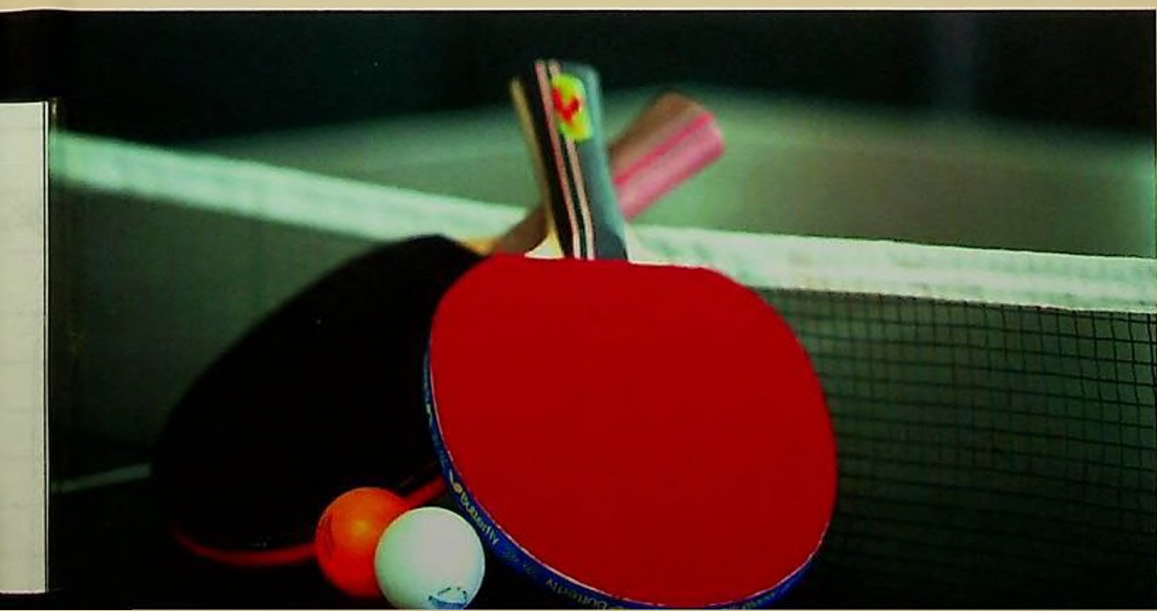


**H.X. TUROBOV., B.O'. XOLMATOV.,
I.I. NE'MATULLAYEV., Z.SH. KENJAYEV**

**BOSHLANG'ICH
TAYYORGARLIK BOSQICHIDA
MASHG'ULOTLARNI
TASHKIL ETISH
(STOL TENNIS)**



796.326/045.8)
B 79 O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

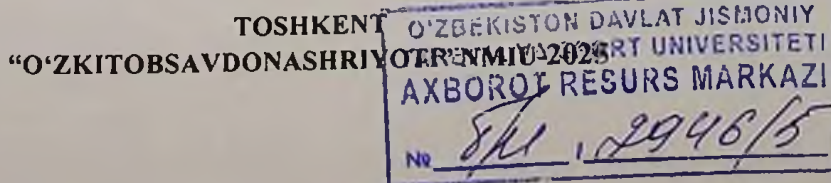
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

H.X. TUROBOV., B.O'. XOLMATOV.,
I.I. NE'MATULLAYEV., Z.SH. KENJAYEV

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK
BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI
TASHKIL ETISH
(STOL TENNIS)**

O'QUV QO'LLANMA

61010200-Sport faoliyati (stol tennisi)



UO'K 796(07)

KBK 75.1.73

T24

H.X. Turobov., B.O'. Xolmatov., I.I. Ne'matullayev., Z.SH. Kenjayev.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish

(Stol tennisi): [O'quv o'llanma] / – T.: “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI”
NMIU, 2025. – 289 b..

Mualliflar:

- Turobov Hatamjon** –O'zDJTSU Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va
Xusanboyevich uslubiyati kafedrası katta o'qituvchisi.
Xolmatov Begzod –O'zDJTSU Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va
O'rolovich uslubiyati kafedrası katta o'qituvchisi.
Ne'matullayev –O'zDJTSU Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va
Iqbol Ilyos o'g'li uslubiyati kafedrası o'qituvchisi, sport ustasi.
Kenjayev Zohid –O'zbekiston Stol Tennisi Federatsiyasi Respublika bosh
Shavkat o'g'li murabbiyi, 14 karra O'zbekiston chempioni, Rio-2016
Olimpia o'yinlari ishtirokchisi, Xalqaro toifadagi sport
ustasi

Taqrizchilar:

- A.A.Ummatov** – Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası
mudiri, p.f.b.f.d.(PhD)., professor.
X.Sh.Pirnazarov– O'zbekiston Stol Tennisi Federatsiyasi ijrochi derektori.

Annotatsiya

Ushbu o'quv qo'llanma stol tennisi sport turi bo'yicha keng qamrovli ma'lumotlarni o'z ichiga oladi. Unda sportning tarixi, rivojlanish bosqichlari, hozirgi kunda sport turini qanday o'rganish va uning qoidalari va me'yorlari haqida ma'lumot berilgan. Stol tennisi bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida kerak bo'ladigan mashqlar, texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish mashq-ketligi atroflicha yoritilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti 61010200-sport faoliyati (stol tennisi) ta'lim yo'nalishi talabalari va murabbiylariga mo'ljallangan bo'lib, sportning nazariy va amaliy tomonlarini o'rganish, unga tayyorlovchi dasturlarni yaxshilashda yordam berish hamda mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uchun mo'ljallangan.

Аннотация

Это руководство содержит исчерпывающую информацию о настольном теннисе. Включая историю спорта, этапы его развития, способы изучения спорта сегодня, информацию о его правилах и нормах. Подробно освещены упражнения, необходимые на начальном этапе подготовки к настольному теннису, последовательность упражнений для развития технико-тактической и физической подготовки. Учебное пособие предназначено для студентов и тренеров сферы спортивной деятельности (настольный теннис) Узбекского государственного университета физической культуры и спорта 61010200. В целях совершенствования программ и эффективной организации тренировочных занятий намеревался.

Annotation

This guide contains comprehensive information about table tennis. Including the history of the sport, the stages of its development, ways of studying the sport today, information about its rules and regulations. The exercises necessary at the initial stage of preparation for table tennis, the sequence of exercises for the development of technical-tactical and physical training are covered in detail. The textbook is intended for students and coaches in the field of sports activities (table tennis) of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports 61010200. In order to improve the programs and effectively organize training sessions, intended.

УО'К 796(07)

КБК 75.1.73

ISBN 978-9910-690-45-7

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU. 2025

© H.X. Turobov., B.O'. Xolmatov., I.I. Ne'matullayev., Z.SH. Kenjayev. 2025

KIRISH

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilganligi yurtimiz yoshlari uchun katta imkoniyatlar yaratmoqda. Bu yo'nalishdagi faoliyat O'zbekiston Respublikasining bir qancha qonunlari va dasturlari asosida tashkil etilmoqda. Jumladan: "Ta'lim to'g'risida"gi qonun, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun (2015-yil 4-sentabr), "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi qonun yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ularni sportga faol jalb etishning mustahkam asoslarini yaratadi.¹

Mazkur qonun va qarorlar asosida yoshlarni jismonan sog'lom, ruhan baquvvat va ma'nan barkamol avlod sifatida tarbiyalash yo'lida mamlakatda keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Xususan: Zamonaviy sport inshootlari qurilishi va ularning jahon standartlariga mos ravishda jihozlanishi; Sportning ommaviyligini oshirishga qaratilgan tadbir va musobaqalar, jumladan, maktablar, oliy ta'lim muassasalari va mahallalar o'rtasida musobaqalar tashkil etilishi;

Yoshlarni sog'lom turmush tarziga jalb qilishga qaratilgan jismoniy tarbiya dasturlarining joriy etilishi; Turli yoshdagi fuqarolar uchun sport klublari va seksiyalarni rivojlantirishga oid chora-tadbirlarning ko'rilishi.

Bu ishlar O'zbekiston Respublikasi Vazirliklari va boshqa mutasaddi tashkilotlarning ko'rsatmalari va buyruqlari asosida tizimli va izchil ravishda olib borilmoqda. Ushbu sa'y-harakatlar mamlakatda sport madaniyatini oshirish, yoshlarning ijtimoiy faolligini kuchaytirish va ularda vatanparvarlik tuyg'ularini tarbiyalashga xizmat qilmoqda.

Yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sportning o'rni beqiyos. Bu yo'nalishda olib borilayotgan ishlarni yanada takomillashtirish,

¹ O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida Qonuni, 04.09.2015 yildagi O'RQ-394-son,

sportni har bir fuqaro, ayniqsa o'quvchi-yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylantirish dolzarb masalalardan biridir. Buning uchun: Sportning ommaviyligini oshirish maqsadida mahallalarda keng jamoatchilikni qamrab oluvchi sport tadbirlarini tashkil etish;

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali fuqarolarni jismonan sog'lom va faol hayot kechirishga jalb etish;

Professional sportni rivojlantirish va ushbu sohada yuqori darajadagi raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash;

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha ixtisoslashgan ta'lim muassasalarining faoliyatini takomillashtirish, o'quv dasturlariga ilg'or pedagogik va ilmiy texnologiyalarni joriy etish;

Xorijiy tajribani o'rganish va qo'llash orqali sport ta'limi va menejmentini zamonaviy talablar darajasiga ko'tarish lozim.

Shuningdek, zamonaviy infratuzilmani rivojlantirish va barcha uchun teng imkoniyatlar yaratish muhim ahamiyatga ega. Bu nafaqat yoshlarni sog'lom turmush tarziga jalb qiladi, balki ularning jismoniy va ma'naviy jihatdan barkamol bo'lib voyaga yetishiga zamin yaratadi.

Shunday qilib, sport va jismoniy tarbiya sohasi nafaqat milliy salomatlikni yaxshilashga, balki jamiyatning ijtimoiy va madaniy taraqqiyotiga ham xizmat qiladi.

Ushbu muammolarni hal etish, yurtimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida yetakchi, bugungi zamon talablariga bardosh bera oladigan mutaxassis-kadrlarni yaratish tizimini yangi bosqichga olib chiqish maqsadida 2023 yil 3 noyabr kuni O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev tomonidan qabul qilingan PQ-414-sonli Qaror mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishda muhim qadam bo'ldi. Ushbu qarorda sohaga doir ko'plab islohotlarni amalga oshirish va ilmiy tadqiqotlarni yangi bosqichga olib chiqish uchun keng qamrovli vazifalar belgilab berilgan.²

² O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 03.11.2022 yildagi Jismoniy tarbiya va sport sohasida

Mazkur qarorning asosiy yo'nalishlari:

Kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish

Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida ishlovchi mutaxassislar malakasini oshirish. Zamonaviy ta'lim dasturlarini joriy etish va ilg'or pedagogik texnologiyalarni qo'llash. Yosh murabbiylar va trenerlarni tayyorlashda zamonaviy standartlarga e'tibor qaratish.

Ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish - Sport sohasidagi ilmiy izlanishlar ko'lamini kengaytirish, zamonaviy texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar asosida sport fanlarini rivojlantirish. Sport biologiyasi, fiziologiyasi, psixologiyasi va boshqa yo'nalishlarda ilg'or tadqiqotlar olib borish. Sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish. Zamonaviy sport inshootlari qurilishi va mavjudlarini yangilash. Qishloq joylarida sport infratuzilmasini rivojlantirish orqali barcha qatlamlar uchun teng imkoniyatlar yaratish. Xalqaro hamkorlikni kuchaytirish

Xorijiy tajribani o'rganish va joriy qilish. Xalqaro sport tashkilotlari bilan aloqalarni rivojlantirish va yirik musobaqalarni mamlakatda tashkil etish.

Ommaviy sportni rivojlantirish-Mahallalarda ommaviy sport tadbirlarini kengaytirish. Aholining barcha qatlamlarini, xususan, yoshlarni sportga jalb qilish.

Mazkur qaror jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirishga, sohaga bo'lgan e'tiborni oshirishga va bu yo'nalishda faoliyat yurituvchi mutaxassislarni qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bu islohotlar orqali O'zbekiston xalqaro sport maydonida o'z mavqeyini mustahkamlash imkoniyatiga ega bo'ladi.³

Bu esa jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning yangi mexanizmlarini ishlab chiqish, ushbu sohani rivojlantirishga oid yangi tizimni joriy etishni taqozo etadi.

kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida PQ-414-son

³ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 03.11.2022 yildagi Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida PQ-414-son

Xalqaro sport maydonlarida o'z o'rnini saqlab qolish va yanada yaxshilash uchun murabbiy va sportchilar zamonaviy yondashuvlarni o'zlashtirishlari zarur. **Shu maqsadda:**

Ilmiy ishlanmalar natijalaridan foydalanish-Biomekanika, fiziologiya, va boshqa fanlar bo'yicha erishilgan so'nggi ilmiy yutuqlarni sportchilarning tayyorgarlik jarayoniga joriy etish. Har bir sportchining individual xususiyatlariga mos metodikalarni ishlab chiqish uchun ilmiy tahlil va tadqiqotlardan foydalanish.

Xalqaro tajribalarni umumlashtirish-Dunyoning eng kuchli stol tennischilari, shuningdek, boshqa sport turlari bo'yicha yetakchi sportchilarning mashg'ulot metodikalarini o'rganish va mahalliy sharoitlarga moslashtirish. Murabbiylar va sportchilarni xalqaro musobaqalarda ishtirok ettirish orqali ularni ilg'or tajriba bilan tanishtirish.

Mashg'ulot uslublarini muntazam takomillashtirish - Sport mashg'ulotlarida rivojlangan uslublarni qo'llash va ularni zamonaviy texnologiyalar bilan boyitish. Jismoniy va psixologik tayyorgarlikni kuchaytirishga qaratilgan innovatsion trening usullarini ishlab chiqish va joriy etish.

Raqamli tahlil vositalarini qo'llash - Sportchilarning harakatlarini biomekanik tahlil qilish uchun zamonaviy dasturiy ta'minotlardan foydalanish.

O'yin dinamikasi va sportchilarning harakatlarini batafsil kuzatib borish uchun simulyatsiya va monitoring tizimlarini tatbiq etish.

Murabbiylarning malakasini oshirish- Murabbiylarni xalqaro seminarlarga, treninglarga va malaka oshirish kurslariga jalb qilish. Zamonaviy uslub va metodlarni sportchilar tayyorlashda faol qo'llashga o'rgatish.

Ushbu yondashuvlar orqali nafaqat sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlari, balki ularning taktik va strategik o'yin qobiliyatlari

ham sezilarli darajada yaxshilanadi. Bu esa xalqaro arenada O'zbekiston sportining muvaffaqiyatlarini yanada yuksak cho'qqilarga olib chiqadi.

Ushbu o'quv-qo'llanma Olimpiya zaxiralari kollejlari, sport maktablari murabbiylari hamda o'quvchilari uchun mo'ljallangan bo'lib, ta'lim va sport sohasida nazariy hamda amaliy bilimlarni oshirishga xizmat qiladi. Qo'llanma quyidagilarni o'z ichiga oladi:

O'quv-uslubiy bilimlarni kengaytirish-Talabalar uchun sportning nazariy va amaliy jihatlarini o'zlashtirishda zarur bo'lgan bilim bazasi taqdim etiladi. Sport turlariga oid o'quv-uslubiy materiallar orqali murabbiy va o'quvchilarni chuqur tayyorlashga yordam beradi.

Kasbiy mahoratni oshirish - Tanlab olingan sport turida professional mahoratni oshirish uchun innovatsion usul va vositalar tavsiya etiladi. Sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot uslublarini takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Amaliy yordam ko'rsatish - Ta'lim jarayonida talabalarga murabbiylik mahoratini oshirish bo'yicha yo'nalish ko'rsatadi. Mashg'ulotlarni samarali tashkil qilish va boshqarish uchun kerakli metodik tavsiyalarni taqdim etadi.

Murabbiylar uchun qo'llanma - Murabbiylarga sportchilarni rivojlantirish va ularning salohiyatini maksimal darajada ochish bo'yicha ko'rsatmalar beradi. Sport maktablarida va Olimpiya zaxiralari kollejlari darajasida sifatli tayyorgarlik tizimini yaratishga yordam beradi.

Bu qo'llanma nafaqat talabalarning bilim va ko'nikmalarini boyitish, balki ularning kasbiy tayyorgarligini yuqori darajaga ko'tarish uchun muhim ahamiyatga ega. U murabbiylar va o'quvchilar uchun sifatli ta'lim jarayonini ta'minlashda muhim manba bo'lib xizmat qiladi.

Bugungi kunda insonning nafaqat jismoniy jihatdan, balki ma'naviy, madaniy va axloqiy jihatdan barkamol bo'lib shakllanishi jamiyat oldida turgan eng muhim talabdir. Shu maqsadda quyidagi sifatlarni rivojlantirish va mustahkamlash zarur: Yuksak ma'naviyat va axloqiy fazilatlar Inson o'zida halollik, adolat, samimiylilik, vatanparvarlik kabi fazilatlarni shakllantirishi lozim. Jamiyatning milliy va umumbashariy qadriyatlarini hurmat qilish va ularni kundalik hayotda namoyon etish zarur.

Mustaqil va ijodkorlikka asoslangan fikrlash - Har qanday murakkab vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish. Yangi fikr va tashabbuslarni ilgari surishda ijodkorlikni namoyish etish. Keng dunyoqarash-Zamonaviy fan, texnologiya, madaniyat va jamiyat taraqqiyotidan xabardor bo'lish. Dunyo xalqlarining turli madaniyati va qadriyatlariga hurmat bilan yondashish.

Mas'uliyatni o'z zimmasiga olish qobiliyati - O'z faoliyati va qarorlarining oqibatlarini anglash va buning uchun javobgarlikni qabul qilish.

Jamoa yoki jamiyat oldida turgan muhim masalalarda yetakchilik ko'rsatish.

Teran aql va puxta bilimga ega bo'lish hamda ilmiy asoslangan bilimlarni egallash va ulardan amaliy hayotda foydalanish, doimiy o'z ustida ishlash va o'rganishga intilish kabi fazilatlarni rivojlantirish orqali inson nafaqat o'z hayotini, balki jamiyatni ham taraqqiyot sari yetaklashga qodir bo'ladi. Barkamol avlodni tarbiyalashda bu talablar nafaqat ta'lim tizimida, balki oilaviy va ijtimoiy muhitda ham keng targ'ib etilishi zarur.

Mazkur o'quv qo'llanma stol tennisi bilan shug'ullanayotgan har bir o'quvchi va murabbiy uchun muhim manba bo'lib, quyidagi jihatlarda yordam beradi: Stol tennisi tarixi bilan tanishtirish, stol tennisi paydo bo'lishi va rivojlanish bosqichlari, sport turining xalqaro miqyosdagi o'rni va ahamiyati haqida ma'lumot.

Texnik va taktik usullardan oqilona foydalanish: O'yin davomida zarur texnik harakatlarni bajarish ko'nikmalarini shakllantirish, turli taktik sxemalardan foydalanish orqali o'yinda ustunlikka erishish bo'yicha tavsiyalar.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish: Yosh stol tennischilarining chaqqonlik, tezkorlik, muvozanat va kuch kabi jismoniy fazilatlarini mustahkamlash, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish.

Psixologik tayyorgarlikni shakllantirish: Stol tennischilarining stressga chidamliligini oshirish va o'yinda ruhiy barqarorlikni saqlash bo'yicha usullar, muvaffaqiyatga intilishni rag'batlantirish va ishonchni mustahkamlash bo'yicha psixologik tavsiyalar.

Amaliy foydalanish uchun tavsiyalar: Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va samaradorligini oshirish bo'yicha murabbiylarga ko'rsatmalar, har bir yosh guruhiga mos yondashuvlar va texnika-taktika mashqlarini tanlash.

Mazkur qo'llanma stol tennisi bilan shug'ullanayotgan yosh avlodning jismoniy, texnik va psixologik rivojlanishiga samarali hissa qo'shadi. Shu bilan birga, murabbiylarning ilmiy asoslangan usullar orqali sportchilarni tayyorlashda malakasini oshirishga xizmat qiladi.

I-BOB. STOL TENNISİ SPORT TURINING RIVOJLANISH TARIXI.

Stol tennisi kelib chiqishi borasidagi ma'lumotlar turlicha bo'lsa-da, uning rivojlanishi qiziqarli tarixiy jarayonni o'z ichiga oladi.

Dastlabki manbalar : Ba'zi mutaxassislarning fikriga ko'ra, stol tennising ildizlari Yaponiyaga va Xitoyga borib taqaladi. Ushbu o'yin dastlab bu mamlakatlarda oddiy harakatlar va qoidalarsiz o'ynalgan. Boshqa manbalarda esa stol tennising vatani sifatida Yevropa ko'rsatiladi. XVI asrda Angliya va Fransiya dastlab qoidalarsiz, ko'ngilochar o'yin shaklida paydo bo'lgan.

1894-yilda ingliz Jems Gibs selluloid sharni ixtiro qilgan. Bu kashfiyot stol tennisi rivojlanishida muhim qadam bo'ldi.

O'yin davomida kichik dastali faner raketkalar qo'llanila boshlandi.

Ularning yangi usulda ishlatilishi texnikaning rivojlanishiga olib keldi. Raketkalar ustini qoplash uchun avval pergament, charm, velyur kabi materiallar qo'llangan bo'lsa, keyinchalik turli xil rezina qoplamalar joriy etildi.

Stol tennisi sport sifatida tan olinishi

1900-yilda Angliya stol tennisi o'yinini sport turi sifatida rasman tan oldi. Shu yili o'yin qoidalari tasdiqlandi. O'yin mashhurlik kasb etib, tez orada xalqaro miqyosda keng tarqaldi. Bu jarayon xalqaro tashkilot tuzish va yagona qoidalar ishlab chiqishni talab qildi.

Stol tennisi bugungi kunga kelib, texnik va taktik jihatdan yuqori darajada rivojlangan, dunyo bo'ylab keng tarqalgan sport turlaridan biriga aylangan. Uning rivojlanishi asosan texnologik yangiliklar, qoidalarining mukammallashuvi va xalqaro tashkilotlarning sa'y-harakatlari natijasida sodir bo'lgan.

"Ping-pong" atamasi stol tennisi o'yinining xalqaro miqyosda keng tarqalgan nomi bo'lib, uning tarixiga qiziqarli faktlar kiradi. Atama birinchi marta 1901-yilda ishlatila boshlagan bo'lsa-da, undan oldin "Flim-flam", "Vnar-vaf" va "Gossima" kabi nomlar ham foydalanilgan. "Ping-pong" atamasining kelib chiqishi: 1901-yilda amerikalik ishbilarmon Jon Jakves "ping-pong" atamasini ommaga taqdim etdi. Bu atama ikkita tovushning yig'indisidan tashkil topgan:

"Ping" - sharchaning raketkaga urilganda chiqadigan tovushi.

"Pong" - sharchaning stoldan o'tayotganda chiqadigan tovushi.

Shu tarzda, "ping-pong" atamasi o'yinning tabiati va tovushlaridan ilhomlangan holda yaratilgan. Keyinchalik, bu atama ingliz Parker tomonidan sotib olingan va ular o'z brendlarini yaratishda ishlatganlar.

Dastlab stol tennisi o'yinida raketkalar silliq yog'och bilan qoplangan edi, ya'ni maxsus qoplama ishlatilmagan raketkalar qo'llanilar edi (1-rasm). Bu raketkalar bilan o'ynashda zarba turlari cheklangan bo'lib, o'yinni olib borishning imkoniyatlari ham unchalik keng bo'lmagan. Keyinchalik raketkalarda prok (taxta yoki qattiq material) yoki shu kabi boshqa materiallardan ishlangan maxsus qoplamalar qo'llanila boshlandi. Ushbu qoplamalar raketaning yuzasini silliq va mustahkam qilish bilan birga, o'yinning tezligini va zarba sifatini yaxshiladi.

