish yoki ustunlikka erishish taktik vazifasi bo'lgan faol hujum texnik va taktik usullari.

Himoya harakatlari - bu texnik va taktik usullar bo'lib, ularning taktik vazifasi dushman hujumini qaytarishdir.

Qarshi hujum harakatlari - bu raqibning hujum harakatlariga javoban amalga oshiriladigan faol texnik va taktik usullar.

Aldamchi harakatlar (fintlar) - yolg'on qo'shimcha harakatlar, nayranglar va boshqalar shaklida dushmanga noto'g'ri ma'lumot berish maqsadida amalga oshiriladigan texnik va taktik usullar. Raqibni chalg'itadigan noto'g'ri harakatlar, zarbaning haqiqiy yo'nalishini yoki

tennis koptokchasing aylanishini maskalash, chalg'ituvchi harakatlar; aldamchi, nostandart, "bypass" zarbalari.

Taktik kombinatsiya - bir butunga birlashtirilgan va dushman ustidan ustunlikka erishishga qaratilgan texnik va texnik usullarning izchil kombinatsiyasi. Kombinatsiyalar ikki tomonlama, uch tomonlama va ko'p tomonlama bo'lishi mumkin.

Hujum - tashabbusga ega bo'lish va ochko yutib olishga qaratilgan faol hujum o'yini.

Qarshi hujum - raqibning hujum harakatlariga javoban amalga oshiriladigan hujum (qarshi hujumlar, rulolar, burilishlar, qarama-qarshi aylanishlar).

Qarshi o'yin - bu raqibning faol harakatlariga javoban qarshi o'yin.

O'yin uslubi - o'yinni o'ynash uslubini, tennischi tomonidan qo'llaniladigan

Diagonal - stolning bir burchagidan ikkinchisiga tennis koptokchasing uchish yo'nalishi, diametrik ravishda qarama-qarshi. Masalan, o'yinchi stolining chap burchagidan raqib stolining chap burchagiga - chap diagonal.

To'g'ridan-to'g'ri - tennis koptokchasing parvozi yo'nalishi, uning parvoz traektoriyasi stolning yon chizig'iga parallel ravishda o'tadi.

Traektoriya - bu harakatlanuvchi nuqta yoki jismoniy jisim tasvirlaydigan chiziq.

Tennis koptokchasing traektoriyasi - tennis koptokchasing uchish va orqaga qaytish yo'li, parvoznig yo'nalishi, masofasi va balandligi (tikligi).

Raketka traektoriyasi - raketa zarbasi paytida harakatlanadigan yo'l.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Настольный теннис: правила игры, судейство соревнований: Учебно-методическое пособие / Сост. В.А.Шалаев, Е.А.Бородина.
2. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. Команов В. В.
3. Методика обучения адаптивным спортивным играм (настольный теннис) [Текст]: учебное пособие / Юнусов С.А.
4. Sport va harakatlil o'yinlarni o'qitish metodikasi (stol tennis) o'quv qo'llanma/ Jabborov Akbar To'xliyevich
5. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.:ФИС, 2005.
6. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Пер.с англ .. - М. : Виста Спорт, 2005.
7. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 464с.
8. Команов, В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт – 2014. – 392.: ил.
9. Дмитриев, А. А. Коррекционно-педагогическая, работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития /А.А. Дмитриев. - М: Мок. псих.-соц. ин-т, 2004 - 223 с.

ODILOV RUHIDDIN FAXRIDDINOVICH

ADAPTIV SPORT O'YINLARI (STOL TENNISI) NI O'RGATISH METODIKASI

O'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: A. Abdurashidov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 14.05.2024-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"New Times Roman" garniturası.

Shartli b/t 30,4. Nashr hisob t 31,6.

Adadi 50 dona. 42-buyurtma.

"MAKON SAVDO PRINT" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Yashnobod tum. Aviyasozlar-3, 2A, 29.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mav

9 789910 728266 >



ISBN 978-9910-728-26-6