Bunday qoplama materiallari raketkalarga zamonaviy stol tennisi o'yini uchun zarur bo'lgan kuchli zarba turlari va tezkor, dinamik o'yinni amalga oshirish imkoniyatlarini berdi. Bu o'zgarishlar stol tennisi sportining texnikasini sezilarli darajada rivojlantirdi, o'yinni yanada qiziqarli va murakkab qilib bordi.

1903-yilda Ch. Gud dastlab kauchuk qoplangan raketkadan foydalangan. Bu o'zgarish stol tennisi tarixida muhim bosqich bo'ldi, chunki kauchuk qoplama raketaning texnikasini sezilarli darajada yaxshiladi.

Kauchuk qoplamaning ta'siri: 20-asrning 20-yillari birinchi yarmida kauchuk qoplamalardan foydalanish juda keng tarqaldi. Natijada, boshqa turdagi raketkalar, masalan, yog'ochdan qilingan silliq yuzali raketkalar butunlay muomaladan chiqdi.

Kauchuk qoplama raketkalariga o'zgacha zarba berish imkoniyatlari qo'shildi. Raketkalar bilan turli usullar yordamida sharchani kesish yoki aylantirib zarba berish imkoniyati paydo bo'ldi, bu esa o'yinning tezligini, taktik va texnik kompleksligini oshirdi. Bu o'zgarishlar stol tennisi sportining rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatdi, o'yinning tezligi va dinamikasini yangi bosqichga olib chiqdi. Kauchuk qoplamali raketkalar orqali sportchilar yangi zarba turlarini va texnikani o'rgandilar, bu esa o'yinni yanada qiziqarli va murakkab qildi. (1-rasm).



1-rasm. Stol tennisi tarixida yuzasi silliq yog'och bilan qoplangan raketkalar dastlab 1901-yildagi ko'rinishi

Yumshoq qoplamali raketkalar (1930) paydo bo'lishi stol tennisining rivojlanishida muhim bosqichni tashkil etdi. Ushbu raketkalar sharchaga turli xil aylanishlar va kuchli zarbalar berish

imkoniyatlarini yaratdi. Bu, o'z navbatida, o'yinning dinamikasini keskin o'zgartirdi. Sharchaning raketkaga qattiq ta'sir qilishi va uni turli usullarda aylantirish sportchilarga yangi zarba turlari va taktikalardan foydalanish imkonini berdi. Natijada, o'yin yanada tezkor, qiziqarli va murakkab bo'ldi.

1936-yilda Xalqaro Tennis Federatsiyasi (ITTF) o'yinni rasman "Stol tennisi" deb atashni qaror qildi. Shu bilan birga, o'yin vaqti ham qisqartirildi - avval 1 soat bo'lgan vaqt 20 minutga qisqartirildi. Bu o'zgartirishlar o'yinning tezligini oshirdi va o'yinchilarga yanada faol va jadal o'ynash imkonini berdi.

Bundan tashqari, o'yin davomida asosiy o'zgartirishlardan biri to'ming balandligini 15-25 sm ga tushirish bo'ldi. Bu o'zgarish hujumchi o'yinchilarga ko'proq imkoniyatlar yaratdi va o'yinning texnikasini yanada rivojlantirdi. Shu tarzda, stol tennisi o'yinining taktikasi va texnikasi yangi bosqichga ko'tarildi.

Kauchuk bilan qoplangan raketkalar stol tennisining texnikasini sezilarli darajada o'zgartirdi. Bu turdagi raketkalar sportchilarga sharchani yaxshiroq nazorat qilish imkoniyatini berdi, bu esa o'yinning murakkabligi va tezligini oshirdi. Sharchaga turli xil aylanishlar berish va kuchli zarbalar qilish imkoniyatlari o'yinchilarni yangi strategiyalarni ishlab chiqishga undadi.

1950-yillarda bu o'zgarishlar yanada keng tarqala boshladi. Bu davrda bortma qoplama turlari paydo bo'ldi. Yevropada bunday qoplamalardan birinchi marta 1951-yilda Avstriyada Fritch tomonidan foydalanilgan. Ammo bu o'zgarishlar o'yinning butunlay yangi bosqichga ko'tarilishiga sabab bo'lmadi. Yana-da ko'proq texnik va taktika jihatidan rivojlanishlar davom etdi, sharchaning nazorati yanada oshdi va stol tennisining murakkabligi tobora ortdi.

1952-yilda Bombayda o'tkazilgan Jahon chempionatida Yaponiya sportchisi Xirodzi Sato bo'rtma qoplamali raketkadan foydalangan va chempion bo'lgan.

Bu voqea stol tennisining tarixida muhim burilish nuqtasini tashkil etadi. Yaponiyaning terma jamoasi o'sha vaqtda Jahon chempionatida birinchi marta ishtirok etib, o'zlarining shiddatli hujum taktikalari tufayli jahon chempionatida yakkalik va jamoaviy bahslarda ko'plab medallarni qo'lga kiritgan.

Bu voqea bilan birga, bo'rtma rezina qoplamali raketkalar Yaponiyadan Yevropaga tarqala boshladi va tezda butun Yevropa bo'ylab keng tarqaldi. Yevropa, o'z navbatida, dunyodagi stol tennisining markaziga aylangandi. Bu davrda sportchilarga ko'proq imkoniyatlar va taktik imkoniyatlar yaratildi, sharchaga yanada kuchli zarbalar berish va o'yinlarni yuqori tezlikda o'tkazish imkoniyatlari kengaydi.

Mutaxassislarning fikriga ko'ra, bo'rtma qoplamali raketkalar stol tennisining ommaviyligini oshirishga yordam bermagan. Ushbu yangi turdagi raketalar sharning yuqori tezlikda uchishiga sabab bo'lgan, bu esa zarbaning qaytishini murakkablashtirgan va o'yindagi jarayonlarni uzilishlar bilan to'ldirgan. Natijada, o'yinlar juda tez tugab, ularning taqdiri ko'pincha faqat oxirgi zarbaga bog'liq bo'lib qolgan. Bu holat musobaqalarda kuchni asosiy omilga aylantirib, texnikani esa ikkinchi darajali ahamiyatga tushirib qo'ydi, natijada stol tennisining ommaviyligi zarar ko'rgan.

Shu sababli, 1959-yilda bo'rtma qoplamali raketkalar sportchilarga foydalanish uchun ta'qiqlanib qo'yildi, va o'yin uchun boshqa usullar va qurilmalar izlanib, yangi standartlar kiritildi. Bu stol tennisining texnik jihatlarini tiklashga yordam berdi va o'yinlarni yanada takomillashtirdi.

1959-yilda ko'piksimon rezina materialidan foydalanish stol tennisida yangi davrni boshlab berdi. Bu o'zgarish o'yinning tezligini oshirib, sportchilarga sharga turli xil aylanish zarbalari berish imkoniyatini yaratdi. Mutaxassislarning fikricha, bu o'zgarish stol tennisida yangi o'yin uslublarining paydo bo'lishiga olib keldi.

Ayniqsa, kuchli aylanish bilan amalga oshiriladigan hujumkor zarbalar va tezkor o'yin uslubi kiritildi, bu esa o'yin texnikasini butunlay o'zgartirdi.

Bu yangilik zarba texnikasining rivojlanishiga sabab bo'ldi. Yangi materiallar va texnologiyalarni joriy etish stol tennisini yanada dinamik va qiziqarli sport turiga aylantirib, o'yinchilarga murakkab zarba uslublari va strategiyalarni ishlab chiqish imkoniyatini yaratdi. Shu bilan birga, o'sha davrdan boshlab, Yaponiya va Xitoyda stol tennisiga ixtisoslashgan bir qator sport maktablari tashkil etildi. Treniruvka uslublari yangilandi va shu tufayli ushbu davlatlarda tez tempda o'ynaydigan stol tennischilarini tayyorlash samarali yo'lga qo'yildi.

Bu yangiliklar natijasida, Yaponiya va Xitoyning sportchilari o'z o'yinlarini yangi texnikalar va taktikalar bilan boyitib, jahon maydonida raqobatbardosh bo'lishga muvaffaq bo'ldilar.

O'yin jihozlari, ya'ni raketka va shar, hozirgi kunda ham o'zgarishda davom etmoqda va bu o'zgarishlar zarba texnikasiga hamda o'yin sur'atining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatmoqda.

ITTF (Xalqaro Stol Tennisi Federatsiyasi) 1926-yilning yanvar oyida Berlinda 9ta davlat ishtirokida tashkil topgan va birinchi bosh direktor etib Oyvor Mantegu tayinlangan. O'shanda, Londonda o'tgan birinchi kongressda ITTFning nizomi tasdiqlangan va shtab-kvartirasi sifatida Lozanna (Shveytsariya) shahri belgilangan. Shundan boshlab, har yili jahon chempionati o'tkazilishi yo'lga qo'yilgan (1940-1946 yillarda bundan mustasno).

1957-yildan keyin jahon chempionati har ikki yilda bir marotaba o'tkaziladigan bo'ldi. Jahon chempionatlari orasida qit'alar chempionatlari ham tashkil etiladi, bu esa global miqyosda stol tennis musobaqalarining doimiy va keng tarqalganligini ta'minlashga yordam beradi.

Shunday qilib, ITTF tashkil etilishi bilan stol tennisi xalqaro miqyosda o'sib, rivojlanishda davom etdi va turli chempionatlar orqali yangi avlod o'yinchilarini tayyorlashga imkon yaratdi.

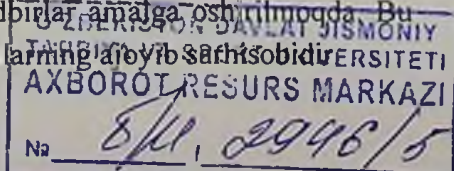
Xalqaro Olimpiya qo'mitasining 1981-yilda o'tkazilgan 84-sessiyasida stol tennisi Olimpiya o'yinlariga layoqatli deb qabul qilindi va 1988-yildagi Seul (Janubiy Koreya) yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. Shuningdek, bu sport turi 1960-yilda Rim (Italiya) Paralimpiya o'yinlari dasturiga ham kiritilgan.

Stol tennisi o'yinlari eng muhim xalqaro musobaqalar sifatida quyidagilarni o'z ichiga oladi: Jahon chempionati, Jahon kubogi, Olimpiya o'yinlari, Jahon turniri xisoblanadi.

Eng muhim mintaqaviy musobaqalar esa quyidagilardir: Yevropa chempionati, Europe Top-12, Osiyo chempionati, Osiyo o'yinlaridir.

To'g'ri, XIX asr oxirlarida stol tennisi Rossiyaga kirib kelgan, va II jahon urushidan keyin esa O'zbekistonga tarqaldi. O'zbekiston mustaqillikka erishganidan so'ng, **1993-yilda O'zbekiston stol tennisi federatsiyasi ITTFga a'zo bo'lib, bu sport turi mamlakatimizda rivojlanishni boshladi.** Hozirgi kunda O'zbekiston chempionati va kubogi musobaqalari muntazam ravishda o'tkazilmoqda, bu sport turi mamlakatda keng tarqalib, yoshlar o'rtasida mashhurligi ortib bormoqda.

Hozirda **Besh tashabbus** Olimpiadasi sport musobaqalari amaldagi tizim hisoblanadi. Bu tashabbus O'zbekiston prezidenti tomonidan ilgari surilgan bo'lib, sportni rivojlantirish, yoshlarni jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarziga jalb qilish maqsadida tashkil etilgan. Besh tashabbusga sportning turli turlari, shu jumladan stol tennisi ham kiradi. Ushbu tashabbus orqali sport musobaqalarini kengaytirish va yoshlarni sportga qiziqtirish hamda jismoniy faollikni rag'batlantirishga qaratilgan qator tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bu o'zbek stol tennisidagi salmoqli yutuqlarning ajoyib sahifasidir.



Manzura Inoyatova, Saida Burxonxo'jaeva, Svetlana Getalar va boshqalarning yutuqlari sportning ushbu turi bo'yicha o'zbekistonlik sportchilarning xalqaro miqyosda e'tirof etishini ta'minladi. Ularning 2004-yilgi jahon chempionatidagi g'alabalari, Kenjayev Zohid Shavkat kabi sportchilarning Rio Olimpiadasi va 2017-yilgi jahon chempionati kabi yirik musobaqalarda ishtirok etishi mamlakatimizning jahon miqyosidagi nufuzini yanada oshirishdan dalolat beradi.

1.1. Stol tennisining hozirgi kundagi holati

2024 yildan boshlab stol tennisi Xalqaro stol tennis federatsiyasiga (IT) a'zo bo'lgan 226 mamlakat va mintaqalarda professional sportchilar tomonidan faol shug'ullanadi. 1970-yillardan beri xitoylik ayol o'yinchilar stol tennis bo'yicha xalqaro musobaqalarda ustunlik qilishdi, Xitoy ayollar jamoasi ajoyib muvaffaqiyatlarga erishdi. Masalan, 1975 yildan buyon Xitoy ayollar terma jamoasi jahon chempionatida bor-yo'g'i ikki marta mag'lub bo'ldi: avvaliga 1991 yilda Koreya yagona jamoasiga, keyin esa 2010 yilda Singapur terma jamoasiga mag'lub bo'ldi.

Zamonaviy erkaklar stol tennisida xitoylik futbolchilar ustunlik mavqeini saqlab qolishdi. Oxirgi sakkizta jahon chempionatida (1995-2009) 40 ta oltin medaldan faqat uchta Xitoydan tashqari boshqa mamlakatlar sportchilari tomonidan qo'lga kiritildi.

1997 yilda shvetsiyalik Yan-Ove Valdner yakkalik bahslarida g'olib chiqqan bo'lsa, 2003 yilda avstriyalik Verner Shlager g'alaba qozondi.

2000 yilda Shvetsiya erkaklar terma jamoasi juftlik bahslarida oltin medalni qo'lga kiritdi. Ushbu g'alabalar xitoylik bo'lmagan o'yinchilarning yuqori mukofotlarni qo'lga kiritgan bir nechta misollari orasida qolmoqda

1988 yildan 2016 yilgacha xitoylik sportchilar Olimpiada o'yinlarida ustunlik qilib, stol tennis bo'yicha 32 ta oltin medaldan

28 tasini qo'lga kiritdilar, uchta oltin medalni Janubiy Koreyalik sportchilar qo'lga kiritdi. Yevropaliklar orasida shvetsiyalik Yan-Ove Valdner Olimpiada oltinini qo'lga kiritgan yagona xitoylik bo'lmagan o'yinchi bo'lib qolmoqda.

2008-yilgi Pekin Olimpiadasida xitoylik sportchilar erkaklar va ayollar o'rtasidagi yakkalik bahslarida, shuningdek, jamoaviy bahslarda shohsupani zabt etishdi. Ushbu voqealardan so'ng Olimpiada reglamentiga o'zgartirishlar kiritildi. 2012-yildan boshlab har bir davlatga ko'pi bilan ikki nafardan ortiq ayol sportchini yuborishga ruxsat berilgan

Bugungi kunda xitoylik sportchilar o'z ta'sirini global miqyosda kengaytirdilar, ko'pchilik fuqaroligini o'zgartirdi va turli milliy terma jamoalar uchun raqobatlashdi.

1957 yilda shtab-kvartirasi Shvetsiyaning Stokgolm shahrida joylashgan Yevropa stol tennisi ittifoqi (ETTU) tashkil etildi. 2016 yildan boshlab stol tennisi mashhur bo'ldi. Stol tennisi bo'yicha jahon chempionati bir vaqtning o'zida 170 dan ortiq erkaklar va ayollar jamoalari ishtirok etgan yirik musobaqaga aylandi. Stol tennisi afsonalari uchun ikki yilda bir marta o'tkaziladigan jahon chempionati 3000 dan ortiq sportchilarni o'ziga jalb etib, maydonda o'rnatilgan yuzlab stollar bilan dinamik muhit yaratadi. (2-rasm)



2-rasm Stol tennisi arenasi

1.2. Musobaqa qatnashchilari, ularni xuquq va vazifalari

Qatnashchilarning yoshlari

Yosh bolalar guruhi : 12 yoshgacha

Katta yoshdagi bolalar guruhi : 15 yosh va undan kichik

Yoshlar guruhi : 18 yosh va undan kichik

Yoshlar guruhi : 21 yosh va undan kichik

Kattalar guruhi : Yosh chegarasi yo'q

Bilish uchun: 40-49 yosh, 50-59 yil, 60-64 yosh, 70-74 yosh, 75-79, 80-84 va 85 yosh va undan yuqori

Musobaqalarda ishtirok etish uchun tennis klublarida shug'ullanadigan sportchilarga tibbiyot xodimlari tomonidan musobaqalarda qatnashish uchun ruxsat berilishi kerak. Shifokorning ruxsati odatda sport federatsiyasi tomonidan sportchini ro'yxatga olish ro'yxatiga yoziladi yoki agar bu individual musobaqa bo'lsa, sportchining tasniflash guvohnomasida ko'rsatilgan. Bu sportchining ishtirok etishga yaroqliligini va sog'lig'iga mos kelishini ta'minlaydi

1.3. Qatnashuvchilarning xuquq va majburiyatlari

1. Ishtirokchilarning majburiyatlari quyidagilardan iborat:

a) Sportchilar musobaqalar, ko'rgazmalar davomida to'g'ri xulq-atvor va tartibni saqlashlari kerak

b) sportchilar musobaqa qoidalari va qoidalarini bilishlari, ularga rioya qilishlari va qoidalarni yaxshi bilishlari shart.

v) Sportchilar ro'yxatga olish ro'yxatiga ko'ra, rejalashtirilgan o'yindan 10 daqiqa oldin kelgan holda musobaqaga tayyorlanishi kerak. Agar ishtirokchi birinchi qo'ng'iroqdan keyin kelmasa, hakam ogohlantirish beradi. Agar ular ikkinchi qo'ng'iroqdan keyin ko'rinmasa, ular qo'shimcha ogohlantirishsiz diskvalifikatsiya qilinadi

2. Musobaqa davomida ma'lum bir sport toifasi vakili bo'lgan sportchi musobaqa talablariga muvofiq o'zining tasnif guvohnomasini

hakamlarga taqdim etishi shart. Bu sportchining muvofiqligi va tasnifi holati to'g'ri hujjatlashtirilganligini ta'minlaydi

3. Musobaqalar guruhlarda o'tkazilganda, barcha ishtirokchilar, shu jumladan o'rinbosarlar, o'z guruh sardori boshchiligida musobaqa o'tkaziladigan joyga to'planishlari kerak. Ular musobaqa boshlanishidan oldin va yakunlanishidan oldin to'g'ri tashkil etilishi va tartibini ta'minlash uchun musobaqaning boshlanishi va tugashida safga turishlari kerak. Bu intizom va tartibni saqlashga yordam beradi.

4. O'zbekiston musobaqalarida o'yinni boshlagan har bir ishtirokchi o'zining barcha rejalashtirilgan uchrashuvlarini yakunlashi shart. Agar sportchi uzrli sababsiz uchrashuvga kelmasa yoki musobaqadan chetlashtirilsa, u diskvalifikatsiya qilinadi (musobaqada keyingi ishtirok etish taqiqlanadi). Ushbu qoida barcha ishtirokchilarning adolatligi va majburiyatini ta'minlaydi

5. Agar ishtirokchi musobaqa qoidalarini buzsa yoki noto'g'ri xatti-harakat qilsa, ular ogohlantirish oladi. Agar xuddi shu ishtirokchi qoidabuzarlik uchun ikkinchi marta ogohlantirilsa, ular tanlovdan chetlashtiriladi va keyingi ishtirok etishdan chetlashtiriladi. Bu tizim intizomni ta'minlashga qaratilgan.

6. Musobaqa davomida ishtirokchilarning baland ovozda baqirishlari, xalaqit berishlari, hakamlar yoki boshqa o'yinchilarga xalaqit berishlari taqiqlanadi. Agar ishtirokchi bunday xatti-harakatga uchrasa, u ogohlantirish oladi. Agar xuddi shunday xatti-harakat yana takrorlansa, ishtirokchi tanlovdan chetlashtirilishi mumkin. Ushbu qoida musobaqaning muammosiz va hurmatli tarzda o'tishini ta'minlaydi.

7. Ishtirokchi kiyimini moslashtirish uchun qisqa tanaffus qilishi mumkin, ammo bunga faqat hakamning ruxsati bilan ruxsat beriladi. Bu raqobatni ortiqcha to'xtatib qo'ymaslik va kerakli tuzatishlar kiritishni ta'minlaydi.

8. Ishtirokchi o'yin davomida butun kuchini sarflashi kerak. Agar ular gugurtni ataylab tashlasa yoki qasddan yutqazsa, ular musobaqadan diskvalifikatsiya qilinishi mumkin.

9. O'yinchi hakamdan ruxsat so'rashi mumkin, ammo bu faqat o'yin davom etmayotgan vaziyatlarda amalga oshirilishi kerak. O'yinchi o'yinni to'xtatib qo'ymasligi kerak va faqat o'yin to'xtatilgan yoki tanaffusda bo'lganida hakamga murojaat qilishi kerak.

10. O'yin davomida o'yinchilarga hakamlar bilan bahslashish taqiqlanadi. Agar o'yinchi hakamning qarorlari yoki xulosalariga rozi bo'lmasa, o'yin davomida katta hakam bilan gaplashishni so'rashi mumkin, lekin faqat hurmatli tarzda. Bu o'yin oqimini buzmasdan har qanday tashvishlarni to'g'ri hal qilishni ta'minlaydi.

11. O'yin oxirida o'yinchilar o'yin tugaganligini bildirish uchun bir-birlari va hakam bilan qo'l berib ko'rishishlari kerak. Ushbu imoishora sport mahorati va o'zaro hurmatni aks ettiradi.

1.4. Qatnashuvchilarning kiyim boshlari

1. Ha, musoboqalarning nizom va qoidalariga ko'ra, guruh va shaxsiy musoboqalar qatnashchilari quyidagi talablarga rioya qilishlari shart:

Bir xil kiyim: Jamo qatnashchilari musoboqalarda yagona dizayn va rangga ega kiyimlarda ishtirok etishlari kerak. Bu jamoani va uning qaysi jamoada ekanligini tanib o'lishni osonlashtiradi. musoboqa nizomida shunday belgilangan.

2. Musobaqalarning nizomi va tartibiga ko'ra, har bir qatnashchi kiyimi toza va dazmollangan bo'lishi kerak. Bu sabablarga ko'ra muhim: 1. ****Shaxsiy ko'rinish va tartib****: Musobaqalarda qatnashishdan oldin, sportchining kiyimi toza va tartibli bo'lishi zarur.

3. qatnashuvchilarning kiyimi qulay, shinam va zaharli mezonlarga javob berishi kerak.

Ushbu talablarga quyidagicha kiyim va oyoq kiyim kiradi: Qatnashuvchi o'zini erkin his qilish uchun kiyim qulay bo'lishi kerak.

- Tengsizlik yoki noqulaylikni oldni olish uchun ular sport standartlariga mos kelishi kerak.

1.5. Guruhlarning vakillari sport murabbiylari va sardorlari

1. To'g'ri, har bir musobaqada qatnashayotgan jamoa tashkilotlari tomonidan sog'lomlashtirish qaratilgan xavsiz bo'lishi kerak: Jamoaning boshqaruvi va raqobat tashkilotchilari bilan aloqalarni amalga oshirishgan mas'ul. shaxs. - Guruh boshligi musobaqasining rasmiy yig'ilishlarida qatnashadi va jamoa nomidan chiqish qiladi.

2. Bu guruh vakili jereboyovka va hakamlar ro'yxati bo'yicha yig'ilishlarda ishtirok etadi. Agar ushbu yig'ilishlar vakillar bilan birga o'tkazilsa, unda ular musobaqa haqida ma'lumotnoma olishadi. Bu ma'lumotlar, sportchilar va murabbiylar uchun musobaqaning keyingi bosqichlariga tayyorgarlik ko'rishda muhim ahamiyatga ega. Yig'ilishlarda musobaqa tashkilotchilari ishtirokchilar tomonidan adolatli taqsimot va hakamlar jarayonining erkinligini ta'minlashga alohida e'tibor beriladi.

3. Guruh ishtirokida maxsus vakillar uchun ajratilgan joylarda bo'lishi shart. U hakamlarning qarorlariga aralashish huquqiga ega emas va o'yin o'yinchilarga maslahat berishi tekshiriladi. Guruh vakiliga faqat tanaffus vaqtida o'yinchilarga maslahat berish huquqi beriladi

Bu raqobatning adolatli o'tishini va o'yin tashkiloti ta'sirlarning xavfsizligini ta'minlashga yordam beradi..

4. Barcha noroziliklar guruhlari tomonidan berilgan hakamlar hayatiga yozma ravishda taqdim etilishi shart. Norozilik arizasi tegishli yakunidan keyin bir soat ichida topshirilishi kerak.

Bu sport musobaqalarida nizolarni hal qilishga aniq va tartibli yordam beradi.

5. Bir vaqtda guruh vakili qo'shimchasiga hakam bo'lishi mumkin emas.

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

7. Har bir jamoa sardoriga ega bo'lishi kerak. Shu tajribali o'yinchilaridan guruh sardori tayinlanadi, u guruhni boshqarib turadi va guruhni musoboqa paytida joydan-joyga ko'chishda nazoratga mas'ul xisoblanadi.

8. Ha, agar guruh vakili yoki sport murabbiyi musobaqa davomida mavjud bo'lmasa, u holda bu vazifalarni guruh sardori (yoki boshqa mas'ul shaxs) o'z zimmasiga olishi kerak.

1.6. Musoboqa o'tkazish joylari va jixozlari.

O'yn maydoni (zal yoki maydon)

1. O'yinlar o'tkazish uchun joylar quyidagi turdagi maydonlar bo'lishi mumkin: Binolarda: Usti yopiq sport maydoni: shu sport turlari uchun mos joy, masalan, stol tennisi, badminton, shaxmat kabi o'yinlar o'tkazilishi mumkin. Bu joylar har bir sport turi va musobaqaning talablariga mos ravishda tayyorlanadi va o'yinchilarga qulay sharoit yaratadi.

2. O'tkaziladigan musobaqalarda maydon o'lchamlari musobaqaning darajasi va miqyosiga qarab belgilangan bo'lishi kerak. Quyidagi o'lchamlar har bir darajadagi musobaqalar uchun talab qilinadi:

Jismoniy madaniyat jamoalari tumān va shahar musoboqalarida:

Maydon uzunligi: 7,75 m

Maydon eni: 4,5 m

Bu maydon o'rtacha sharoitlar uchun mo'ljallangan, masalan, kichik miqyosdagi shahar yoki tuman musobaqalari uchun.

Viloyat va Respublika musoboqalarida:

Maydon uzunligi: 10,75 m

Maydon eni: 5 m

Viloyat va respublika darajasidagi musobaqalar uchun maydonning o'lchami yanada katta bo'lishi zarur, chunki ishtirokchilar soni va sportchilar o'rtasidagi raqobat yuqoriroq bo'ladi.

Xalqaro musoboqalarda:

Maydon uzunligi: 12-14 m

Maydon eni: 6,7 m

Xalqaro musobaqalarda yuqori standartlar va kengroq joy talab qilinadi, chunki bu maydonlar ko'proq ishtirokchilar uchun hamda yuqori sifatli o'yinlarni ta'minlash uchun zarur.

Binoning balandligi:

Binoning balandligi kamida 4 metr bo'lishi kerak, bu esa o'yinchilar uchun qulay bo'lishi va harakatni cheklamasligi uchun zarur.

Ushbu o'lchamlar musobaqalar tashkilotchilari tomonidan belgilangan minimal talablar bo'lib, har bir musobaqa uchun maxsus sharoitlar yaratishga yordam beradi. Ochiq havoda o'yin maydonining o'lchamlari va sharoitlariga doir quyidagi talablar mavjud:

Yuzaning sathi:

Qattiq yuzalar: Ochiq maydonlar qattiq va tekis bo'lishi kerak. Yuzalar o'ydin, chuqursiz va o'tsiz bo'lishi zarur, bu esa o'yinchilar uchun xavfsiz va qulay o'ynash imkoniyatini yaratadi.

Tekis va qulay maydon: Yuzadagi mayda notekisliklar, chuqurliklar yoki o'tlar o'yin davomida sportchilarga xalaqit bermasligi uchun ularni bartaraf etish kerak.

O'lchamlar:

Ochiq havoda o'yin maydonining o'lchamlari binolardagi o'yin maydonlariga o'xshash bo'lishi kerak.

Bu, yuqoridagi misollarda keltirilgan o'lchamlarga (7,75 m x 4,5 m, 10,75 m x 5 m, yoki 12-14 m x 6,7 m) mos bo'lishi lozim.

Tosiklar va tabiiy to'siqlar:

Tosiklar: Ochiq havoda o'yin maydonida shamolning ta'sirini kamaytirish uchun maxsus to'siqlar (masalan, devorlar, paravonlar yoki boshqa tuzilmalar) bo'lishi kerak.

Jonli tabiiy to'siqlar: Agar tabiiy to'siqlar (masalan, daraxtlar, butalar) bo'lsa, ular shamolni to'sishga yordam beradi, lekin bu to'siqlar maydonni cheklamasligi va o'yinchilarning harakatlanishiga xalaqit bermasligi kerak.

Havoning harorati:

Harorat: Ochiq havoda o'yin maydonida o'ynash uchun havoning harorati $+10^{\circ}\text{C}$ dan past bo'lmazligi kerak. Bu o'yinchilarning qulay sharoitda va sog'lom tarzda o'ynashini ta'minlash uchun zarur.

Bular o'yin maydonini tashkil etishda, xavfsizlikni ta'minlash va sportchilarning samarali o'ynashini qo'llab-quvvatlash uchun muhim shartlardir.

4. Stollar joylashuvi talabida, kuyosh o'yinchilarni ko'zlarini olishlari kerak emas xisoblanadi.

5. Sun'iy yoritish tizimi o'yin maydonida quyidagi talablar bo'yicha tashkil etilishi kerak:

Yoritish balandligi: Har bir stol ustida kamida 3 metr balandlikdagi yoritish tizimi bo'lishi kerak. Bu o'yinchilarga stolni to'liq va aniq ko'rish imkoniyatini yaratadi.

Yoritish simmetriyasi: Yoritish ikkala tomondan bir xil bo'lishi kerak. Bu stolning barcha qismlarini teng yoritishga imkon beradi va o'yinchilar uchun qulaylik yaratadi.

Boshqa stollarga xalaqit bermaslik: Yoritish tizimi boshqa stollardagi o'yinchilarga xalaqit qilmasligi kerak. Buning uchun yoritish tizimi o'yinchilarni bezovta qilmaslik, ya'ni tarqalib ketmaslik uchun to'g'ri sozlanishi zarur.

Lampochkalar va abajurlar: Yoritish tizimida ishlatiladigan lampochkalar abajurlar bilan berkitilishi kerak. Bu yoritishni yumshatish va o'yinchilarning ko'zlarini charchatmaslik uchun zarur. Abajurlar yoritishni tarqatib, ko'zni tutilishdan saqlaydi.

Bu talablar musobaqalar uchun optimallashtirilgan yoritish sharoitlarini ta'minlash va o'yinchilarning maksimal diqqatini jamlashiga yordam beradi.

6. Maydon oynalaridan tushayotgan quyosh nurlari o'yinchilarga xalaqit bermasligini inobatga olish kerak. Zarurat bo'lsa to'silish kerak.

1.7. Stol tennis jixoz va anjomlari

1. Stol

Stol tennis stoli uchun quyidagi talablar mavjud:

Stolning shakli:

To'g'ri burchakli bo'lishi kerak, bu musobaqa jarayonida o'yinchilarning to'g'ri o'ynashini ta'minlashga yordam beradi.

O'lchamlar: Uzunligi: 2,74 m. Eni: 1,525 m

Balandligi: 0,76 m (pol yoki yer yuzasidan)

12 yoshgacha bo'lgan maktab o'quvchilari uchun balandlik 0,60 m – 0,70 m bo'lishi mumkin.

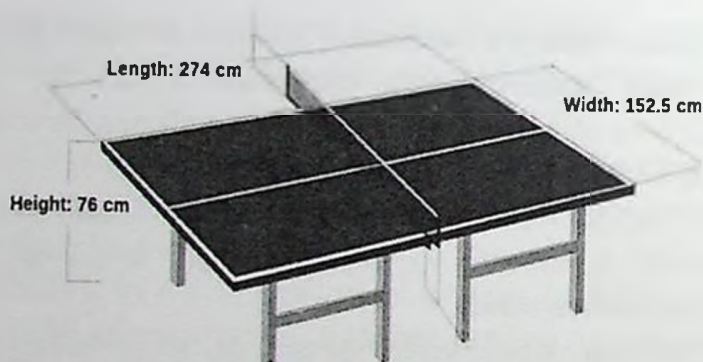
Stolning yuzasi: Gorizontaal bo'lishi kerak, ya'ni stolning yuzasi tekis va tennis to'pining to'g'ri harakatlanishini ta'minlash uchun.

Ranglar va chiziqlar: Stolning yuzasi to'q yashil rangda bo'lishi kerak.

Chegaralardagi chiziqlar: Stolning chetidagi chiziqlar oq rangda va 2 sm qalinlikda bo'lishi kerak.

O'rtadagi chiziqlar: 0,3 sm qalinlikda bo'lishi kerak.

Bu talablar stol tennis musobaqalarini rasmiy va adolatli o'tkazish uchun zarur bo'lgan barcha shartlarni belgilaydi. (3-rasm)



3-rasm. Stol tennisi talab bo'yicha o'lchamlari

2. Setka

1. Stolning setkasi va uning o'lchamlari uchun quyidagi talablar mavjud:

Stolning setkasi:

Setka ikkinchi teng qismga bo'linadi va bu bo'linma stolning yuzasini ikki qismga ajratadi. Setkaning uzunligi: 183 sm, Setkaning eni: 15,25 sm

Setka kvadrat kataklarga bo'linadi, har bir katakning o'lchamlari 1,3 sm – 1,5 sm bo'lishi kerak. Bu, o'yinchilar uchun to'pning to'g'ri yo'nalishini va harakatlanishini ta'minlashga yordam beradi.

Setkaning ustki qirrasi: Setkaning ustki qirrasi oq rangda bo'lib, 1,5 sm qalinlikda bo'ladi. Setka shnur bilan tortib qo'yiladi va bu uning mustahkamligini ta'minlaydi.

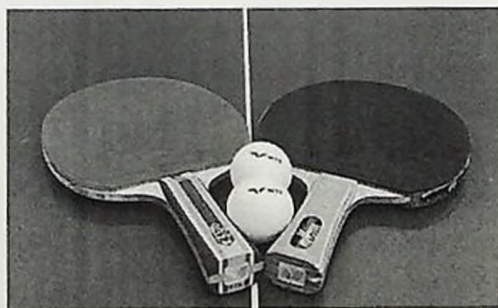
Setkaning pastki qirrasi: Setkaning pastki qirrasi stolning yuzasiga to'liq tegib turishi kerak.

Setka mustahkamlangan bo'lishi va bir tekislikda tarang bo'lishi zarur. Bu, o'yin vaqtida setkaning o'zgarmas holatda bo'lishini ta'minlaydi.

Bu talablar stol tennisi musobaqalari uchun setkaning to'g'ri va aniq o'rnatilishini, shuningdek, o'yinchilarga to'pning aniq harakatlanishiga imkon yaratadi.

3. Shar

Shar maxsus tseluloiddan tayyorlanadi u oq bo'ladi. U dumaloq yopishgan joylari tekki, ikki tomonlari teng bo'lishi kerak. To'pning diametri 3,72-3,82 sm, og'irligi 2,40-2,53 gr. O'yin paytida to'p shu talablarga javob bermasa o'yin olib borayotgan hakam tekshiradi va shar almashtiriladi.



4-rasm. Stol tennisi raketka va shar zamonaviy ko'rinishi

4. Raketka

Raketa haqida quyidagi talablar mavjud:

Raketkaning o'lchamlari: Umumiy uzunligi: 26 sm – 30 sm,
Umumiy eni: 15 sm – 17 sm

Umumiy qalinligi: 4 mm – oshmasligi kerak. Bu raketaning konstruksiyasining mosligi va o'yinchilarga qulaylik yaratishi uchun muhimdir.

Raketkaning og'irligi: Og'irligi: 75 gr – 100 gr Bu og'irlik raketaning qulay ishlashini ta'minlash va o'yinchilarga to'pni aniq va samarali boshqarish imkoniyatini beradi.

Raketkaning materiali: Raketa fanel yoki doskadan yasalgan bo'lishi kerak. Bu materiallar raketaning kuchini va chidamliligini ta'minlaydi.

Raketaning ikki tomonida rezina bo'lishi kerak, bu to'pni aniq va kuchli qaytarish uchun zarur.

Bu o'lchamlar va talablar raketaning musobaqalarda qoidalar asosida ishlashini va o'yinchilarga qulay va samarali o'ynash imkonini yaratadi. (4-rasm)

Mustaqil tayyorlanish uchun savollar

1. Musoboqa qoidasiga qoidasiga o'yinchilar qanday yosh guruhlariga bo'linadi?
2. Yakka o'yin musoboqalari qatnashchisi?
3. Jamoa (komanda) musoboqalar qanday tashkillanadi va o'tkaziladi?
4. Shaxsiy va jamoa musoboqalari mazmuni nimalardan iborat?
5. 13 hisob qoidasi qaysi xollarda qo'llaniladi?
6. 3 yoki 5 qismi kimda partiya o'ynalganda hisob qanday bo'ladi?
7. Bir kun davomida musoboqa ishtirokchisi nechta o'yin o'ynashi kerak?
8. Musoboqalarni qisqa vaqtda va tez o'tkazish uchun qanday uslublar qo'llaniladi?
9. Musoboqa o'tkazish joylarini tayyorlash va jixozlashga nimalar kiradi?
10. Musoboqa nizomining mazmuni nimalardan iborat?

1.8. Stol tennisi musoboqalarida hakamlar va ularni vazifalari

Stol tennisida hakamlar xaoyati tarkibi

Musoboqalar o'tkazish uchun hakamlar xayati, shu musoboqani o'tkazayotgan jamoat tomonidan stol tennisi bo'yicha hakamlar prezidiumi bilan kelishilgan xolda tayinlanadi.

Hakamlar xaoyhatining tarkibiga: asosiy hakam, asosiy hakam o'rinbosari, asosiy kotib, katta hakamlar, o'yin olib boruvchi hakamlar, hisobchi hakamlar, setka chizig'ini kuzatuvchi hakamlar, kotiblar, hakam informator, o'yinchilar yonidagi hakam, asosiy hakam, asosiy hakam o'rinbosari lavozimidagi vrach. Tibbiy xodim asosiy hakam qo'l ostida yana musoboqa komendanti bor.

Shaxar miqiyosidagi musoboqalarda va undan yuqoridagi 3 kishidan 5 kishigacha bo'lgan hakamlar xaoyhati tuziladi.

Jismoniy madaniyat jamoalari o'rtasidagi musoboqalar asosiy hakam va o'yinni olib boradigan hakamlar bilan o'tkazilishi mumkin.

Xalqaro miqiyosidagi musoboqalarda barcha hakamlar bir xil kiyimda bo'lishi kerak.

Asosiy hakam

1. Asosiy hakam musoboqani nizom talablari asosida tashkillash va o'tkazilishiga mas'ul hisoblanadi.

2. Asosiy hakam majburiyatlari:

a) musoboqa o'tkaziladigan joyni tayyorlanishi, hakamlar hay'atining maslaxatlanishi uchun xonasini taomirlanishi, va musoboqa qatnashchilariga xizmat ko'rsatish joylarini nazorat qilib turish kerak;

b) hakamlarning vazifalarini ko'rsatib berish, uchrashuvlar ketma-ketligi jadvalini tasdiqlash;

v) hakamlar hay'atining ishini boshqarish va musoboqa davomida tug'iladigan savol va muammolarni uzil-kesil xal qilish kerak;

g) qatnashchilarni, hakam tomonidan uchrashuvlarni eolon qilganda va uchrashuvga tartibli chiqishini taominlash;

d) musoboqaning qanday borayotganligini va uning natijalari xaqida qatnashchilarga va matbuot xodimlariga ma'lumotlarni yetkazib turishni taominlash;

e) katta hakamning o'yin bayonnomalarini tasdiqlash;
j) musoboqani natija va xulosalarini tasdiqlash va hakamlar ishiga baxo berish.

3. Asosiy hakam xaqli xisoblanadi bular:

a) musoboqa davomida talabni bajara olmagan va o'yin-qoydalarini buzgan hakamlarni musoboqadan chetlatish;

b) hakamlar hay'atining qarori bilan nizom qoydalarini buzgan qatnashchilarni musoboqadan chetlashtirish;

v) agar musooqa o'tkazish joyi, musoboqaga tayyor bo'lmasa yoki ob-xavo xalaqit bersa musoboqani boshqa kunga qoldirish xuquqi;

g) tanaffuslarni tashkillash, uchrashuvlar jadvalini tuzish, hakamlarni taominlash;

d) barcha hakamlarni xatolarini bekor qilish. Xatolarni bekor qilish barcha xolatlarda keyingi ochko hisobga olunguncha xal qilishi kerak.

4. asosiy hakamning xulosalari, hakamlar hay'ati uchun, qatnashchilar va vakillar uchun muximdir.

Asosiy hakam o'rinbosari

Asosiy hakam o'rinbosari o'ziga topshirilgan qismda musoboqaning borishi uchun javob beradi. O'rinbosarlarning biri asosiy hakam yo'g'ligida uning o'rnida uni vazifalarini bajaradi.

Hakamlar vazifa va xuquqlari

Katta hakam

a) unga ajratib berilgan qisimlardagi musobqani borishini boshqaradi;

b) uning qo'l ostiga bo'lib berilgan hakamlarni o'z o'rinlariga bo'lib, ularni ishlarini boshqarib turadi. Hakam sanoqchilari va setka chizig'i, to'p uzatish chizig'ida turadigan hakamlar kerak bo'lsa ularni tayinlaydi;

- v) o'yinchilarni raketkalarini tekshiradi;
- g) asosiy hakam yo'g'ligida u hakamning xato qilgan qarorlarini bekor qilish xuquqiga ega.

Asosiy kotib va kotibalar

1. Asosiy kotib

- a) bildirishnoma to'g'riligi tekshiradi va jerebpyovkani o'tkazadi;
 - b) asosiy hakam ko'rsatmalari bo'yicha uchrashuvlar ketma-ketligi jadvalini tayyorlaydi va uni asosiy hakam tasdiqlagandan keyin jadvalini musoboqa uchrashuvlariga yetkazadi;
 - v) hakamlar xaoyhati majlisini bayonnomasini olib boradi;
 - g) asosiy hakamlar xaoyhatining qaror va buyruqlarini rasmiylashtiriladi;
 - d) arizalar, noroziliklarini qabul qiladi va ular xaqida asosiy hakamga xabar beradi;
 - e) protokol bayonnomalarni va belgilangan formadagi musoboqani texnik xujjatlarini o'z vaqtida to'g'ri va aniq rasmiylashtirishi uchun javob beradi;
 - j) o'yinchilarning ko'rsatqichlarini o'z vaqtida musoboqa jadvalida belgilanishini taominlaydi;
 - z) shahsiy kartochka va klassifikatsion daftarlarga o'yinchilarni xar bir uchrashuvlarining ko'rsatqichlarini kiritilishini taominlaydi;
 - i) unga buysinadigan kotiblarning ishlarini boshqaradi;
2. Kotiblar texnik xujjatlarini asosiy kotib boshchiligida rasmiylashtiradilar.

Olib boruvchi hakam

1. Olib boruvchi hakam:

- a) aloxida shaxsiy uchrashuvlarni boshqaradi, o'yin davomida bo'ladigan savollar muammolarni o'zi mustaqil xal qilishga xuquqli, musoboqa musoboqa qonun qoylariga suyangen xolda;

b) o'yin o'tkaziladigan maydonga va stolga ularni axvolini kuzatib turadi. O'yin boshlanishidan oldin setkani belgilangan talablar asosida tekshirib chiqadi;

v) shu uchrashuv qatnashchilari bilan uchrashuvdan oldin kim qaysi tomonda o'ynaydi va kim birinchi to'p uzatadi, qanaqa to'p bilan o'ynashadi savollarga aniqlik keritib beradi;

g) tartib bilan qatnashuvchilarni va hakamlarni uchrashuv maydoniga kirish va chiqishlarini taominlaydi;

e) qatnashuvchilarini va tomoshabinlarni uchrashuv shartlari, o'yinchilar soni, ularni sport unvonlari, qaysi jamoa vakili ekanligi, o'yin natijalari va kim birinchi to'p uzatish xaqida axborot berib turadi;

j) yakka uchrashuvlar singari, juftlik uchrashuvlarini xam tik turgan holda o'tkazadi;

z) o'zi yoki hisoblovchi hakam yordamida vaqtni kuzatib borish;

i) to'pni uzatishda to'g'ri uzatilishini kuzatib turish;

k) majbur bo'lib qolgan tanaffuslarda vaqtni to'xtatish misol uchun, to'p shikastlansa, stolni xolati buzilsa, setka, yorug'lik, o'yinchi shikastlansa va xakazo;

l) o'yinchilarni o'z vaqtida joy almashinishi, juftlik uchrashuvlarda bo'lsa ularni joylashishlari o'z vaqtida bo'lishini nazoratga oladi;

n) uchrashuvni natijasiga to'pning shikastlanishi ta'siri borligini aniqlaydi;

o) uchrashuvni borishini o'zi yoki hisobchi hakam yordamida nazoratga oladi. Partiyani boshlanishini baland ovozda eolon qiladi: «nol-nol!», o'yinchini o'yinda chiqishi bilanoq eolon qiladi. oldin to'p uzatayotgan o'yinchining kegin 2-chi o'yinchining hisoblarni e'lon qiladi va xatolarni xam baland ovozda aytadi.

p) barcha o'yin qisimdan hisoblarini, hisobchi hakamsiz olib boradi protokolda partiyalar va uchrashuvlar tugaganda ularni tugaganini eolon qiladi.

r) musoboqa qoydalarini to'g'ri bajarilish xuquqiga ega. Musoboqa qoidalarini buzgan qatnashchini ogoxlantirib yana 2-marta qoidani buzsa uni o'yindan chetlashtiriladi;

2. Olib boruvchi hakam yo'l qo'ymasligi bo'lgan qoydalar:

- a) tanaffuslarni cho'zish;
- b) ataylab to'pni olib kelishni cho'zish, ataylab o'yinni cho'zish;
- v) o'yinchiga maslaxatlar va yo'llanmalarni o'yin paytida tomoshabinlar, qatnashchilar vakillar tomonidan berilishi;
- g) o'yinchilarni o'zaro va hakamlar bilan tortishishlarni;
- d) o'yinga tomoshabinglarni, trenerlar, vakillar, va kapitanlarni aralashishini oldini olish.

Hisobchi hakam

1. Hisobchi hakam, uchrashuvni olib boruvchi hakam yordamchism hisoblanadi.

2. hisobchi hakam:

- a) o'zi turgan tomondagi, stolni yon tomoniga to'pni tegishini kuzatib turadi;
- b) setkani kuzatib turadi;
- v) shaxmat soati yoki sekundamer yordamidagi vaqitni kuzatib turadi;
- g) soatlarni olib boruvchi hakam ko'rsatmasi bilan to'xtatadi. 6-rasm



6-rasm. Hisobchi hakam

Chiziqdagi hakam

CHiziqni kuzatib turuvchi hakam:

- a) to'p uzatilayotganda setkani kuzatib turadi. Xatolarni ovoz bilan yoki qo'lini ko'tarib aytib turadi;
- b) o'zi turgan tomondagi, stolni qirrasiga to'pni tegishini kuzatib turadi.

To'p uzatish chizig'idagi hakam

To'p hakam uzatish chizig'idan 2-m uzoqlikda joylashadi. juftlik uchrashuvlarda bo'lsa 3-m uzoqlikda joylashadi.

- a) uzatishning to'g'ri bajarilishini kuzatib turadi;
- b) to'pni orqa tomondagi chiziqqa tegishini kuzatadi;
- v) to'pni qabul qilishda uni raketkaga yoki uni ushlab turgan qo'lga tegishini kuzatadi.

Habar beruvchi hakam

1. Habar beruvchi hakam qatnashchilar va tomoshabinlarga uchrashuvni borishi xaqida axborot berib borish uchun tayinlanadi.

2. Axborot beruvchi hakam:

- a) navbatdagi uchrashuvda qatnashadigan qatnashchilar va hakamlarni jadval bo'yicha eolon qiladi.
- b) navbatdagi uchrashuvda qatnashadigan qatnashchilarni va hakamlarni jadval bo'yicha eolon qiladi.
- v) navbatdagi uchrashuvda qatnashadigan qatnashchilarni va hakamlarni jadval bo'yicha eolon qiladi.

Qatnashchilar oldidagi hakam

1. Qatnashchilar oldidagi hakam katta sondagi qatnashchilar qatnashadigan musoboqalarda tayinlanadi.

2. Qatnashchilar oldidagi hakam:

- a) qatnashchilar uchrashuvlarga, jadval bo'yicha va asosiy hakam bo'yirug'i o'z vaqtida kelishlarini taminlaydi.
- b) qatnashchilarning sport kiyimlarini musoboqa shartlariga javob berishini tekshirish.

1.9. Musoboqada tibbiy xodim, komendantni vazifalari

1. Musoboqa jaravchi hakamlar xaoyhati aozosi hisoblanadi, u asosiy hakamning meditsina tomonidan o'rinbosar hisoblanadi va hakamlar xayhatining barcha majlislarida qatnashadi.

2. Musoboqa vrachi:

a) xar bir qatnashchining musoboqaga qatnashish uchun vrachning ruxsatnomasini kuzatib turadi;

b) musoboqa o'tkazishta sanitarik-gigienik talablarga amal qilishini kuzatib turadi;

v) tibbiy-meditsina yordam ko'rsatishni taominlaydi, qatnashchilar shikastlansa, kasal bo'lib qolsa va ularni yana musoboqani davom ettira olishi xaqida maolumat beradi.

g) musoboqa tugagan u musoboqa paytida qatnashchilarga ko'rsatilgan meditsina yordamlari xaqida axborot beradi.

Musoboqa komendanti

Musoboqa komendanti musoboqa o'tkazish joylarini jixozlash, musoboqa qatnashchilari hakamlar hamda tomoshabinlarni qabul qilish musoboqa o'tkazish uchun kerakli bo'lgan sport anjomlar va jixozlar bilan taominlash, shuningdek musoboqa bosh hakami ko'rsatmasi bo'yicha radiofikatsiya, televidenie, komppiyuter xizmatlarini tashkillash va musoboqani yuqori saviyada o'tkazishni taominlashdan iboratdir.

Mustaqil tayyorlanish uchun savollar

1. Hakamlar tarkibi kimlardan iborat bo'ladi?
2. Asosiy hakamni vazifalari va xuquqlarini aytib bering?
3. Katta hakam xuquqlari va vazifalaridan nimalardan iborat?
4. O'yinni olib boruvchi hakamni vazifasi va xuquqi nimalardan iborat?
5. Hisobchi hakam vazifalari nimalardan iborat?

6. Chiziqdagi hakam vazifalari nimalardan iborat?
7. Habar beruvchi hakam vazifasi nimalardan iborat?
8. Qatnashchilar oldidagi hakam vazifasi nimalardan iborat?
9. Musoboqa tibbiy xodimini vazifalari nimalardan iborat?
10. Musobaqa o'tkazish joylariga qo'yilgan texnik va pedagogik talablar mazmuni nimalardan iborat?

1.10. Tennis o'yining boshlovchilarga maslaxat

Bu qoidalar va maslahatlar sportchilar va murabbiylar uchun sport musobaqalarida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan asosiy tamoyillarni taqdim etadi. Quyida keltirilgan maslahatlar sportchilarga va murabbiylarga o'z malakalarini oshirishda yordam beradi:

1. Raqiblaringizni kechirmang: Raqiblar sizning xatolaringizni kechirmaydi, shuning uchun o'z xatolaringizni tahlil qiling va ularni to'g'rilashga harakat qiling. Bu sizni kuchliroq sportchi bo'lishga o'rgatadi.

2. Xammadan o'rganing: Har bir raqibning yaxshi tomonlarini o'rganish, o'z strategiyangizni kuchaytirish uchun zarur.

3. Mag'rurlanmaslik: O'z kuchingizni baholashda ehtiyot bo'ling. Mag'rurlik sizning yuksalishingizga to'sqinlik qilishi mumkin. Doimo o'rganish va rivojlanishga ochiq bo'ling.

4. Har bir hisob uchun kurashish: Hisobni hisobga olmasdan, har bir nuqtada harakat qilishga intiling. Yutqazishdan qo'rqmaslik kerak, har bir imkoniyatni qo'ldan boy bermaslik zarur.

5. Yuqori malakali sportchilar bilan o'ynash: Yuksak malakali sportchilar bilan o'ynashda, har bir o'yinda o'z maqsadlaringizni aniqlab, oxirigacha kurashish kerak. Agar yutqazsangiz ham, o'z imkoniyatlaringizni tahlil qiling va harakatni davom ettiring.

6. Birinchi o'rin uchun kurashish: Har doim birinchi o'rin uchun kurashishga intiling. Ikkinchi o'rinni qabul qilish yomon emas, ammo doimo eng yaxshi natijalarga erishishga harakat qiling.

7. Reja tuzing: O'z rejangizni tuzing, kim bilan uchrashishingizni, qachon va qanday tayyorgarlik ko'rishingizni belgilab oling. Raqibingizning texnik va jismoniy tayyorgarligini doim o'rganing.

8. Boshqarish va dam olish: O'yinlar orasida o'z kuchingizni tiklashga harakat qiling. Shuning uchun, o'zingizni dam olishni va kuchni tiklashni o'rganing.

9. Hisobni nazorat qilish: Hisobni nazorat qilish, o'yinni qanday o'ynashni belgilovchi omil hisoblanadi. O'yinda hisobni boshqarish orqali strategiyani muvaffaqiyatli amalga oshirishingiz mumkin.

10. Yutqazishdan qo'rqmaslik: Yutqazganingizda shoshilmang, imkoniyatlarni to'g'ri baholang va har bir imkoniyatdan foydalaning.

Bu maslahatlar, sportchilarga va murabbiylarga o'z ko'nikmalarini yaxshilash va yuqori natijalarga erishish uchun yordam beradi. Har doim o'zingizni rivojlantirishga, yangi strategiyalarni o'rganishga va xatolardan saboq olishga tayyor bo'ling.

II. Stol tennisi shug'ullanuvchilarga eslatma !

Bu tavsiyalar sportchi yoki o'yinchining to'g'ri texnikasini shakllantirish, muvaffaqiyatli va samarali o'ynash uchun zarur bo'lgan muhim asoslarni taqdim etadi. Quyidagi tavsiyalarni o'rganish va amalda qo'llash sportdagi yutuqlarni oshirishga yordam beradi:

1. Erkin turish: Oyoqda erkin turish muhimdir. Bu sizning balansni ushlab turishingizga yordam beradi. Shunday qilib, juda bo'sh yoki ortiqcha zoriqish bilan turishdan saqlaning.

2. Oyoqning holati: Oyoqlarni juda keng yoki tor qo'ymaslik kerak. Oyoqlarni to'g'ri va muvozanatli holatda saqlash, harakatlar va o'yinning sifatini oshiradi.

3. Erkin va yengil harakatlar: O'yin davomida erkin va yengil harakat qilish muhim. Ximoya va hujumni amalga oshirishda oyoqlar harakatining asosiy rolini unutmaslik kerak. To'g'ri oyoq harakatlari o'yinchi imkoniyatlarini oshiradi.

4. Sharning yo'nalishini kuzatish: Sharning bir joyda turib qolmasligini unutmang. Shuni hisobga olib, sherni urish uchun chiqish va chiziqlarni kesib o'tmaslik kerak.

5. Topishning o'rni: To'pni kutmasdan, istagan joyingizda topishga harakat qiling. Bu sizga raqibdan oldin to'pni olish imkoniyatini beradi.

6. Siljish va xujumni qo'llash: Harakatlaringizni shunday siljitingki, hujum va ximoya qilish uchun zarur bo'lgan texnik usullarni bajarish oson bo'lsin. Siljishdagi tezlik va aniqlik har doim kerak.

7. Shoshilmaslik: O'yin davomida ortiqcha harakatlardan saqlanib. Shoshilishga ehtiyot bo'lish, bu oyoqlarni to'g'ri ishlatishga va to'pni aniq urishga imkon yaratadi.

8. Erkin va yengil harakatlar: O'zingizni zoriqmasdan va erkin his qilishga o'rgating.

Bu, ayniqsa, uzoq davom etadigan o'yinlarda katta ahamiyatga ega, chunki ortiqcha charchoq va zoriqishning oldini olish kerak.

Bu tavsiyalarni muntazam ravishda amalga qo'llab, o'yin jarayonida sizning texnikangizni kuchaytirishingiz mumkin.

III. Sharni o'yinga kiritishda kerakli shartlar to'qrisida

Bu tavsiyalar raqobatbardosh sport o'yinida, ayniqsa stol tennisi kabi sportlarda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan asosiy texnik va psixologik ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Quyidagi nuqtalar sportchi uchun muhim bo'lgan amaliy maslahatlardir:

Sharning o'yinga kiritilishi: Agar siz sherni o'yinga kiritishni yaxshi bilsangiz, birinchi urish muvaffaqiyatli bo'ladi. To'pni o'yinga kiritishda aniqlik va xavfsizlikni birinchi o'ringa qo'yish zarur.

Shoshilmaslik: Shoshilmaslik kerak, chunki o'yinga kiritishning oxirgi bosqichi juda muhimdir. Har bir kiritish o'yin strategiyasining muhim bir qismidir, shuning uchun yaxshi tayyorlanish kerak.

Maxoratni oshirish: Shoshilmaslik, balki o'zingizni tahlil qilib, texnikani mukammallashtirishga harakat qiling. O'yin jarayonida maxoratni rivojlantirishga xos e'tibor berish zarur.

Diqqat va mehnat: Harakatlarni diqqat bilan bajarish, o'z vaqtida kiritishni amalga oshirishga yordam beradi. O'zingizni norozi holatda bo'lishdan saqlaning, chunki bu o'yinga salbiy ta'sir qiladi.

Qabul qilishga tayyorlik: Raqibning o'yinga kiritgan sharrini qabul qilishga tayyor bo'lish va uni muvaffaqiyatli javoblashga harakat qilish kerak. Bu sizga raqibga qarshi ustunlikni qo'lga kiritishga yordam beradi.

Raqibning xatti-harakatlarini kuzatish: Raqibning o'yinga kiritish usullarini diqqat bilan kuzatib, shoshilmasdan to'g'ri tahlil qilish va tezda qaror chiqarish zarur.

Faollikni saqlash: Har doim faol bo'lish, har bir kiritishda faollikni oshirish va xato qilmaslik uchun diqqatni jamlash zarur.

Bu tavsiyalar o'yinda muvaffaqiyatga erishish uchun kerakli ko'nikmalarni rivojlantirishda yordam beradi. O'zingizning texnikangizni doimiy ravishda oshirishga harakat qiling va har bir o'yin tajribasidan foydalaning.

IV. Stol tennisda yozilmagan haqiqatlar

Bu tavsiyalar sportchi sifatida o'z salohiyatini maksimal darajada oshirish uchun kerakli maqsadlarni belgilash va unga erishish yo'lida kerakli metodlarni qo'llashga yordam beradi. Quyidagi

nuqtalar, sportdagi muvaffaqiyatni ta'minlash uchun zarur bo'lgan yondashuvlar va fikrlash tarzini rivojlantirishga yordam beradi:

Yutuqlardan mag'rurlanmaslik: Har doim o'z ustida ishlashni davom ettirish zarur. Yutuqlarga erishganingizda ham, doim yangi maqsadlar qo'yish va o'zingizni rivojlantirishga intilish kerak.

Raqibni tahlil qilish: O'zingizning kamchiliklaringizni tushunib, ularni yaxshilashga harakat qilish zarur. Raqibni yutishdan oldin, o'zingizning o'yiningizni mustahkamlash kerak.

O'ynashni strategik yondashuv bilan boshqarish: O'yinning har bir qismida texnik va taktik yondashuvlarni o'zlashtiring. Dastlab bosh bilan, keyin oyoq va oxirida qo'l bilan o'ynashga harakat qiling.

Mehnat va sabr-toqat: O'ynashda intilish, sabr va qat'iyatlilik zarur. Bu fazilatlar sizni yuksak natijalarga olib keladi.

Tezlik va samaradorlik: O'ynashda tezkorlikni oshirishga harakat qiling. Keraksiz sekinlikdan qochib, harakatlar samarali va tez bo'lishi kerak.

Jismoniy va ruhiy sifatlar: Faqat texnik va taktika emas, balki jismoniy salohiyat va iroda ham muhim. Musobaqalarda g'alaba uchun intizom va jismoniy tayyorgarlik zarur.

Chempionlikka erishish: Agar yetarli malakaga ega bo'lmasangiz, xavotir olmang. Faqat o'z ustingizda ishlang va doim o'rganishga intiling. Mehnatsiz chempion bo'lish qiyin.

Mashg'ulotlar va musobaqalardagi o'sish: Jismoniy va ruhiy sifatlaringizni mustahkamlash uchun ko'proq mashq qilish va musobaqalarda qatnashish zarur. Bu jarayonni davom ettirganingizda, har ikki sohada kuchliroq bo'lasiz.

Ushbu tavsiyalarni amaliyotga joriy etish sizning sportdagi muvaffaqiyatlaringizni oshiradi. Har bir trenajerlik va musobaqa tajribasidan to'g'ri xulosa chiqish, va o'z ustingizda tinimsiz ishlash orqali natijalarga erishasiz.

V. Ijobiy natijalar ko'p sport mashg'ulotlardagi mehnat natijasidir.

1. Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ishtirok etishda muvaffaqiyatni ta'minlash uchun quyidagi muhim masalalarga e'tibor qaratish zarur:

2. O'qish va uyquga ta'sir qilmaslik: Musobaqalar oldidan o'zingizni sog'lom holatda saqlang, ya'ni ovqatlanish va uyqu rejimiga jiddiy e'tibor berish kerak.

3. Rejimni saqlash: Musobaqalar davrida jismoniy va ruhiy holatingizni doimo yuqori saqlash uchun tayyorlaning, bunaqa holat sizga katta yordam beradi.

4. Maqsad qo'yish: Musobaqalarga qatnashishda aniq maqsadlar va vazifalar qo'yish, har bir uchrashuvda o'z ustingizni yanada rivojlantirishga yordam beradi.

5. Tayyorlanish: Musobaqaga chiqishdan oldin barcha zarur jihozlarni (raketka, sharb, oyoq kiyimi va boshqalar) tayyorlab qo'yish kerak. Buni odatga aylantirish, musobaqaga ishonch bilan kirishga yordam beradi.

6. Razminka qilish: Har bir o'yindan oldin tanangizni tayyorlash, razminka qilish, sizni yaxshiroq holatga keltiradi va jismoniy holatingizni yaxshilaydi.

7. Quyosh va kayfiyat: Har bir uchrashuvda yaxshi kayfiyatni saqlash va o'zingizni musobaqaga tayyorlash, ruhiy jihatdan tayyor bo'lish g'alabaga olib keladi. Kayfiyatni oshirish uchun musobaqadan oldin o'z-o'ziga ijobiy so'zlar aytish ham foydali.

8. Texnik va taktika: Musobaqada barcha o'rgangan texnik va taktika usullarini qo'llash, yutish imkoniyatlaringizni oshiradi. Har bir o'yin – bu raqibga qarshi kurash.

9. Yutganda va yutqazganda raqibni hurmat qilish: Raqibingizga hurmat ko'rsatish, uni yutganingizda ham yutqazganingizda ham,

sportdagi odobni saqlash zarur. Bu nafaqat sizga, balki jamoangizga ham ijobiy ta'sir qiladi.

10. O'zgarishlarni tahlil qilish: Yutganingizda yoki yutqazganingizda, o'z harakatlaringizni tahlil qilishga vaqt ajrating. Bu yutuqlaringizni yanada kuchaytirishga yordam beradi va sizni chempion bo'lish yo'lida muvaffaqiyatga olib boradi.

11. Ushbu tavsiyalarni doimiy ravishda amalga oshirish, har bir musobaqada yanada yuqori natijalarga erishish uchun yordam beradi.

Nazorat savollari:

1. Stol tennisi sport turi nechanchi yildan rivojlanishni boshlagan?
2. Stol tennis raketkasi va shari ilk bor qachon va kim tomonidan ixtiro qilingan?
3. Stol tennisi Assotsatsiyasiga nechanchi yilda asos solingan?
4. Birinchi o'yin qoidalari nechanchi yilda ishlab chiqilgan?
5. Stol tennis Olimpiyada o'yinlari dasturiga nechanchi yilda kiritilgan?
6. Stol tennis rasman sport turi sifatida qachon tan olingan?
7. Stol tennisidan birinchi jahon chempionati o'tkazilgan yil ayting?
8. O'zbekistonga stol tennis qachon kirib kelgan?
9. O'zbekiston stol tennis federatsiyasi qachon tashkil topgan?
10. O'zbekistonda birinchi marta stol tennis sport seksiyalari nechanchi yilda tashkil etilgan?

II-BOB. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK ASOSLARI.

1. STOL TENNISCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.

2.1. Saf mashqlari: safda turgan holda bajariladigan mashqlar

1. D.h. (Birinci turish holati.) Oyoqlar yelka kengligida ochilgan tizzalarni biroz bukib, gavdani tik tutib, musht qilgan holda, tirsakni bukib ko'krakni oldinda yelkaga teng holatda tutish; 1 deganda qo'llarni yonga yozib, gavdani biroz orqaga egib, boshni orqaga tashlash va oyoqlarni to'g'ri qo'yish. Dastlabki holatni qabul qilish. Mashqni 10 - 12 marta takrorlash.

2. D.h. Oyoqlarni juftlab qomatni to'g'ri ushlab, qo'llarni oldinga cho'zish. 1 - 4 hisobda qo'llarni ro'molcha silkigandek silkitish, ya'ni navbatma-navbat silkish. Har bir hisobda oyoq uchlarida turish, tovonlar bilan tushish. Mashqni tezlik bilan bajarish. Bu mashqning ko'krak qafasi mushaklarining rivojlanishida foydasi juda katta va samarali hisoblanadi. Mashqni 4-6 marta takrorlash.

3. D.h. Oyoqlarni juftlashtirib, gavdani tizzalardan biroz bukish orqali mashqni basjarish. Qo'llar yelkada, tirsaklar pastga tushirilgan holatda. 1-4 hisobda qo'llarni yon tomonga uzatish, kaftlarni ochish va chap tomonga egilish; 3-4 deganda dastlabki holatga qaytiladi. 1-2 sanog'ida shu mashqni o'ng tomonga qarab bajarish; 3-4 deganda dastlabki holatga qaytish. Mashqni 4-6 marta takrorlash.

4. D.h. Oyoqlarni yelka kengligidan kengroq qo'ygan holda, qo'llar bosh orqasida bo'ladi va kaftlar zanjir qilib ushlab, tirsaklarni bukilgan holda bajariladi. 1-4 hisobda 2 marta o'ng tomonga, 3-4 deganda 2 marta chap tomonga egilish. Qomatni bukib qo'llarni oldinga uzatish. 1-2 sanog'ida oldinga ikki marta egilib-turish. 3-4 deganda qo'llar belda, bosh orqaga tashlangan holatdan 2 marta prujinasimon egilgan holda-turish. Mashqni 4-6 marta takrorlash.

5. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar orqada barmoqlar zanjir qilib ushlangan. 1-4 hisobda boshni to'g'riga qarab oldinga 4 marta prujinasimon egib-turish. 3-3 deganda oldinga imkon qadar ko'proq egilib-turish (4 marta).

6. D.h. Oyoqlar keng kerilgan. 1-2 deganda o'ng qo'lni yuqoriga, chap qo'lni o'ng oyoqning tizzasiga qo'ygan holda - ko'tarib, 3-4 deganda dastlabki holatga qaytish. 5-6 deganda xuddi shu mashqni chap tomonga bajarish, 6-7 deganda dastlabki holatga qaytish. 8-9 deganda o'ng oyoqni yonga uzatish, engashib olib, qo'lni yerga tekkizish. Mashqni 4 marta takrorlash kerak. 10-16 sanog'ida oyoq uchida turgan holda 15marta turish, imkon qadar oldinga yaxshilab engashish va qo'lni yerga tekkizish zarur. Mashqni 1-4 marta takrorlash.

7. D.h. Chap oyoq tizzaga bukilgan holda, o'ng oyoqni yon tomonga uzatib, qo'llarni yerga tekkazish. 1-2 sanog'ida to'rt marta chap oyoqni prujinaga o'xshatib harakatlantirish. 3-4 sanog'ida shu mashqni o'ng oyoqda bajarish. Harakat chog'ida qo'l imkon qadar yerdan uzilmasligi kerak bo'ladi.

8. D.h. Oyoqlarni yelka kengligida ochib, tizzalarni bukmay oldinga egilish. 1 deganda oyoq uchlariga ko'tarilib, tizzalarni bukmay, kaftlarni yerga qo'yish. 2 deganda dastlabki holatga qaytish. Mashqni 8-12 marta takrorlash.

9. D.h. Oyoqlar yelka kengligida ochilgan, tizzalar oldinga bukib, qo'llarni bosh orqasiga bir-biriga zanjirsimon bog'langan holda va tirsaklar yon tomonga ochiladi. 1 deganda gavdani yuqori qismini qimirlatmasdan tosni son bo'g'imini oldinga chiqarish, 2 deganda esa tosni son bo'g'imini orqaga harakatlantirish. Mashqni ko'proq va tezroq bajarish. Mashqni 4-8 marta takrorlash.

10. D.h. O'ng oyoqni tizzasini bukilgan holda, oldinga katta qadamlab, chap oyoqni esa orqaga cho'zib oyoq uchida qo'yish va qo'llarga tayanish. 1-4 hisobda prujinasimon harakatlarni izma ketin o'ng va chap oyoqda bajarish. 3 deganda sakrab oyoqlar holatini

almashtirish. 1-2 deganda to'rt marta chap oyoqda prujinasimon harakat sakrash, 4 deganda oyoqlarning holatini almashtirish. Mashqni 4-6 marta takrorlash.

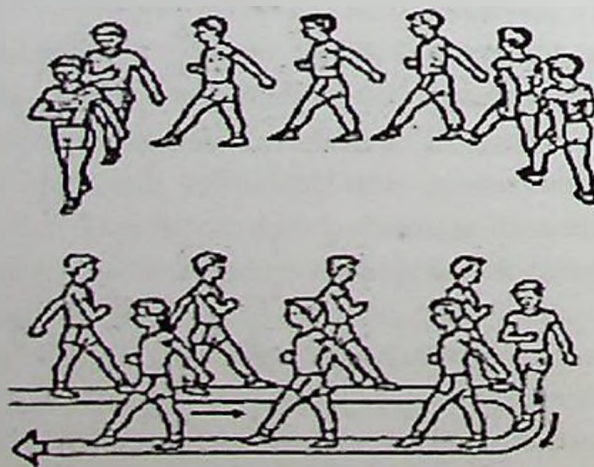
11. D.h. Oyoqlarni juftlashtirgan holda tizzalarni biroz bukib, qo'llarni tizzalarga qo'yish. 1-4 sanog'ida qo'llarni hilpiratib yuqoriga ko'tarish va shu holatda chap oyoqni hilpiratib orqaga egish, 2-3 sanog'ida dastlabki holatni qabul qilish. 3-4 hisobida shu mashqni o'ng oyoq bilan bajarish. 1-2 deganda dastlabki holatni qabul qilish. Mashqni 6-8 marta takrorlash.

12. D.h. Chap oyoq uchlarini orqaga qo'yish hamda qo'llarni yuqoriga ko'tarish. 1-2 deganda chap oyoqni hilpiratib yuqoriga ko'tarish kerak va 3-4 deganda dastlabki holatni qabul qilish kerak. Hilpiratish harakatini 8 marta bajarish maqsadga muvofiq bo'ladi. Shu mashqni qolgan oyoqda ham 8 marotaba bajarish. Mashqni 4 martadan takrorlash zarur.

13. D.h. Chap oyoq oldinga cho'zib, qo'llarimizni ikki yon tomonga cho'zgan holda. 1-2 deganda chap oyoqni yon tomonga hilpiratish va 3-4 deganda dastlabki holatni qabul qilish. Mashqni 6-8 marta takrorlash zarur bo'ladi. Doimo, har kim o'zini xohlagancha tinchlantirishga mo'ljallangan mashqlarni bajarishi mumkin bo'ladi. Ritmik gimnastikadan tashqari, sportning yana badiiy gimnastika turi ham mavjud bo'lib, badiiy gimnastikaga kiruvchi ko'pgina harakatlar ritmik gimnastika harakatlaridan kam farq qiladi. Biroq badiiy gimnastika o'zining bir qator o'ziga xos elementlariga ega bo'lib, ularning bajarilish texnikasi va xoreografik mashqlari texnikasidan tubdan farq qiladi. Bunday elementlarga prujinasimon harakatlar, „to'lqin“ kabi harakatlar, siltashlar, yurish va yugurishning ba'zi turlari hamda xoreografiyada qo'llaniladigan maxsus sakrashlarni kiritish lozim. Barcha elementlar mos ravishda doimiy mashqlarda keng qo'llaniladi.

2.2 Oddiy yurish, yugurish, turli xil harakatlarni bajarib yurish va yugurish mashqlari

Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatishning uslubiyati va vazifalari; 1-vazifa. Har bir sportchini yugurish turlari bilan tanishtirish va yugurish texnikasi to'g'risida to'g'ri tasavvur ega qilish. To'g'ri yo'lkning pastki startidan chiqib yugurish texnikasini o'rgatish usullari. Eng yaxshi yuguruvchi sportchilarning yugurish texnikasini kuzatib borish. O'qituvchi trener tomonidan shug'ullanuvchi sportchilar o'rtasida kichik va katta musobaqalar tashkil etish. (7-rasm)



7-rasm. Turli xil harakatlarni bajarib yurish

1. Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. 1. Yaqin masofaga yugurish bo'yicha sportchilarda to'liq tasavvur hosil etish maqsadida aks etilayotgan har bir ma'lumot va fikrlar aniq, ravon va hayotiy misollar orqali tushuntirish lozim deb hisoblanadi. Shuningdek, o'qituvchi-

murabbiydan sportchilar bilan olib borayotgan mashg'ulotlarining birinchi kunidayoq o'rgatilayotgan usulning texnikasi bilan bir birga shu usulning vujudga kelishi va rivojlanish bosqichlari, Jahon, Osiyo va yurtimizdagi yetakchi sportchilar haqida yaqindan bilishi lozim bo'ladi va o'rnatilgan rekordlar hamda shu kabi oddiy ma'lumotlardan tortib murakkab elementlarigacha alohida e'tibor berishi talab etiladi va o'rgatib boriladi.

2. O'qituvchi murabbiyning yugurish texnikasini kuzatish metodikasi. To'g'ri yo'lak bo'ylab yugurish va marraga tashlanish texnikasi. Belgilangan masofa bo'ylab yugurish mazkur masofa uchun eng yuqori tezlikka yaqinlashganda sodir bo'lib, sportchining gavdasi sal oldinga engilgan holda bo'ladi. Bosilgan qadamlarning uzunligi va chastotasi eng qulay nisbatga keladi. Erishilgan tezlikni saqlab qolish uchun esa, yugurishning shunday usuli bilan marragacha saqlanadi.

Vositalar 1. Yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish, uni namoyish qilish.

2. 40-80 m va boshqa masofalarni turli xil tezlik bilan yugurish.

3. Texnikani egallash uchun maxsus mashqlardan foydalanish:

a) gimnastika devorchasi oldida tez yugurish;

b) turgan joyida qo'llar bilan birga to'g'ri ishlash texnikasi;

v) son boldirini baland ko'tarib yugurish;

g) mayda qadam bilan yugurish;

d) tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish.

4. Tezlashish va bir xillikni oshirib borish orqali yugurish.

5. 40-60 m masofa belgilarida maksimal tezlikka nisbatan 80% tezlik bilan yugurish.

6. 40-60 m bor kuch bilan yugurish.

Barcha yugurish mashqlari va tezlanishlarni ortiqcha zo'riqishsiz, erkin amalga oshirish lozim. Takrorlashlar soni jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi.

Mashqni bajarishdagi asosiy xatolar:

1. Bosh orqaga tashlash.
2. Notekis yugurish, tananing yuqori qismi tebrantirish qo'llarni tanaga ko'ndalang holda harakat qilishi.
3. Tananing yuqori qismi haddan tashqari oldinga egib yuborish.
4. Oyoqning tovonda qo'yilishi.
5. Oyoqlarni yerga tekis qo'ymasdan va keng ochib o'tirish.
6. Oyoq uchlari tashqariga burilib qolganligi.
7. Oyoq panjalari yoki orqaga, yoki tizza bo'g'imining darajasiga qo'yilganligi.
8. Oyoq panjasining faol egiluvchan harakati yo'qligi.
9. Yelkalarni ko'tarilgan holda, qo'llar qisilib qolganligi.
10. Depsinish paytida oldinga emas, yuqoriga qaratilganligi.

Marraga tashlanish texnikasi; Masofa bo'ylab yugurishda sportchining marra chizig'iga, ya'ni marra chizig'idan o'tadigan xayoliy vertikal tekislikka teginishi bilan tugaydi. Tezroq yetish uchun oxirgi pog'onadagi sportchilar qo'llarini orqaga tortgan holda gavdani oldinga keskin burishlari lozim bo'ladi.

Vositalar 1. Yurishda qo'llarni orqaga uzatgan holda oldinga egilish zarur bo'ladi (2-6 marta).

2. Sekin va tez yugurishda qo'llarni orqaga cho'zgan holda hamda lentani uzish orqali (marra chizig'iga)ga qarab oldinga egilish kerak bo'ladi (6-10 marta).

3. Individual va guruh bo'lib sekin va tez yugurishda yelkani burib lenta (marra chizig'i) tomonga oldinga egilish (8-12 marta).

3. Tezkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar

Muhim jismoniy sifatlarining qatoriga tezkorlik tegishli hisoblanadi. *Tezkorlikning – muayyan sharoitda minimal vaqt sarflashi bilan harakatdagi faoliyatini bajarilishi inson qobiliyati hisoblanadi.*

Tezkorlikning namoyon bo'lishiga asosiy omillari quyidagilar kiradi:

A. harakatlantiruvchilarning ta'sirning yashirin davriga (reaksiya);

B. Ayrim harakatni avzal tezliklari;

V. Harakatlar chastotasining yuqoriligi.

Tezlikning bu shakllarida ro'y berish tezligi biri ikkinchisiga uzviy bog'liq emas. Eng muhim ahamiyatliligi harakatning yaxlit tezligiga bog'liq bo'ladi. Biroq u nafaqat tezlikning rivojlanishining darajasiga bog'liq bo'libgina qolmasdan. Masalan: yugurishda qadamlarning uzunligidan tashqari, itarilish kuchi va boshqa omillar ta'sirlari ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Insonning tezlik olish qobiliyatining o'ziga xos koordinatsion harakatlariga mansub bo'ladi. Tezkorlikni aniqlash uchun eng qulay modeli bu yugurish hisoblanadi. Uni bajarish vaqtida barcha uchta komponenti namoyon bo'lishi yaqqol ochiqilanadi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar orqali amalga oshiriladi va bular:

1. Turli xil qisqa masofalarga makkissimon yugurish (4x10, 10x10 metr). 3-5 marotaba bajariladi.

2. Zinapoyalardan tepaga qarab yugurib chiqish. Bunda har bir zinani bosib yuguriladi. (1-2 marotaba bajariladi).

3. Zinapoyalardan yuqoriga qarab yugurishda. Bunda bitta zina tashlab yuguriladi. (1-2 marotaba bajariladi).

4. Zinalardan yuqoriga qarab 1-2 zinalardan xatlab o'tish. (1-2 marotaba har bir oyoqda bajariladi)

5. Zinalardan yuqoriga qarab yurish. Bunda har qadamda tizzani baland ko'tarib qadam tashlash lozim. (1-2 marotaba har bir oyoqda bajariladi).

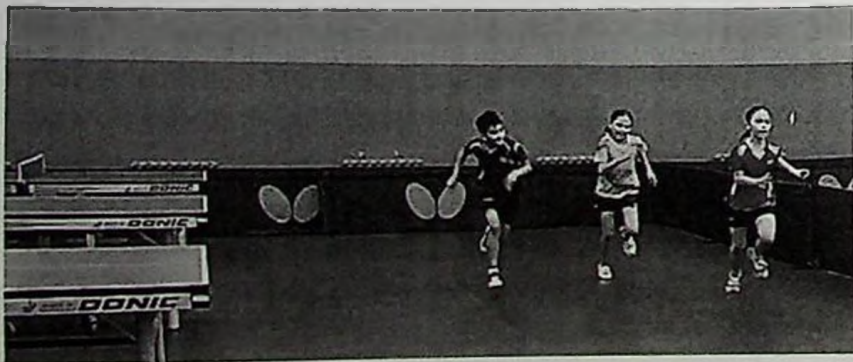
6. Zinalardan yuqoriga qarab ikki oyoqda sakrab chiqish. (1-2 marotaba bajariladi).

7. Zinalardan yuqoriga qarab bir oyoqda sakrab chiqish. (1-2 marotaba har bir oyoqqa bajariladi).

8. Zinalardan yuqoriga qarab ikki oyoqda sakrab chiqish. Bunda bitta zina xatlab o'tilishi lozim. (1-2 marotaba bajariladi).

9. Zinalardan yuqoriga qarab ikki va bir oyoqda ketma-ketlikda sakrab chiqish. Bunda birinchi sakrashda ikki oyoqda zinaga qo'nish bilan bajarilsa, ikkinchi sakrashda bir oyoqqa qo'nish bilan bajariladi, uchinchi sakrashda ikki oyoqqa, to'rtinchi sakrashda bir oyoqqa qo'nish bajariladi. Mashq shu tariqa davom ettiriladi. (1-2 marotaba bajariladi).

10. Zinalardan yuqoriga (chap va o'ng) tomonga ketma-ketlikda kiyiksimon sakrab chiqish. Bunda imkon darajasida zinaning butun kengligidan foydalanish kerak. (1-2 marotaba bajariladi). 8-rasm.



8-rasm. Yugurish mashqlari

2.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar: yelka kamari va qo'l mushaklari uchun mashqlar, oyoqlar uchun mashqlar, bel va tos uchun mashqlar, cho'zilish mashqlari.

1-mashq. Boshni o'nga va chapga aylantirish mashqi. Dastlabki birinchi holat. Qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida kerilgan. Boshni 1-4 hisobi bilan 4 marotaba chap tomonga va

4 marotaba o'ng tomonga aylantiriladi. Mashqni 4-6 martadan qaytariladi. Boshni aylantirishda mashqi bo'yin muskullaridagi taranglik va chiranishini, tortilishni kamaytirishga qaratadi, bo'yin sohasini umurtqa pog'onasining harakatchanligini yaxshilashga qaratilgan bo'ladi. Boshni aylantirishda harakatlarini maksimal darajada, ammo og'riqsiz amplitudada sekin sur'atda bajarish tavsiya etiladi. Agar bosh aylanishi kuzatilsa, mashqni to'xtatish kerak va shifokorga murojat qilgan ma'qul.

2-mashq. Boshni oldinga egish mashqi. Dastlabki birinchi holatni qabul qilgan holda. Qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida kerilgan. Boshni oldinga egishlar 1-4 hisobda 1-old tomonga, 2-orqa tomonga tashlab, 3-o'ng va 4-chap yon tomonga tashagan holda amalga oshiriladi.

3-mashq. Qo'llarni old va orqa tomonga aylantirish mashqi. Dastlabki birinchi holatni qabul qilgan holda. Oyoqlar yelka kengligida kerilgan holatda, qo'llar pastga tushirilgan bo'ladi. Qo'llar bilan 1-4 hisobda 4 marotaba old tomonga va 4 marotaba orqa tomonga aylanma harakatlarni amalga oshiradi.

4-mashq. Qo'l kaftini tashqi va ichki tomonlarga aylantirish mashqi. Dastlabki birinchi holatni qabul qilgan holda. Oyoqlar yelka kengligida kerilgan, qo'llar ko'krak sohasida to'g'riga ko'tarilgan holatda, musht qilib. 1-4 hisobda mushtlarni tashqi tomonga, 1-4 hisobda esa ichki tomonga aylantirish harakatlarini bajarish.

5-mashq. Qo'llarni tirsaklarni bukkan holda aylantirish mashqi. Dastlabki birinchi holat. Oyoqlar yelka kengligida qo'yish, qo'llarni ko'krak oldida tirsakni bukkan holda, kaftlarni musht qilgan holatda. 1-4 hisobda qo'llarning tirsakkgacha bo'lgan qismini tashqi tomonga, 1-4 hisobda esa ichki tomonga aylantirgan holatda amalga oshiriladi.

6-mashq. Qo'llarni hilpiratgan holda siltash mashqi. Dastlabki birinchi holat.

Oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, o'ng qo'l yuqorida ko'tarilgan tekkis tutgan holatda, chap qo'llarni esa pastga tushirilgan tekkis holatda, kaftlar musht holatida. 1-4 hisobda qo'llarni orqa tomonga siltash, so'ngra qo'llarni almashtirgan holda, 1-4 hisobda qo'llarni orqa tomonga hilpiratish (chap qo'l tepaga, o'ng qo'l pastda) amalga oshiriladi.

7-mashq. Ko'krakni oldinga kerish mashqi. Dastlabki birinchi holat. Oyoqlar yelka barobarida, qo'llar ko'krak oldida, tirsaklar bukilgan holatda. 1-4 hisobda qo'llar tirsaklarga bukilgan holatda to'g'riga cho'zib, 1-4 hisobda qo'llar oldinga yozilgan holda to'g'riga cho'zish, 2-3 hisobda qo'llar tirsaklarga bukilgan holda to'g'riga cho'zib, 1-2 hisobda o'ng tomonga burilgan holda, biroq qo'llar yozilgan holatda, 3-4 hisobda qo'llarni tirsaklarga bukilgan holatda to'g'riga, 1-2 hisobda chap tomonga burilgan holda, biroq qo'llarni yozgan holatda kerilish mashqi bajariladi.

8-mashq. Yon tomonlarga egilish mashqi. Boshlang'ich holat. Oyog'ingizni yelkangiz kengligida joylashtiring, Qo'llarni belingizga qo'ying, tanangizni tik holda ushlang.

1-hisob: O'ng oyog'ingizni oldinga qarab egib, tizzangizni buking.

2-hisob: O'rta (chap) oyog'ingizni oldinga egib, tizzangizni buking.

3-hisob: Chap oyog'ingizni oldinga egib, tizzangizni buking.

4-hisob: Dastlabki holatga qaytib, tanangizni tik tuting.

9-mashq. Old tomonga egilish mashqi. Boshlang'ich holat: Oyog'ingizni yelkangiz kengligida joylashtiring (ya'ni, oyoqlar ochiq). Qollarni belingizga qo'ying, tanangizni tik tuting. Mashqni bajarish ketma-ketligi:

1-hisob: O'ng oyoqqa (o'ng tizza) egiling, egilish paytida tanangizni oldinga qarab buring.

2-hisob: O'rtaga (o'rtadagi tizza) egiling, tanangizni oldinga qarab buking.

3-hisob: Chap oyoqqa (chap tizza) egiling, tanangizni oldinga qarab buking.

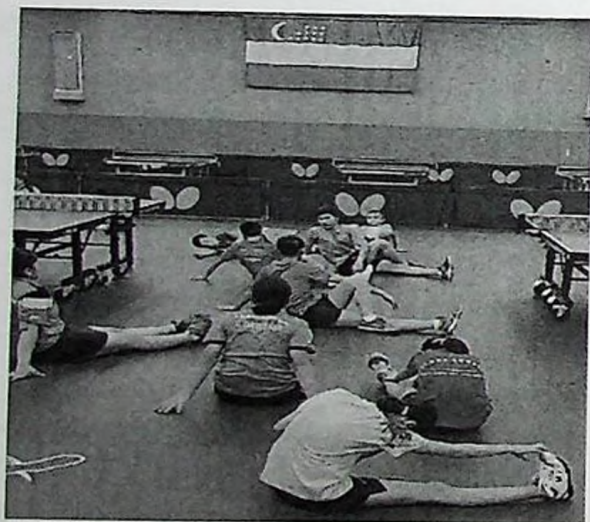
4-hisob: Dastlabki holatga qaytib, tanangizni tik holatda saqlang.

Bu mashqni tartib bilan va to'liq bajarishga harakat qiling, har bir holatda bir necha soniya ushlab turishga e'tibor bering. Mashqni 10-15 marta takrorlash mumkin

10-mashq. Gavdani aylantirish mashqi - bu jismoniy tarbiya va sportda ishlatiladigan mashq bo'lib, orqa mushaklarni va belni mustahkamlashga yordam beradi. Keltirilgan tavsifga ko'ra, mashqni bajarish usuli quyidagicha. Boshlang'ich holat. Oyog'laringizni yelkangiz kengligida yoyib turing, qo'llaringiz belingizda bo'lsin. 1-4 hisobda nafasni chuqur olib, gavdani chap tomonga aylantiring. Bu paytda oyoqlaringizni harakatsiz holda ushlab turing, faqatgina yuqori tanangizni aylantirasiz, 1-4 hisobda endi gavdani o'ng tomonga aylantiring. yana harakatsiz holda turing va faqat yuqori tana qismini aylantiring.

11-mashq. Oyoqni yuqoriga ko'tarish mashqi. Boshlang'ich holat. Oyoqlarni yelka kengligida oching, qo'llarni to'g'ri yuqoriga ko'taring, ya'ni qo'llar va oyoqlar to'g'ri bo'lishi kerak. 1-hisobda o'ng oyoqni yuqoriga ko'tarib, chap qo'lga yetkazishga harakat qilinadi. 2-d.h., 3-chap oyoqni yuqoriga ko'tarib, o'ng qo'lga yetkazishga harakat qilinadi, 4-d.h.

12-mashq. Tizzalarni aylantirish mashqi. Boshlang'ich holat. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tizzada. 1-4 hisobda tizzalar ichki tomonga qarab aylantiriladi, 5-8 tizzalar tashqi tomonga qarab aylantiriladi.



9-rasm. Cho'zilish mashqlari

2.4. Sakrash va burilish mashqlari.

Bu tavsiyalar balans va muvozanat saqlash mashqlarini o'rganishda yordam beradigan samarali usullardir. Quyidagi ketma-ketlikda mashqlarni bajarish orqali, odamlar o'zlarining muvozanatni saqlash va tana harakatlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishi mumkin.

Har bir mashqni to'g'ri bajarish, odamning tanasini to'g'ri tutishi va qo'llarini samarali ishlatishini talab qiladi.

O'rganish ketma-ketligi: Ikki oyoqda sakrash (chalishtirish): Dastlab, ikkita oyoqda sakrab, oyoqlarni havoda almashtirishga o'rganing. Bu mashq muvozanatni rivojlantirishda yordam beradi va oyoqlarni to'g'ri ishlatishga, bir-biriga moslashtirishga o'rgatadi. Oyoqlarning uchini cho'zib, gavdani to'g'ri tutish kerak.

Bir oyoqda turib sakrash: Har xil holatlarda bir oyoqda turib, boshqa oyoq bilan sakragan holatda, muvozanatni saqlashga e'tibor qarating. Bu mashq o'zgacha koordinatsiya va kuch talab qiladi. Navbat bilan sakrash: Oyoqlarning holatini o'zgartirib, o'ng va chap oyoqda sakrab ko'ring. Boshqa mashqlar bilan kombinatsiya qilinsa, murakkablashadi, masalan, qo'llarni yuqoriga va pastga harakatlantirib.

Bir oyoqda turib, ikkinchisini oldinga uzatish: Bir oyoqni turib, ikkinchisini oldinga uzatib muvozanat saqlashni mashq qiling. Bu mashq turli muvozanat pozitsiyalarini saqlashni rivojlantiradi. Shu bilan birga, aralash mashqlarni ham o'rganish mumkin: yurish, burilishlar, oyoq uchida turish kabi. Murakkablashtirish: Muvozanat saqlash mashqlarini amalda bajarish uchun bir nechta o'zgarishlarni amalga oshirishingiz mumkin. Masalan: Qo'llarning dastlabki holatini, gavda, va oyoqlarning harakatlarini o'zgartirib mashq qilish; Qo'shimcha buyumlar (to'p, tayoqcha, halqa)dan foydalanish; Yurib bajariladigan mashqlarni (tovonda, oyoq uchida, mayda va katta qadamlar) bajarish; Harakatlar bilan yana qo'shimcha topshiriqlarni bajarish: ilish, to'siq ostidan o'tish, hatlash, va boshqalar.

Murakkablashtirish imkoniyatlari: Bu mashqlarni bajarish orqali muvozanatni saqlash va tana harakatlarini boshqarishda sekin-asta murakkablashtirish mumkin. Boshqaruvni takomillashtirish uchun turli mashqlarni birlashtirish, yangi qiyinchiliklarni qo'shish va yangi holatlar yaratish zarur.

2.5. Oldinga, orqaga, yonboshga siljish mashqlari.

Ushbu matn stol tennisi bo'yicha boshlovchi o'yinchilarni tayyorlash jarayonining texnik va taktik jihatlarini yoritadi. Asosiy e'tibor harakatlar va zarba berish texnikasini o'rgatishga qaratilgan, shuningdek, o'yinchining jismoniy tayyorgarligi va zarba berishdagi moslashuvchanligini ta'kidlaydi. Matnni tahlil qilib, asosiy nuqtalarni quyidagicha ajratish mumkin:

Dastlabki bosqichda kuzatish va o'rgatish: Murabbiy yangi o'yinchi harakatlarini diqqat bilan kuzatishi kerak. Bu bosqichda o'yinchi elementar taktik mahoratlarni o'rganishi lozim, masalan, shar uzatish uzunligi, yo'nalishi va kuchini o'zgartirib bajarish. O'yinchi sharning sakrashini o'rganib bo'lgach, uni tezda siljishga o'rgatish kerak. Harakatlanishni o'rgatish zarba berish texnikasidan ajratib bo'lmaydi, chunki zarba uchun to'g'ri pozitsiyani tanlash va o'yin maydonida harakatlanish zarur.

O'yinchilarning siljish usullari: Boshlovchi o'yinchilar o'rganishi kerak bo'lgan asosiy harakatlar – oldinga, orqaga va yon tomonga siljish, lekin bu harakatlar keskin bo'lmasligi kerak. Zarbalar o'rganilishi jarayonida o'yinchi shar kelish joyiga tez qaytishi lozim. Bu o'rganish jarayonida o'yinchi zarba berish imitatsiyasini (mimika) bajarishi va zarba berish uchun to'g'ri pozitsiyani egallashi muhim.

Zarba berish texnikasi: Zarba berishda oyoq pozitsiyasi muhim. O'ngdan zarba berishda chap oyoq oldinda, chapdan zarba berishda esa o'ng oyoq oldinda bo'lishi kerak. To'g'ri joylashish sharni o'z vaqtida olish va o'yinni tezlashtirish imkonini beradi.

Raqibning tayyorgarlik darajasi: Raqibning jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olish, masalan, zarba kuchi, siljish tezligi, chidamlilik va sharni uzatishda qanday holatda bo'lishi kerakligini aniqlash zarur.

Bu, ayniqsa, raqiblar orasidagi uyg'unlik zaif bo'lganida muhimdir. Raqibning yaxshi siljishi va kuchli zarbalari bo'lganida, sportchilar to'g'ri siljish va pozitsiyani tanlash orqali muvaffaqiyatga erishishi mumkin.

Jismoniy kuch turlari: Kuch qobiliyatlari sportchining o'yindagi muvaffaqiyatini ta'minlaydigan muhim omil hisoblanadi. Bu kuch turlari statik va dinamik kuchni o'z ichiga oladi.

Portlash kuchi sportchining qisqa vaqt ichida kuchning maksimal darajasini namoyon qilish qobiliyati sifatida alohida ta'kidlangan. Umuman olganda, o'yinchining texnik va jismoniy tayyorgarligini yaxshilash uchun zarba berish, siljish, oyoq pozitsiyasi va raqibning harakatlarini o'rganish zarur. Bu barcha omillar o'yinchining natijalarini va raqibga nisbatan ustunlikni ta'minlashga yordam beradi.

2.6. Sport va harakatli o'yinlar. Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish

Mazkur matnda stol tennisi sportining jismoniy tayyorgarlik jihatlari va uning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar haqida batafsil ma'lumot berilgan. Quyida asosiy g'oyalar va muhim jihatlar keltirilgan: Tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya - Bu sportchining jismoniy tayyorgarligi uchun eng muhim jihatlar. Y.A. Golenko, A.P. Skorodumova va Sh.A. Tarpishev "Shkola tennisa" kitobida bu jihatlar muhim deb ko'rsatilgan. Tezlik: Harakat reaksiyasi vaqti, Yakka harakat tezligi, Harakat chastotasi, Harakatni tez boshlash (rezkost).

Kuch: Mushak kuchi harakat tezligini, chidamlilik va chaqqonlikni belgilaydi. Kuchning turlari:

Statik kuch (mushaklar o'z uzunligini o'zgartirmagan holatdagi kuch),

Dinamik kuch (mushaklar uzunligi o'zgaradigan holatda namoyon bo'ladi),

Portlash kuchi (qisqa vaqt ichida maksimal kuchni namoyon qilish qobiliyati). Mushaklarning kuchi sportchining harakatlarini amalga oshirishdagi biologik asosini tashkil etadi.

Chidamlilik va chaqqonlik: Chidamlilik sportchining uzoq davom etgan faoliyat davomida o'zini yuqori darajada saqlash imkoniyatini beradi. Chaqqonlik esa sportchining stol tennisi o'yinidagi taktikalarni tez o'zlashtirishda, zarbalarni samarali bajarishda namoyon bo'ladi.

Kuchni rivojlantirish: Umumiy tayyorgarlik: Mushaklarning barcha guruhlarini rivojlantirish va kuchning barcha ko'rinishlarini takomillashtirish.

Maxsus tayyorgarlik: O'z sport turiga mos ravishda, tezlik-kuch tayyorgarligi bilan shug'ullanish. Kuchni rivojlantirishda dinamik yuklamalar va qarama-qarshilikni engish mashqlari muhim ahamiyatga ega.

Kuch turlari: Statik kuch - kuchning asosiy ko'rinishi bo'lib, boshqa kuchlarning rivojlanishiga asos bo'ladi.

Dinamik kuch - tezkor va qaytariladigan harakatlarni bajarishda muhimdir.

Portlash kuchi - qisqa vaqt ichida maksimal tezlikda kuchni namoyon qilishda kerakli bo'ladi.

Xulosa: Bu tavsiyalar va tushunchalar, sportchining jismoniy tayyorgarligini barcha jihatlaridan yaxshilashga qaratilgan. Stol tennisi o'yinida yuqori natijalarga erishish uchun yuqoridagi barcha jihatlar birgalikda rivojlanishi kerak. Jismoniy kuch va chaqqonlik, o'yinni muvaffaqiyatli o'ynash uchun zarur bo'lgan asosiy omillarni tashkil etadi. Yengish bilan bog'liq bo'lgan turli mashqlar hisoblanadi.(10-rasm)



10-rasm. Kuchni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar.

Kuchni rivojlantirish usullari:

Maksimal kuchlanishlar usuli; bu usul eng samarali bo'lib quvvatni maksimal ishlash uchun ishlatiladi. darajada

dinamik kuchlanishlar usuli; bu asosan energiya tarmog'idagi nosozliklarni oldini olish va energiya ta'minotini yanada barqaror qilish maqsadida qo'llaniladi.

qaytalangan yuklamalar usuli; bu usul, ayniqsa texnik harakatlarni kamaytirish samarali taqsimlash va resurslardan maksimal darajada foydalanish uchun qo'llaniladi.

Izotermik kuchlanishlar usuli. bu usul ideal harakatlar qon almashinuvi bo'lgan sharoitlarda ishlatiladi.

Umurtqalararo disklarning deformatsiyasini oldini olish uchun orqa mushaklarini mustahkamlash juda muhim. Bu maqsadga erishishda asta-sekinlik va ehtiyotkorlik muhim o'rin tutadi. Qo'shimcha og'irliklar bilan ishlashni boshlashda har doim intensivlikni asta-sekin oshirish kerak.

Kuch mashqlarini yotgan, o'tirgan va tayanib turgan hoida bajarish, ayniqsa, orqa mushaklarini samarali ravishda mustahkamlash uchun foydalidir.

Bu pozitsiyalar, ortopedik va anatomik jihatdan, umurtqaga ortiqcha bosimni kamaytirishga yordam beradi.

Qizlar bilan kuch tayyorgarligini olib borishda maxsus ehtiyotkorlik talab qilinadi. O'g'il bolalarga qaraganda, qizlarning mushak va suyak tizimi biroz boshqacha rivojlanadi, shuning uchun quyidagi maslahatlar muhim:

- **Mashqlar intensivligini kamaytirish:** Qizlar uchun kuch mashqlarini taxminan 1/3 qisqartirish kerak.
- **Qo'shimcha og'irlikni kamaytirish:** Qizlar uchun qo'shimcha og'irlikni 20-30% ga kamaytirish maqsadga muvofiqdir.
- **Kuchanish va sakrash mashqlaridan qochish:** Kuch ishlatish va qattiq asosda sakrash, qizlar uchun mushak-suyak tizimiga ortiqcha stress bo'lishi mumkin.
- **Mushak hajmini oshirishga yo'naltirilgan mashqlarni kamaytirish:** Agar maqsad mushak hajmini oshirish bo'lmasa, qizlarga og'ir yelka va oyoq mashqlarini ko'p berishdan saqlanish kerak.

Kuchni rivojlantirishning universal usuli yo'qligini unutmash zarur. Eng yaxshi natijalarni **kompleks mashqlar** orqali erishish mumkin, ya'ni turli mushak guruhlarini bir vaqtda ishlatadigan mashqlarni bajarish, bu nafaqat kuchni, balki elastiklikni, chidamlilikni va ko'p sonli fiziologik ko'rsatkichlarni yaxshilaydi. Bu yondashuv orqali mushaklar to'g'ri rivojlanadi va umurtqalararo disklarning deformatsiyasining oldini olish mumkin.

Qizlar bilan kuch tayyorgarligini olib borish alohida e'tibor qaratishni talab qiladi. Ularda kuch mashqlarini o'g'il bolalarga qaraganda taxminan 1/3 ga qisqartirish, qo'shimcha kuchlar vaznini 20-30 %ga kamaytirish, kuchanish va qattiq asosda sakrash bilan bog'liq mashqlarni kiritmaslik hamda mushak hajmini oshiradigan mashqlarni kamaytirish maqsadga muvofiqdir. Kuchni rivojlantirishning universal usuli yo'qligini unutmash lozim.

Eng yuqori natijalarga kompleks mash qilish orqali erishish mumkin.

Stol tennischilarning kuch qobiliyatini rivojlantirish

Zamonaviy stol tennisi sportida kuch tayyorgarligi juda muhim o'rin tutadi, chunki bu sport turi nafaqat tezkor reaksiya va texnikani, balki kuchni ham talab qiladi. Stol tennisi o'yinida kuchni rivojlantirish sportchining samaradorligini oshiradi, zarbalarining kuchini kuchaytiradi va jarohatlardan saqlanishga yordam beradi. Bunda kuch tayyorgarligi muskullar kuchini, bo'g'imlarning elastikligini va paylarning mustahkamligini rivojlantirishni anglatadi.

Kuch tayyorgarligining ahamiyati:

1. O'yinning samaradorligini oshirish:

Kuchni rivojlantirish orqali sportchi o'yin davomida ko'proq quvvatga ega bo'ladi. Bu nafaqat hujum zarbalarini kuchaytiradi, balki mudofaa va tezkor harakatlarni bajarish imkoniyatini ham oshiradi.

2. Jarohatlarning oldini olish:

Kuch tayyorgarligi bo'yicha mashqlar sportchini harakatda bo'g'im va paylarning xavfsizligini ta'minlashga yordam beradi. Bu jismoniy holatni barqarorlashtiradi va ortiqcha stressni kamaytiradi.

3. Jismoniy va texnikaviy ko'nikmalarni rivojlantirish:

Kuchni oshirish nafaqat mushaklarni kuchaytiradi, balki sportchining texnikaviy harakatlarini ham yaxshilaydi. Mashqlar davomida "kuchlanish" holati yuzaga keladi, bu esa texnikaviy harakatlarni bajarishda noaniqliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

4. Muvaffaqiyatli tayyorgarlik sikli:

Kuchni rivojlantirish mashg'ulotlari doimo tizimli va rejalashtirilgan bo'lishi kerak. Kuchni rivojlantirishning asosiy qismi mavsumning tayyorgarlik davrida bo'lib, bu davrda kuch mashqlari ko'proq bajariladi. O'yinchilar bunday mashqlarda juda ko'p

yuklamalarga duch keladilar, ammo ularning maqsadi o'z mushak tizimlarini kuchaytirish va nozik koordinatsiyani yaxshilashdir.

5. Mashqlarning uzoq muddatli va tizimli amalga oshirilishi:

Kuchni rivojlantirish jarayoni qisqa vaqt ichida amalga oshirilishi mumkin emas. Bu davom etadigan va uzoq muddatli mashg'ulotlarni talab qiladi. Sportchining mushak to'qimalaridagi morfologik o'zgarishlar kuchni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Kuchni rivojlantirishning qiyinchiliklari:

1. **Mashg'ulotlar davomida mushaklarning "qotib qolishi"**: Kuch mashqlari bajarilganda mushaklar ba'zan "qotib qolishi" mumkin, ya'ni ular og'irlashadi, ichki va tashqi koordinatsiya kamayadi. Bu holat esa o'yinda noaniqliklar va texnik nosozliklarga olib kelishi mumkin.

2. **Sportchilar uchun noqulay vaqtlarda mashq qilish**: Zamonaviy stol tennisi musobaqalarida musobaqalar va tayyorgarlik davrlari bir-biriga yaqin bo'lib, sportchilarga o'z kuch tayyorgarligini oshirish uchun vaqt ajratish qiyin bo'ladi. Shuning uchun kuchni rivojlantirishning asosiy davri o'yinlarga tayyorlanishdan oldin, ya'ni tayyorgarlik siklida bo'lishi kerak.

3. **Kuch tayyorgarligini saqlash zarurati**: Mavsum davomida kuchni ushlab turish juda muhim. Agar kuch tayyorgarligi darajasi pasayib ketsa, o'yinchi o'z sport formasini yo'qotadi va bu o'z navbatida o'yin sifatiga salbiy ta'sir qiladi.

Xulosa: Stol tennisida kuch tayyorgarligi nafaqat sportchining o'yin natijalariga ta'sir qiladi, balki uning uzoq muddatli jismoniy salomatligi va texnik ko'nikmalarini ham yaxshilaydi. Ushbu jarayon sistemali va rejalashtirilgan mashg'ulotlar orqali amalga oshirilishi kerak, shuningdek, kuchni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan vaqt ham aniq belgilanishi lozim. 11-rasm



11-rasm. Qo'l kuchini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar

Stol tennisini rivojlantirish uchun kuch va tezlikni yaxshilash maqsadida turli sport asboblariidan foydalaniladi. Quyidagi usullar va vositalar odatda qo'llaniladi:

1. **Gantel va giralar:** Bu asboblari mushaklarning kuchini oshirish va qo'l harakatlarini mustahkamlash uchun ishlatiladi. To'g'ri mashqlar bilan, bu asboblari bilak va qo'l mushaklarini kuchaytirishga yordam beradi, bu esa stol tennisidagi tezkor zarbalarni bajarish va to'plarni boshqarishni yaxshilaydi.

2. **Shtanga (barbell):** Shtangalar og'irlik ko'tarish uchun mo'ljallangan. Kuchli oyoqlar va markaziy mushak guruhlarini rivojlantirishga yordam beradi, bu esa tezlik va kuchni oshiradi. Masalan, squats (o'tirish mashqi) va deadlifts (dyuymali ko'tarish) kabi mashqlar stol tennisida tezlikni va kuchni oshirishda samarali bo'ladi.

3. **Og'ir to'plar va boshqa engil og'irliklar:** Og'ir to'plar bilan mashqlar (masalan, yelka va bilak mushaklarini rivojlantirish) kuchni oshirishga yordam beradi, bu esa sportchini zarbalarni

kuchliroq va aniqlik bilan bajarishga imkon beradi. Engil og'irliklar bilan mashq qilish tezlik va chidamlilikni oshiradi.

4. **Partnyor qarshiligi mashqlari:** Mashqlarni do'st yoki partnyor bilan bajarish yordamida kuch va tezlikni oshirish mumkin. Partnyor qarshiligi turli xil mashqlarni bajarishda qo'llaniladi, masalan, qisqa masofalarda yugurish, sprintlar, yoki birgalikda qarshilikni oshirish uchun ishlatiladigan rezinali jgutlar. Bu, asosan, reaksiya va tezlikni yaxshilashga yordam beradi.

5. **Sport trenajyorlari va rezinali jgutlar:** Bu vositalar o'zgaruvchan qarshilikni yaratib, mushaklarning sezgirligini oshiradi va sportchini turli ko'nikmalarga tayyorlaydi. Stol tennisida tezlikni va kuchni oshirish uchun rezinali jgutlar, ayniqsa, foydalidir.

6. **O'zining og'irligi bilan mashqlar:** Sportchining o'z og'irligini ishlatish orqali bajariladigan mashqlar, masalan, press-up (boshlash) va plank mashqlari bilan, umumiy kuch va chidamlilikni oshirish mumkin. Bu turdagi mashqlar stol tennisidagi zaryadlarni kuchaytirishga yordam beradi, ayniqsa oyoq va yelka mushaklarini rivojlantiradi.

Bularning barchasi stol tennis o'ynashda ko'proq kuch va tezlikni talab qiladigan mushaklarni rivojlantirishga yordam beradi.

Kuchni rivojlantirishda shaxsiy og'irlikdan foydalanib bajariladigan mashqlar

Bu yozilgan stol tennis dasturida juda yaxshi ko'rinadi va turli mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan, ayniqsa ko'krak, oyoqlar va yuqori tana qismlarini mustahkamlashga yordam beradi. Mana siz uchun mashqlarni yanada aniqroq va tartib bilan tasniflash:

1. "Shved" devoridagi mashqlar:

- **Orqa bilan osilib oyoqlarni ko'tarish:** Devorga orqa bilan osilib turib, oyoqlarni tagligiga to'g'ri burchak hosil qilguncha ko'tarish. 20 ta qaytaring.

- **Oyoq tagligini orqaga qaytarish:** Devorga yuzi bilan osilib turib, oyoq tagligini orqaga maksimal bukish. 20 ta qaytaring.

- **2. Turnikdagi mashqlar:**

- **Osilib turib tortilish (pull-up):**

- Osilib turib tortilishlarni 15-20 ta bajarish.

Oyoqlarni ko'tarib turnik ustidan oshirib ko'tarilish (pod'yom perevorotom): 5 ta bajarish.

Kuch bilan ko'tarilish (pod'yom siloy): 3 ta bajarish.

3. Oyoqlar uchun mashqlar:

Bir oyoqda o'tirib-turish (pistoletiki):

Har bir oyoqda 20 tadan.

Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni 20-30 sm balandlikda tayanchga qo'yish va qaytish:

Har bir oyoqda 20 tadan. 30-40 sm balandlikdagi tayanchga o'tirgan holdan turib-o'tish:

Har bir oyoqda 20 tadan. Oldingi mashqni bir oyoqda bajarish:

Har birida 10 tadan. 30-40 sm balandlikdagi tayanchda bir oyoqda turib, oyoqni to'g'ri ko'tarib-tushirish: Har bir oyoqda 10 tadan.

4. Yelka kamariga va qo'llar bilan erga tayangan holda mashqlar:

Qo'llarni bukib-yozish (otjimanie):

Turli dastlabki holatlarda bajarish:

Yotib tayangan holda,

Tizzaga yotgan holda,

Bir oyoqqa yotgan holda,

Oyoqlarni balandroq qo'yib (skameykaga),

Qo'llarni balandroq qo'yib bajarish.

Tavsiyalar:

Har bir mashqni sifatli bajaring. Aksariyat mashqlarda ko'proq sonni bajarish o'rniga, har bir harakatni to'g'ri va texnik jihatdan aniq bajarishga e'tibor bering.

Dam olishni unutmang. Mashq qilishda tana qismlariga ortiqcha yuk bermaslik uchun to'g'ri dam olishni ham rejalashtiring.

Mashqlarni turlicha kombinatsiya qiling. Agar uzoq vaqt davomida bir xil mashqlarni bajarsangiz, tana o'zgarishga kam javob berishi mumkin. Shuning uchun, turli mashqlarni navbatma-navbat bajarish foydalidir. Ushbu mashqlar bilan muntazam shug'ullanish orqali mushak kuchi va elastikligini oshirish mumkin.

❖ Bu mashq qo'llar va bilaklar harakatchanligini yaxshilash, mushaklarni rivojlantirish va bo'g'imlarni mustahkamlash uchun foydalidir. Bu yerda berilgan mashqning bajarish tartibi quyidagicha: Boshlang'ich holat: Qo'llaringizni oldinga uzating, kaftlar yerga qaragan holda turing. Qadam tashlash: O'ng qo'ldan chap qo'lga "qadam tashlang", ya'ni navbatma-navbat qo'lni oldinga harakatlantiring. Har qadamda qo'lning kafti taxminan 20-30 daraja burchakda avval tashqi tomonga buriladi, keyin esa iloji boricha ichkariga qaytadi. Takrorlash: Bu harakatni bir qo'ldan ikkinchisiga o'tib, umumiy hisobda 20-25 marta bajaring. Maslahatlar: Harakatni tekis va ritmik qiling. Bo'g'imlarni haddan tashqari zo'riqtirmang, harakat davomida qulaylikni saqlang.

❖ Agar og'riq his qilsangiz, mashqni to'xtating va biroz dam oling. Ushbu mashqni muntazam ravishda bajarish qo'llardagi harakat muvofiqligini oshirishga yordam beradi. O'tirib tayangan holdan yotish holatigacha qo'lda yurish va qaytish, 10 marta; o'tirib, oyoqlar bukilgan, qo'llar orqaga tayanib orqaga qo'llar bilan iloji boricha uzaqroqqa yurish va qaytish, 6-8 marta qaytariladi; o'tirgan holatda, qo'llar orqada 30-10 sm. balandlikda tayanib, qo'llarni bukib - yozish, 10-12 marta qaytariladi; chalqancha yotgan holda, qo'llar

orqaga, oyoqlar 30-40 sm. balandlikda tayangan, qo'llarni bukib-yozish, 8-10 marta qaytariladi; tayanib yotgan holatdan o'tirgan holatga tezda almashish, 10 marta bajariladi. Ushbu mashqlar tananing turli qismlarini chiniqtirishga qaratilgan va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash uchun foydali. Mashqlarni bajarishdan oldin quyidagi ko'rsatmalarni yodda tuting:

- ❖ Mashqlarni bajarish bo'yicha umumiy tavsiyalar: Qizib olish: Har qanday jismoniy faoliyatni boshlashdan oldin yengil isinish mashqlarini bajaring (5-10 daqiqa). Bu mushaklarni tayyorlaydi va jarohatlardan saqlaydi.

- ❖ To'g'ri nafas olish: Harakat davomida nafas olishni unutmaslik muhim: kuch sarflaganingizda nafas oling, dam olganingizda nafas chiqaring.

- ❖ Harakatlarni nazorat qilish: Mashqlarni asta-sekinlik bilan va har bir harakatni nazorat qilib bajaring. To'satdan va keskin harakatlardan saqlaning.

- ❖ Qaytarmalarni sozlash: O'z tayyorgarlik darajangizga qarab, har bir mashq uchun takrorlash sonini oshirish yoki kamaytirishni ko'zlang. Mashqlar tavsifi: Qo'ldan qo'lga qadamlash va qaytish. Qo'l mushaklarini kuchaytirish va bo'g'imlarning elastikligini oshirish.

- ❖ Harakat: Qo'llarni har safar tashqi va ichki tomonga burish orqali 20-25 qadam davomida bajaring.

- ❖ Qo'lda yurish va yotishdan o'tirish tananing yuqori qismini mustahkamlash va muvozanatni oshirish.

- ❖ Harakat: Qo'llarda yurganingizdan so'ng yotish holatidan tezda qaytib o'tiring. Ushbu mashqni 10 marta bajaring.

- ❖ Oyoqlar bukilgan holda orqaga yurish va qaytish

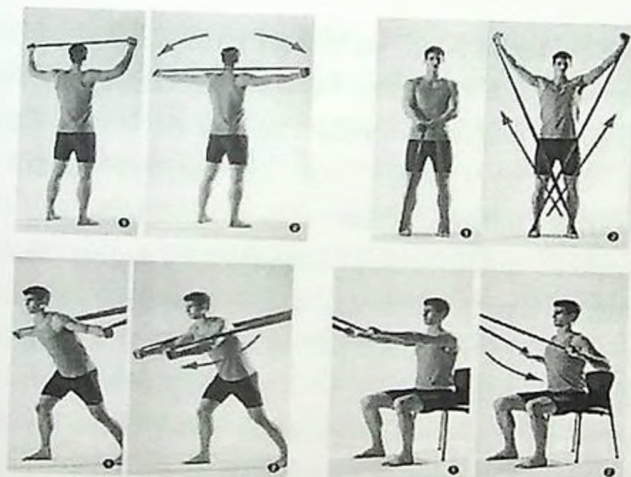
- ❖ Maqsad: Bel va qo'l mushaklarini kuchaytirish.

- ❖ Harakat: Qo'llar bilan orqaga harakat qilib, keyin qayting. 6-8 marta qaytaring.

- ❖ Qo'llarni bukib-yozish

- ❖ Maqsad: Triseps mushaklarini kuchaytirish.
- ❖ Harakat: Qo'llar orqaga tayanib, tanani ko'tarish va tushirish orqali bajaring. 10-12 marta takrorlang.
- ❖ Chalqancha yotib qo'llarni bukib-yozish
- ❖ Maqsad: Tananing yuqori qismini va qo'l mushaklarini rivojlantirish.
- ❖ Harakat: Oyoqlarni 30-40 sm balandlikda ushlab, qo'llar bilan bukib-yozish mashqini 8-10 marta bajaring.
- ❖ Tez harakat bilan tayanib yotishdan o'tirishga o'tish
- ❖ Maqsad: Jismoniy chidamlilikni oshirish.
- ❖ Harakat: Pozitsiyalarni tez almashtiring va 10 marta takrorlang.
- ❖ Rezina amortizator bilan mashqlar
- ❖ Maqsad: Qo'l mushaklarini kuchaytirish va zarba berish qobiliyatini oshirish.
- ❖ Harakat: Amortizatorni tennis zarbasi kabi torting va harakatni bir necha bor takrorlang.
- ❖ Agar mashqlarni bajarish davomida noqulaylik yoki og'riq his qilsangiz, darhol to'xtating va shifokor bilan maslahat qiling. Faoliyatni muntazam davom ettirish orqali jismoniy holatni yaxshilashingiz mumkin.

Rezin amortizator (yoki fitness rezinalari) bilan mashq qilish o'ziga xos foydali va samarali trening usulidir. U kuch, chidamlilik va muvozanatni rivojlantirishga yordam beradi. Siz aytib o'tgan mashq – amortizatorning uchini mahkamlab, tennis zarbasi uslubida cho'zish – ko'proq yelka, qo'l va tananing yuqori qismi uchun mo'ljallangan. 12-rasm.



12-rasm. Rezina amortizator bilan bajariladigan mashqlar

Tezkorlik

Tezlik ko'rinishini baholashda quyidagi asosiy jihatlar farqlanadi: Reaksiya tezligi Harakatga yoki biror signalga javob berish vaqti. Bu ko'proq sport turlarida muhim bo'lib, masalan, yugurishda start signaliga javob berish, boksda zarbadan qochish yoki to'pga qarshi reaksiya ko'rsatishda.

1. **Oddiy harakat tezligi** Muayyan bir harakatni yoki elementar harakatni amalga oshirish uchun kerak bo'lgan vaqt. Masalan, qo'l yoki oyoqni muayyan yo'nalishda tez harakatlantirish.

2. **Kompleks tezlik** Bir nechta harakatlarning uzviyligini va koordinatsiyasini talab qiluvchi murakkab harakatlarni bajarish tezligi. Bu ko'pincha raqs, gimnastika yoki o'yin sport turlarida (futbol, basketbol) ko'zga tashlanadi.

Harakat ritmining tezligi Bu uzluksiz va takroriy harakatlarning qisqa vaqt ichida maksimal sonini bajarish qobiliyatidir. Masalan, sprintda oyoqlarni ketma-ket harakatlantirish yoki tennisda zarbalarni uzluksiz bajarish.

Portlovchi tezlik Kuch va tezlikni birlashtirgan holda maksimal sur'atda boshlang'ich harakatni bajarish. Bu turdagi tezlik sakrash, start olinganda yugurish yoki og'irlikni ko'tarishda muhim ahamiyatga ega. Bu jihatlar har xil faoliyat turlari va sport mashg'ulotlarida turlicha ahamiyatga ega bo'lib, ular insonning umumiy harakat qobiliyatlarini belgilaydi. Harakat reaksiyasining yashirin (latent) davri; Bu atamalar mushak harakati va fiziologiyasiga oid bo'lib, mushaklarning faoliyati va ularning fiziologik javoblarini tushuntirish uchun ishlatiladi.

Harakat reaksiyasining yashirin (latent) davri; Bu mushak yoki nerv tizimining tashqi ta'sir (masalan, stimulus) qabul qilingan vaqtdan mushakning real qisqarish yoki javob ko'rsatishigacha o'tgan vaqtni bildiradi. Ushbu davrda nerv impulsining nervdan mushakka o'tishi, mushak ichidagi biokimyoviy jarayonlarning boshlanishi, va mushak qisqarish mexanizmining ishga tushishi amalga oshadi. Latent davr odatda millisekundlar bilan o'lchanadi (masalan, inson mushaklarida bu davr taxminan 5-10 ms bo'lishi mumkin)

Bitta harakatning tezligi mushaklarning maksimal tezlikda qisqarish qobiliyati, bu odatda tashqi qarshilik minimal bo'lgan hollarda aniqlanadi. Mushak qisqarishining tezligi uning tarkibidagi mushak tolalarining turi bilan bog'liq. Masalan, "tez" (fast-twitch) tolalar yuqori tezlikda qisqaradi, "sekin" (slow-twitch) tolalar esa uzoq davomiylikka moslashgan. Harakat tezligi, shuningdek, yuk va qarshilikning hajmiga bog'liq: qarshilik oshgani sayin tezlik kamayadi (Gille-Korsh curve).

Harakat chastotasi: Mushakning bir soniya ichida bajaradigan qisqarishlar soni. Chastota mushakning funksional xususiyatlari, tashqi stimulyator chastotasi va organizmning umumiy holatiga bog'liq. Yuqori chastotali qisqarishlar mushakning titanik qisqarishiga olib kelishi mumkin, bunda mushak qisqarish holatida bir muddat "muzlaydi" Chastota odatda Gerts (Hz) birligida o'lchanadi.

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

Maksimal tezlikda bajarilgan harakatlar o'zining fiziologik xususiyatlariga ko'ra soniya bajariladigan harakatlardan farq qiladi. Ha, to'g'ri, maksimal tezlikda bajarilgan harakatlar va soniyalarda bajariladigan harakatlar o'rtasida sezilarli farqlar mavjud. Maksimal tezlikda bajarilgan harakatlar asosan neyrofiziologik jarayonlar bilan bog'liq bo'lib, bu jarayonlar harakatning aniqligiga ta'sir qiladi. Quyidagi asosiy farqlarni ko'rsatish mumkin:

1. **Sensor korreksiyalar qiyinlashadi:** Maksimal tezlikda harakatlarni bajarish vaqtida tana sezgilari va tashqi muhitdan keladigan ma'lumotlar (sensor qayta aloqa) ishlov berish jarayoniga tezda yetib bora olmaydi. Shuning uchun bu turdagi harakatlar davomida qilingan xatolarni darhol tuzatish qiyinlashadi.

2. **Aniqlikning pasayishi:** Katta tezlikda harakatlarni amalga oshirish paytida motorik nazorat va koordinatsiya murakkablashadi. Bu harakatning aniqligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, chunki bosh miya tezkor qaror qabul qilish uchun yetarlicha vaqtga ega bo'lmaydi.

3. **Nerv-mushak sistemasining chegaralari:** Maksimal tezlikda harakatlar nerv-mushak sistemasining resurslarini haddan tashqari yuklaydi. Bu mushaklarning ishlashidagi noziklikni kamaytiradi va tezlikni oshirishga qaratilgan jarayonlar aniqlikni qurbon qiladi.

Harakatni oldindan rejalashtirish zaruriyati: Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar ko'pincha oldindan rejalashtirilgan bo'lishi kerak, chunki real vaqt rejimida moslashish imkoniyati cheklangan.

Bu omillar sportchilar va boshqa yuqori tezlikda harakatlarni talab qiluvchi sohalarda ishlaydigan mutaxassislar uchun katta ahamiyatga ega. Shu sababli, maksimal tezlik va aniqlikni birgalikda rivojlantirish uchun maxsus mashqlar ishlab chiqilgan.

Tezlik - bu inson harakatlarini tezkor va aniq bajarish qobiliyati bo'lib, uni rivojlantirish tug'ma qobiliyatga bog'liq bo'lsa-da, muntazam mashqlar orqali yaxshilash mumkin. Ayniqsa, 8–11 yosh oralig'i bu maqsad uchun eng qulay davr hisoblanadi, chunki bu yoshdagi bolalarda jismoniy va asab-mushak tizimlari tez rivojlanadi.

Tezlikni rivojlantirish uchun dastlabki bosqichlarda quyidagi mashqlar samarali hisoblanadi:

- **Qisqa masofalarga yugurish:** 20–60 metr oralig'ida tezkor yugurishlar.
- **Sakrash mashqlari:** uzunlikka, balandlikka yoki joydan sakrash.
- **Gimnastika va akrobatika:** turli muvozanat va koordinatsiya mashqlari.
- **Harakatli o'yinlar va estafetalar:** bolalarni qiziqtiradigan va faollikka undaydigan dinamik o'yinlar.

Tezlikni rivojlantirishning asosiy usullari:

1. **Qaytarish usuli:** bir xil harakatlarni tez-tez takrorlash orqali mashq qilish.
2. **O'yin usuli:** qiziqarli harakatli o'yinlar orqali reflekslarni faollashtirish.
3. **Musobaqa usuli:** raqobat muhitida yuqori natijaga erishish uchun harakat qilish.

Bu usullar bolalarda nafaqat jismoniy tezlikni, balki e'tibor va qaror qabul qilish tezligini ham rivojlantiradi. 13-rasm.



13-rasm. Harakali o'yinlar orqali tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar

Stol tennischilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish

Stol tennisi sportida tezkorlik sifatleri quyidagi xususiyatlarga asoslanadi: Harakat reaksiyasining latent vaqti (kechikish vaqti): Oddiy harakat reaksiyasining latent vaqti ko'p o'zgaruvchan emas. Misol uchun, kattalarda bu ko'rsatkich 0,1–0,3 soniyani tashkil etadi, kichik yoshdagilar esa boshlang'ich darajada 0,5–0,8 soniya davomida javob bera oladi.

Stol tennisi murakkab harakatlar reaksiyasini talab qiladi, bu esa oddiy reaksiya vaqtiga nisbatan uzoqroq bo'ladi. Ushbu reaksiyani takomillashtirish orqali o'yin sifatini oshirish imkoniyati mavjud. Yakka harakat tezligi: Harakatlarni maksimal darajada tez va samarali bajarish o'yin jarayonida muhim ahamiyatga ega. Bu, ayniqsa, to'g'ri javob tanlash va ob'ektni (to'pni) aniq kuzatib, unga munosib javob berish qobiliyatiga bog'liq. Harakat chastotasi: Stol tennishi harakatlarining tezligi va davomiyligi sportchining qadamlar chastotasi va muskul kuchining rivojlanishiga bog'liq.

Harakatni tez boshlash (keskinlik):

O'yin davomida sportchi turli yo'nalishlarda tik holatdan maksimal tezlikda start olishi kerak. Harakatning boshlanish tezligi, ayniqsa, o'ng yoki chap oyoqning deqsinovchi roli bilan bog'liq.

Murakkab reaksiyalarni rivojlantirish:

Murakkab harakat reaksiyasini yaxshilashning asosiy yo'li:

Dinamik stereotipni shakllantirish va uni takomillashtirish.

Muskullarni rivojlantirish orqali harakatlarning samaradorligini oshirish.

Sportchining o'yindagi maqsadi:

Maksimal tezlikda emas, balki ratsional va samarali harakatlar bajarish.

To'pga zarba berishda strategik yondashuvni qo'llash.

Tezlikni oshirish harakatni to'g'ri va o'z vaqtida bajarishga yordam beradi.

Ushbu sifatlar stol tennischi faoliyatida yuksak darajada raqobatbardosh bo'lish uchun zarur omillardan biridir.

Yugurish mashqlari

❖ Yuqorida berilgan mashqlar jismoniy tayyorgarlikni oshirish va sport salohiyatini rivojlantirish uchun mo'ljallangan. Mashqlar umumiy chidamlilik, tezlik, kuch, va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan. Quyida ularni qisqacha tasniflaymiz:

❖ Tezlik va yugurish mashqlari:

❖ 30 m.ga tezlanish:

❖ Turli yo'nalishdagi harakatlar bilan yugurish, sakkizta nuqtada to'plarni almashish orqali koordinatsiyani rivojlantirish.

❖ 20 m.ga tepalikka tezlanish:

❖ Tizzalarni baland ko'tarib yugurish, keyin esa qarsak signali bo'yicha tekis tezlanish.

❖ Murakkab start holatlari:

❖ Turli pozitsiyalarda (o'tirgan, teskari, yotgan va hokazo) start olishni mashq qilish.

❖ Kross va tezlanish kombinatsiyasi:

❖ 1200-2000 m oraliqda 20 m.ga 12-20 ta tezlanish bilan yugurish. Sakrash mashqlari:

❖ Arqon sakrash:

❖ 30 daqiqa davomida tezlikni ushlab sakrash.

❖ "Kengurucha" sakrash:

❖ Bir kunda 100 martadan.

❖ Bir oyoqda 400 m sakrash:

❖ Kuch va muvozanatni rivojlantirishga mo'ljallangan.

❖ 400 m masofani sakrab-yugurish:

❖ Chidamlilik va kuchni oshirish uchun.

❖ O'tirgan holatdan yuqoriga sakrash:

❖ Uch marta 10 tadan takrorlash.

❖ Joydan turib uch hatlab sakrash:

❖ 10 marta amalga oshirish.

❖ Balandlikka sakrash:

❖ 50-80 sm balandlikdan sakrash, 10-15 marta qaytarish.

❖ Bu mashqlar sport maydonchalari, yugurish yo'laklari va balandliklarda mashq qilish uchun qulay.

❖ Chidamlilik, tezlik, kuch va koordinatsiyani bir vaqtning o'zida rivojlantirish imkonini beradi. 14-rasm.



14-rasm. Yugurish va sakrash mashqlari

Chaqqonlikni rivojlantirish

Chaqqonlik, sportchilarni turli yoʻnalishdagi harakatlarni eng qisqa va samarali tarzda bajarishga qodir boʻlishga oʻrgatadigan, sport faoliyatida muhim ahamiyatga ega qobiliyatdir. U mashgʻulotlarning birinchi yarmida, yaʼni boshlangʻich bosqichda diqqatni va tezkor harakatni talab qiladigan mashqlarni kiritishni taqozo etadi. Chaqqonlikni rivojlantirishda sportchi tez oʻrganish va turli vaziyatlarga tezda moslashish qobiliyatini rivojlantiradi.

Bunda oʻzgaruvchan sharoitlarda harakatlarni qayta qurish va takomillashtirish juda muhimdir.

Mashqlarni amalga oshirishda aniqlik va tezlikka eʼtibor qaratiladi. Ular sportchi tanasining jismoniy holatini, vaqt va tempni sezish qobiliyatini rivojlantiradi, bu esa umumiy harakatlarni samarali boshqarishga yordam beradi. Chaqqonlikni rivojlantirishga moʻljallangan mashqlar bir vaqtning oʻzida diqqatni va faoliyatni toʻgʻri yoʻnaltirishni talab qiladi. Bu mashqlar tezda charchashga olib kelishi mumkin, shuning uchun dam olish va tiklanishga alohida eʼtibor berish zarur.

Murakkab va noodatiy mashqlarni muntazam bajarish chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni ishlab chiqishda sportchilarni murakkab vaziyatlarga tayyorlash, shuningdek,

koordinatsiyaga asoslangan mashqlarni ishlatish samarali hisoblanadi. Umuman olganda, chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarning barcha qismlarida ko'proq qiziqarli va yangi mashqlarni qo'llash zarur.

Chaqqonlik - "Chaqqonlik" (qisqacha "chaqqon" so'zi) o'zbek tilida odatda tezkorlik, tez harakat qilish va aniqlikni anglatadi. Bu sifat insonga yoki hayvonga xos bo'lib, tez va aniq reaksiya ko'rsatish, muammolarni hal qilishda yoki atrof-muhitni kuzatishda tezda qarorlar qabul qilishni ifodalaydi.

Chaqqonlik murakkab va kompleks sifatlar bo'lib, odamning fizikal va ruhiy xususiyatlari bilan bog'liq. Masalan, chaqqon odamlar o'zlarining jismoniy faolliklarini tezda moslashtira olishadi, shuningdek, fikr yuritish va muammolarni tez hal qilishda yuqori darajada moslashuvchanlikni namoyon etishadi.

Bu sifat insonning fikrlash tezligi, o'zini boshqarish qobiliyati, jismoniy tayyorgarligi va diqqatni jamlash qobiliyatidan iborat bo'lishi mumkin..

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun keltirilgan fikrlar juda o'rinli va mazmunli. Quyida ushbu tushunchani yanada to'ldirish va kengaytirishga yordam beradigan fikrlar keltiriladi:

1. Murakkab koordinatsiyali mashqlar

O'zgaruvchan holatlarga moslashish va ongli reaksiya ko'rsatish uchun quyidagi mashqlarni qo'llash mumkin: Tezlikka to'siqlarni aylanish: Sportchi to'siqlar orasidan maksimal tezlikda aylanish harakatlarini bajaradi. Reaksiya trigeri bilan mashqlar:

Masalan, murabbiy turli ranglar yoki signallar bilan sportchiga ko'rsatma beradi, sportchi esa ularga mos ravishda harakat qiladi. Batutda sakrash va koordinatsiya mashqlari: Havo bo'shlig'ida aylanish, burilish, qo'nish orientatsiyasi rivojlantiriladi.

2. Akrobatika mashqlari

Turnikda, brusda va boshqa jihozlarda bajariladigan mashqlar:

Aylanishlar va muvozanatni ushlab turish: Harakatni nazorat

qilish qobiliyatini kuchaytiradi.

Dinamik muvozanat mashqlari: Dinamik vaziyatda muvozanatni tiklash va moslashishni yaxshilaydi.

3. Sport va harakatli o'yinlar

Basketbol: Tor maydonda o'ynash orqali aniqlik, tezkor reaksiya va qaror qabul qilish qobiliyatlari rivojlantiriladi. Voleybol: To'pni qabul qilish va darhol hujumni tashkillashtirish kabi ko'nikmalar chaqqonlikni oshiradi. Qisqa masofalarda tezlik, topqirlik va jamoaviy strategiyani talab qiladi. Harakatli o'yinlardan: "To'p uchun kurash" o'yini: Kutilmagan holatlarda tez harakat qilish, to'pni himoya qilish va taktik qarorlar qabul qilish imkonini beradi. "Quvlash va qochish" mashqlari: Reaksiya va yo'nalishni tez o'zgartirish orqali chaqqonlikni oshiradi.

4. Tezkorlik va topqirlik mashqlari

Chiroq yoki belgi yordamida yo'nalishni o'zgartirish: Sportchi ma'lum bir signaldan so'ng tezlik bilan yo'nalishni o'zgartiradi.

Turli masofaga yugurish: Qisqa masofalarga spurt yugurish (masalan, 10-30 metr) bilan reaksiyani rivojlantirish.

5. Mashg'ulotlarni diversifikatsiya qilish

Mashg'ulotlar murakkabligi bosqichma-bosqich oshirilishi kerak. Yangi elementlarni asta-sekin joriy qilish orqali chaqqonlikni yanada samarali rivojlantirish mumkin. Barcha bu mashqlar chaqqonlik bilan birga chidamlilik, muvozanat va reaksiya tezligini ham yaxshilashga xizmat qiladi..

Chidamlilik - Chidamlilik - bu inson organizmining charchashga qarshi tura olish qobiliyati va uzoq vaqt davomida yuqori samaradorlik bilan harakatni davom ettira olish qobiliyatidir. Bu qobiliyatni o'lchash uchun sportchining belgilangan intensivlikni saqlab tura olgan vaqti hisobga olinadi.

Chidamlilik darajasi bir nechta omillarga bog'liq, jumladan: Yurak-qon tomir tizimi: Yurakning qon aylanish tizimiga ta'sir ko'rsatish imkoniyati va qonning a'zolarga yetkazilishi.

Nafas olish tizimi: Kislorodning qondan to'qimalarga yetkazilishi va karbonat angidrid chiqarilishi.

Asab tizimi: Harakatlarni muvofiqlashtirish va tez tiklanish qobiliyati. Modda almashinuvi: Energiya ishlab chiqarish jarayonlarining samaradorligi. Chidamlilikni rivojlantirishda organizmning turli tizimlari va organlarining uyg'un ishlashi muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, yurakning funksional tejamkorligi va nafas olish tizimining samaradorligi asosiy ahamiyatga ega.

Chidamlilik turlari - Umumiy chidamlilik: Bu organizmning umumiy holati va uzoq davom etadigan jismoniy yuklamalarga qarshi tura olish qobiliyati. Odatda, uzoq masofaga yugurish, suzish va boshqa aerobik mashqlarda namoyon bo'ladi. Xususi chidamlilik: Maxsus sport turlariga yoki harakatlarga moslashish qobiliyati. Masalan, velosport, kurash yoki og'ir atletikadagi chidamlilik. Chidamlilikni oshirish uchun tizimli mashg'ulotlar, to'g'ri ovqatlanish va dam olish rejimi muhim.

Umumiy chidamlilik deganda organizmning nisbatan past intensivlikdagi faoliyatni uzoq muddat davomida samarali ravishda bajara olish qobiliyati tushuniladi. Bu jarayon asosan aerob metabolism bilan bog'liq bo'lib, organizmning kisloroddan foydalanish va uni to'qimalarga yetkazib berish qobiliyatini talab qiladi. Ushbu jarayonda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari katta rol o'ynaydi. Yurakning samarali ishlash ko'rsatkichi uning minutli hajmi bilan belgilanadi.

Bu hajm yurakning har bir qisqarishida qancha qon chiqarishi va minutiga necha marta qisqarishiga bog'liq. Samarali yurak faoliyati uchun sistolik hajmning oshishi muhimdir, chunki bu yurakning qisqarishlar sonini oshirmasdan, bir qisqarishda ko'proq qon chiqarishga imkon beradi. Chidamlilikni rivojlantirish natijasida quyidagi o'zgarishlar kuzatiladi: Kapillyarlarning ko'payishi: Muntazam mashqlar tufayli kapillyarlar soni oshadi, bu esa ishlayotgan to'qimalarga kislorodni tezroq va samaraliroq yetkazib

berishga imkon yaratadi. Arterial-venoz kislorod farqi: Sportchilarda kislorodning arteriyalardan to'qimalarga o'tishi yaxshilanadi, bu esa aerob faoliyat samaradorligini oshiradi.

Bu o'zgarishlar organizmning chidamliligini oshiradi va uzoq muddat davomida energiya ishlab chiqarishni ta'minlaydi. Muntazam mashqlar tufayli organizmda kisloroddan foydalanish tizimi samaradorligi sezilarli darajada yaxshilanadi.

Maxsus chidamlilik - bu organizmning maksimal yuqori intensivlikdagi mushak ishida javob berish va bu qobiliyatni saqlab qolish xususiyatidir. Bu holatda mushaklarda faol modda almashinuv jarayonlari anaerob sharoitda sodir bo'ladi. Anaerob sharoitda organizm ichki kislorod zaxiralari hisobiga faoliyat ko'rsatadi, ya'ni energiya kislorodsiz ishlab chiqariladi.

Sportda tezlik chidamliligini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega, chunki bu sportchining qisqa vaqt ichida yuqori tezlikni ushlab turish va charchashga qarshi turish qobiliyatini oshiradi. Tezlik chidamliligi asosan anaerob sharoitda ishlash qobiliyati va mushaklarning charchashga bardoshliligiga bog'liq bo'lib, buni rivojlantirish uchun maqsadli mashg'ulotlar amalga oshiriladi.

Mashqlar anaerob quvvat tizimini yaxshilashga qaratilgan bo'lib, bu mashg'ulotlar davomida yuqori intensivlik bilan qisqa vaqtli ishlash va tez tiklanishga urg'u beriladi.

Stol tennischilarning chidamliligini rivojlantirish 12-16 yoshdagi stol tennischilarning chidamliligini rivojlantirishda tezkor chidamlilikni alohida e'tiborga olish muhimdir. Maqsad shundaki, yosh sportchilar musobaqaning uzoq davom etgan va qiyin uchrashuvlarida ham o'zlarining harakat tezligini saqlab qola olishlari zarur. Bunga erishish uchun quyidagi strategiyalarni qo'llash tavsiya etiladi: Mashqlarni Murakkablashtirish: Mashg'ulotlarda texnik elementlarni takomillashtirishni qiyin vazifalar bilan boyitish orqali amalga oshirish mumkin:

Taktik elementlar:

Har bir zarbadan so'ng markazga qaytishni talab qilish.

To'pga faqat yurib emas, balki yugurib yetishni ta'minlash.

To'pni yerga ikki marta sakratmasdan o'ynashga e'tibor qaratish.

Texnik yondashuv:

Hamma to'plarni, hatto autdagi to'plarni ham qaytarishga harakat qilish.

"Uchburchak" yoki "sakkizlik" kabi kombinatsion mashqlarni qo'llash.

Mashg'ulot Turlari

Umumjismoniy tayyorgarlik: Yugurish va sakrash mashqlari stol tennischilarning tanasiga yuqori yuklama beradigan tarzda tashkil qilinadi. Aerob chidamlilikni rivojlantirish uchun doimiy va muntazam jismoniy mashqlar qo'llaniladi.

Maxsus tayyorgarlik: Stol tennisiga xos harakatlarni hisobga oluvchi mashqlar: Kombinatsiyali mashg'ulotlar. Ikki o'yinchining bitta raketka bilan navbatma-navbat o'ynashi kabi shartli o'yinlar. Yuklama hajmini musobaqadagidan yuqori darajada saqlash.

O'yin usuli: Harakatli va sport o'yinlari orqali chidamlilikni oshirish. Mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil qilish orqali o'yin samarasini oshirish.

Davra usuli: Chidamlilikni oshirishning eng samarali usullaridan biri davra usulida mashg'ulot o'tkazishdir. Ushbu yondashuv fiziologik qonuniyatlar asosida ishlab chiqilgan bo'lib, quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

Aerob chidamlilik uchun uzoq muddatli va ekstensiv interval ishlash texnikasidan foydalanish.

Turli stansiyalarda navbat bilan har xil mashqlarni bajarish. Mashg'ulotlar yuklamasini yosh sportchilarning imkoniyatlariga moslab oshirib borish.

Doimiylik: Yil davomida musobaqalar bilan birga o'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish.

Turli vositalardan foydalanish: Maxsus va umumjismaniy mashqlarni uyg'unlashtirish orqali chidamlilikni oshirish.

Yuqoridagi strategiyalar muntazam qo'llanilsa, stol tennischilarining chidamliligi va musobaqalarda samaradorligi sezilarli darajada ortadi.

Egiluvchanlik - bu bo'g'imlarning keng diapazonli va katta amplitudali harakatlarni bajarish qobiliyati. Bu tushuncha mushaklarning elastikligi, tarangligi va relaksatsiya (bo'shashish) qobiliyatlarini o'z ichiga oladi. Egiluvchanlik asosan quyidagi omillarga bog'liq: Bo'g'im yuzasining shakli - bo'g'imlarning anatomik xususiyatlari harakat ko'lamini belgilaydi.

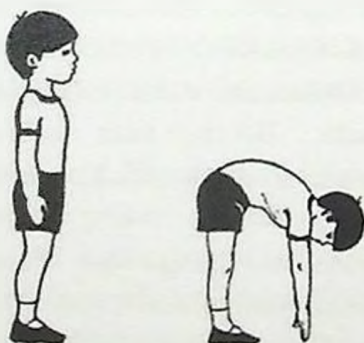
Umurtqa pog'onasining harakatchanligi - orqa muskullar va bo'g'imlarning moslashuvchanligi. Bog'lam, pay va mushaklarning cho'ziluvchanligi - to'qimalarning moslashuvchan va elastik bo'lishi. Mushak tonusi - mushaklarning jismoniy holati va tarangligi. Markaziy nerv sistemasining holati - harakatlarni boshqarish va mushaklarning sinxron ishlash qobiliyati. Egiluvchanlik jismoniy faollikda harakatlarni aniq va samarali bajarish uchun juda muhim. Egiluvchanlikning yetarli darajada rivojlanmaganligi quyidagi muammolarga olib kelishi mumkin:

Tezlik va chaqqonlikning pasayishi: Harakat diapazonining cheklanganligi sport natijalarini kamaytiradi.

Ortiqcha kuch ishlatish: Harakatlarning cheklanganligi sababli sportchilar qo'shimcha energiya sarf qiladi, bu esa tez charchashga olib keladi.

Jarohatlanish xavfining oshishi: Mushaklar va bog'lamlarning cho'zilishi yoki uzilishi ehtimoli ortadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish sportchining harakatlari samaradorligini oshiradi va jarohatlarning oldini oladi. Shu sababli, jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida egiluvchanlik ustida ishlash muhim ahamiyatga ega. 15-rasm



15-rasm. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar

Yuqoridagi matnda egiluvchanlik va harakatchanlikni rivojlantirish bo'yicha asosiy prinsiplar va mashqlarni tashkil qilish haqida gap borgan.

Quyida asosiy jihatlar tahlili:

1. Harakatlarni maksimal diapazonda bajarish qobiliyatiga ta'sir qiluvchi omillar: Mushaklar, boylamlar va paylarning elastikligi: Mushaklarning cho'ziluvchanligi yaxshi bo'lsa, harakat hajmi ortadi. Bo'g'imlar va umurtqa pog'onasining harakatchanligi: Suyaklarning bir-biri bilan moslashganligi harakatning erkinligiga ta'sir qiladi. Mushak tonusi va markaziy nerv sistemasining holati: Mushaklarning bo'shashish darajasi hamda asab tizimining boshqaruvi muhim.

2. Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy qoidalari: Antagonist mushaklarning elastikligi: Bu mushaklar yetarlicha elastik bo'lmasa, bo'g'imlar harakatchanligi cheklanadi. Maxsus mashqlarni kuch mashqlari bilan uyg'unlashtirish: Kuchli mushaklar egiluvchanlikni saqlashda va oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Cho'zilish mashqlari (faol va passiv): Faol mashqlar: Mushaklarning o'z kuchi bilan harakat hajmini oshirish. Passiv mashqlar: Tashqi kuchdan (masalan, og'irlik yoki yordamchi)

foydalanib cho'zish. Egiluvchanlikni rivojlantirish usullari: Bolalik va o'smirlik davrida mashg'ulotlar: Ushbu davr mushaklar va bo'g'imlar harakatchanligini rivojlantirish uchun eng qulay vaqt. Kattalashgan amplitudali harakatlar: Bo'yin, tizza, boldir, son va umurtqa pog'onasiga yuklama beruvchi cho'zilish mashqlari.

Yil davomida muntazam mashg'ulotlar: Egiluvchanlikning rivojlanishi uzoq muddatli tayyorgarlikni talab qiladi. Egiluvchanlik mashqlarini har kunlik mashg'ulotlar rejasiga kiritish. Avval faol mashqlarni bajarib, keyin passiv mashqlar bilan davom ettirish. Har bir mashg'ulot davomida maksimal amplitudali harakatlarni amalga oshirish. Bolalik va o'smirlik davrida mashqlarni qiziqarli va moslashtirilgan shaklda taklif qilish kerak bo'ladi.

Ushbu prinsiplarga rioya qilish mushaklarning elastikligini yaxshilash, bo'g'imlarning harakatchanligini oshirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajaga olib chiqishga yordam beradi.

Nazorat savollari

1. Jismoniy sifatlarni sanab bering
2. Kuch deb nimaga aytiladi
3. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarga qaysilar kiradi?
4. Chidamkorlik nima va uni rivojlantirish usullarini aytib bering?
5. Chaqqonlik nima va u qanday namayon bo'ladi?

III. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK ASOSLARI. STOL TENNISCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.

3.1. Turli usullarda yugurish mashqlari

Umumiy jismoniy tayyorgarlik insonning har tomonlama rivojlanishi uchun asosiy omil hisoblanadi. Bu jarayonda harakatlarning tabiiy usullari, masalan, yurish, yugurish va sakrash muhim rol o'ynaydi. Ushbu harakatlar tananing tabiiy imkoniyatlarini rivojlantirish va mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, gimnastika, yengil atletika, suzish, chang'i sporti, akrobatika va har xil jismoniy o'yinlar ham umumiy jismoniy tayyorgarlikni boyitadi. Ushbu mashqlar turli jismoniy fazilatlarni, masalan, chidamlilik, kuch, moslashuvchanlik va muvofiqlikni rivojlantiradi.

Ammo, shuni unutmaslik kerakki, har bir mashqning noto'g'ri bajarilishi yoki haddan tashqari yuklanish ayrim jismoniy fazilatlarning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli mashqlarni muvozanatli va to'g'ri bajarish, shuningdek, tananing imkoniyatlariga mos yuklama tanlash muhimdir..

Umumiy jismoniy tayyorgarlikda, tuzilgan tasnifga ko'ra, 5 ta jismoniy sifat mavjud: chidamkorlik, kuch, tezlik, egiluvchanlik va chaqqonlik. Ushbu qismlar ushbu qo'llanmada ko'rib chiqilmaydi, chunki ular maxsus jismoniy sifatlarga tavsiflangan. 16-rasm

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) stol tennisiga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Stol tennisdagi xususiyatlar alohida tavsiflanadi: sikllik, aritmiya, harakatlarning xilma-xilligi va harakat intensivligi. Bu stol tennis o'quvchilaridan maxsus tezlik, kuch, chidamkorlik, epchillik, egiluvchanlik, reaksiyani ishlab chiqarishni rivojlashtirish, sharikni his qilish tuyg'usini rivojlantirishni talab qiladi.



16-rasm. Yugurish mashqlari

Keling, tennischining bazi jismoniy sifatlarini rivojlantirishning uslubiy texnikasi va ishlab chiqarishni ko'rib chiqaylik.

Umumiy jismoniy tarbiya va jismoniy tayyorgarlikning ajralmas qismi tanani qizdirib olishdir. Tanani qizdirib olish - bu maxsus mashqlar shariklani bo'lib, uning vazifasi nafaqat inson tanasini yaqinlashib kelayotgan maxsus faoliyatga tayyorlash, balki jarohatlarning oldini olishdir. To'g'ri, tana qizdirish mashqlari sportda va jismoniy faoliyatda juda muhim rol o'ynaydi. Tana organlari va tizimlari "inersiya"ga ega bo'lib, bu ularning biror jismoniy faoliyat boshlanishida tezda optimal darajada ishlay olmasligini anglatadi. Tana qizdirish mashqlarining foydalari:

Qon aylanishini faollashtiradi: Mushaklarga va to'qimalarga ko'proq kislorod va ozuqa moddalarini yetkazib beradi. Mushaklarni elastik qiladi: Bu mushaklarning qattiqligini kamaytirib, jarohat olish xavfini pasaytiradi. Harakatlarni muvofiqlashtiradi: Reflekslarni yaxshilaydi va tana muvozanatini oshiradi. Tana haroratini oshiradi: Bu mushaklar va bo'g'imlarni tezkor va samarali ishlashga tayyorlaydi. Psixologik tayyorgarlik: Konsentratsiyani oshirib, asosiy faoliyatga ruhiy tayyorlikni ta'minlaydi. Sport mashg'ulotlari yoki jismoniy faoliyatdan oldin qizdirish mashqlarini e'tiborsiz qoldirish

jarohatlar xavfini oshiradi va umumiy natijadorlikni pasaytiradi. Shu sababli har bir faoliyatdan oldin 10-15 daqiqalik qizdirish mashqlariga alohida e'tibor qaratish tavsiya etiladi.. Shu sababli, jarohatlar olish mumkin.

Tana qizigan paytida siz mushak-skelet tizimini - mushaklarni, bo'g'inlarni yaqinlashib kelayotgan yuklama ishlarga tayyorlaysiz. Uning vazifasi tana tizimlari va uning alohida organlarini o'zaro muvofiqlashtirishni o'rnatishdir.

Tana qizigan paytida fiziologik funktsiyalari maxsus mashqlar yuklamasi ishlariga tayyorlanadi - Bu tavsifga qaraganda, siz sport yoki jismoniy faoliyatga tayyorlanish jarayonini tasvirlayapsiz. Bu jarayon organizmning bir qator tizimlarini faollashtirishni o'z ichiga oladi.

Quyidagi funktsiyalar va ularning ahamiyati haqida batafsil:

1.Qon aylanish tizimi funksiyasi: Mushaklarga ko'proq kislorod va ozuqa moddalari yetkazib berish uchun yurak tezligi oshadi va qon aylanishi kuchayadi. Mushaklar faoliyatini qo'llab-quvvatlash va charchashni kechiktirish uchun muhim hisoblanadi.

2. Nafas olish va chiqarish funksiyasi: Nafas olish tezlashadi, bu esa qon kislorodini oshiradi va uglerod oksidini tez chiqarishni ta'minlaydi. Energiya ishlab chiqarish uchun zarur bo'lgan kislorod darajasini ta'minlash.

3. Psixofizik funktsiyalar diqqatni jamlash: Miyada qo'zg'atuvchi jarayonlar kuchayadi, bu esa diqqat markazlashuviga olib keladi. Harakatlar aniqligi: Markaziy asab tizimi mushaklar bilan yanada sinxronlashib, tezlik va aniqlikni oshiradi. Optimal stimulyatsiya: Asab tizimi moslashuvchan holatga o'tadi, bu esa faoliyatda samaradorlikni oshiradi.

4. Jismoniy tayyorgarlik uchun umumiy foyda: Jismoniy tayyorgarlikning dastlabki jarayonlari tana va ongini harakatga tayyorlaydi. Bunga qizdirish mashqlari, chuqur nafas olish va to'g'ri diqqat jamlash texnikalari yordam beradi.

Siz shu jarayonlarni mukammal bajarsangiz, natijada tanangiz optimal darajada ishlaydi va sport yoki boshqa faoliyatda yuqori samaraga erishasiz.

Keling, sportchilarning tajribasiga murojaat qilaylik. Ularning qizib olishi ikki qismdan iborat - umumiy va maxsus. Tanani qizdirishning umumiy qismida bu odatdagi mashqlar qo'llaniladi, buning natijasida metabolizmning ko'payishiga erishiladi va tana qiziydi. Bunday mashqlar yurak-qon tomir tizimining faolligini, o'pkaning havo yaxshi aylanish ventilyatsiyasini oshiradi va organizm tomonidan kislorod iste'molini oshiradi.

Tanani qizdirishning ushbu qismidagi mashqlarni yengil terlashgacha bajariladi, shundan so'ng tananing termoregulyatsiyasi va chiqarish organlarining ishlashi zarur bo'lgan darajaga erishiladi. Tana qizishni boshlagan paytida mushaklar qiziydi va shuning uchun ularning qisqarish tezligi oshadi, shikastlanish xavfi kamayadi. Qizib olishning maxsus qismida mushak-skelet tizimi yaqinlashib kelayotgan maxsus mashqlar uchun tayyorlanadi. Bu yerda odatda texnikalar yoki ularning kombinatsiyalarini mashq qilishga qaratilgan maxsus mashqlar qo'llaniladi. Shunday qilib taqlid qilish mashqlari, o'yinlar bilan o'rgatiladigan, trenirovka jarayonida yoqilgan energiya va boshqalar, miya yarim korteksining yaxshi ishlashi, nerv markazlarining qo'zg'alishning maqbul darajasiga erishishga yordam beradi.

Muskul va refleks harakatlari haqida gapirganda, mushaklarning harakatlanishi va zarbalarni bajarish uchun o'zaro bog'liqlikni aniqlash zarur. Bu jarayonda reflekslar va harakatlarning izchilligi va farqlanishi aniqlanadi. Agar siz raqibga qarshi o'yinda ishonchni oshirishni istasangiz, individuallashtirilgan zarba mashqlarini tanlash maqsadga muvofiq bo'ladi, chunki ular sizning tezlik va kuchli zarbalarni bajarishingizga yordam beradi.

Qizib olish mashqlari, ayniqsa zarba va tezkor harakatlar uchun muhim, chunki ular mushaklar va nerv tizimini yaxshi tayyorlashga yordam beradi, shu bilan birga sizning o'yin paytida optimal natijalarga erishishingizni ta'minlaydi.: mashg'ulot paytida qilgan mashqlaringizdan o'yinda foydalanasiz. Shuni unutmasligimiz kerakki, qizib olish mashqlari, muhitga moslashish jarayonida psixikaga katta ta'sir ko'rsatadi: bu uchrashuvdan oldin, ayniqsa uning birinchi daqiqalarida ortiqcha tashvishlarni bartaraf etishga yordam beradi; o'yindan oldingi va boshlang'ich holatlarni tartibga soladi, ayniqsa siz musobaqada lider bo'lsangiz.

Qizib olish uchun umumiy ko'rsatmalar qanday? Eng muhimi, birinchi navbatda, to'g'ri mashqlarni tanlashdir. Va ularni tanlab, ularning intensivligini bosqichma-bosqich oshirishni ta'minlanganligidadir. Har bir qizish mashqini 5-10 minutgacha bajaring hamda mashqlar majmuasida 10-15 ta mashqdan foydalanishni tavsiya etamiz. Yurish yoki engil yugurish bilan boshlang, keyin kichik mushak guruhlari uchun bir nechta mashqlarni bajaring, asta-sekin kattaroqlarga qizdirishga o'ting. Bu mashqlar: Yurish yoki engil yugurish (5-10 daqiqa): Jismoniy tayyorgarlikni oshirish va tanani qizdirish uchun yaxshi usul.

Squats (otirishlar): Oyoqlarni va yadro mushaklarini mustahkamlash. Push-ups (yotgan holda turtishlar): Yelkalar, qo'llar va yadro mushaklarini rivojlantirish uchun. Plank (yotgan holatda turgan qadamlar): Yadro va yelka mushaklarini kuchaytirish uchun. Lunges (o'ng- chapga siljish): Oyoq mushaklarini mustahkamlash va balandlikni oshirish. Superman (yotgan holda yuqoriga ko'tarish): Orqa mushaklarini kuchaytirish.

Crunches (qorin mushaklari uchun): Qorin mushaklarini rivojlantirish. Mashqlarni asta-sekin va to'g'ri shaklda bajarish juda muhim. Bunda jarohatlanmaslik va maksimal natijalarga erishish uchun mashqlarni to'g'ri bajarishga e'tibor berish kerak..

Harakatlar oralig'ini asta-sekin oshiring. Birinchidan, yuqori tananing mushaklariga, keyin esa pastki qismiga yuklama berish yaxshiroqdir. Qizib olishni tugatish uchun signal terlashning boshlanishi hisoblanib, terining engil qizarishi va mushaklarda issiqlik hissi hosil bo'lishidir.

Qizib olishning eng yaxshi usuli mashqlarni ketma ketlik shaklida amalga oshirilishidir. O'zingizni mashqlarni bajarayotgan vaqtida qanday his qilayotganingiz va darsning yo'nalishiga qarab tartibga solishingiz kerak bo'ladi. Odatda murakkab mashqlarni boshlashingiz bilan nafas olish jarayoni tezlashadi va tirsak, bo'g'imlar, qo'l mushaklarini kattalashishni boshlaydi. Tana, yelka-kamari, qo'llar va oyoqlarga - egilish, cho'zilish, yerda tayangan holda "otjimaniye" mashqi va hokazolar.

Og'ir yuklamalarni katta amplitudali va moslashuvchan mashqlarni mushaklar qizdirilgandan keyin bajarish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, standart pozitsiyalardan zarba berish texnikasini taqlid qiluvchi va harakat bilan birgalikda kompleks mashqlarni kiritish tavsiya etiladi.

Harakatlarining turg'unligiga ko'ra ular o'yin texnikasiga yaqin hisoblanib, uni o'zlashtirish va mustahkamlashga yordam beradi. Va soddalashtirilgan mashqlar, asta-sekin mukammallikka yo'l ochadi. Shuning uchun mashqlar ketma ketligi birinchi navbatta juda muhim ro'l o'ynaydi.

Biz bir qator mashqlarni taklif qilamiz, ular asosida siz qizish majmuasini yaratishingiz mumkin. Mashqlar ortib borayotgan qiyinchilik tartibida tuzilgan.

Mashqlar

1. Yugurish ilon kabi yugurish fishkachalar yoki har xil buyumlar yordamida.

2. Yugurish qisqa masofaga start olish 3–5 m.

3. Yugurish, "tashlash" oyoqlarni oldinga va qo'llarni pastga tekkizish holati.

4. Yugurish, orqa yon bilan yugurish.
5. Yugurib kelib oyoq bilan debsinib havoda sakrash.
6. Yurib kelib tezlik olib yugurish.
7. Yugurish yon bilan bitta orqaga bitta oldinga
8. Faqat chap yon bilan yugurish, faqat o'ng yon tomon bilan yugurish
9. Sportchi pozitsiyasida o'ng va chap tomonlar bilan navbatma-navbat yon qadamlar bilan harakat qilish (har biri alohida qadam).
10. Sportchi oldinga qaragan holatda yon qadamlar bilan harakat qilish va bir vaqtning o'zida chapga va o'ngga burilib harakat qilish.
11. Kesilgan qadamlar bilan yon tomonga (o'ngga, chapga) harakat qilish ("yerda qo'yilgan ipli narvon"): masalan, o'ng tomoningiz bilan harakatlanayotganda, chap oyog'ingizni navbatma-navbat oldinga, keyin esa o'ngning orqasiga kesib tashlang. O'ng oyoq faqat o'ngga harakat qiladi.

3.2. Sakrash va burilish mashqlari

Sakrash mashqlari turlari juda ko'p bo'lib har bir usul inson tanasining yuklama berilganda sakrash, o'zining turli kombinatsiyalarini yaratadigan murakkab harakatdir. Bu harakatlar shakl, kuch va tezlikning birlashishi orqali amalga oshiriladi, va bu omillar har xil shakllarda kombinatsiyalanishi mumkin. Shuning uchun sakrashni qat'iy tasniflash qiyin, chunki uning turli xususiyatlari va uslublari mavjud.

Sakrashning mohiyati ham turli maqsadlarga bog'liq. Sportda yoki jismoniy mashqlarni bajarishda sakrashning turi va maqsadi o'zgarishi mumkin. Masalan, o'quv maqsadlarida yoki sportda tezlikni, kuchni yoki balansni yaxshilash uchun sakrash texnikalari o'rganiladi. Shu sababli, sakrashning har bir turi o'ziga xos uslub va bajarilish shartlariga ega bo'ladi. Stol oldida erkin va yengil harakat

qilishi uchun oyoq uchun bajariladigan mashqlar sportchining rivojlanish bir qismi hisoblanadi.

Ammo ayrim sportchilar buni istamaydilar va ular stol oldida erkin harakatlana olmaydilar. Shaxsiy murabbiyi bo'lgan sportchilar bilan oyoq harakati tezligini oshirish bo'yicha qanday jismoniy mashg'ulotlarini ishlatish mumkin? 17-rasm.



17-rasm. Sakrash mashqlari

Maxsus mashqlar bilan shug'ullanayotganda e'tibor qaratishingiz kerak bo'lgan ba'zi bir maxsus mashqlar va ko'nikmalari mavjud bo'lib bular; Portlovchi oyoq kuchi: Chjan Jike va Quadri Aruna kabi ko'plab o'yinchilar juda kuchli va yuqori oyoq mushaklariga ega, bu ularga harakat va zarbalarda ko'proq portlovchi kuch bilan zarba berish imkoniyatini beradi.

Stol tennisida qisqa harakatlar va o'yog' barmoqlarini uzoqroq ushlab turish qobiliyatining ahamiyati tezlik va reaksiyalar o'yinchi muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Qisqa harakatlar (bunda chaqqonlik) va chidamlilik, o'yinchiga tezda va samarali ravishda o'z pozitsiyasini o'zgartirish imkonini beradi, bu esa uning raqibiga qarshi muvaffaqiyatli kurashishiga yordam beradi.

Kutish va tezkor harakatlanish: harakatlarni amalga oshirish va keyin barqaror holatga qaytish, shuningdek, oyoq harakati tezligini

oshirishda va har doim boshqa sharikga tayyor bo'lish odatini yaxshilashda katta yordam berishi mumkin. Intervalli mashqlar: boshlash va to'xtatish chaqqonlikni oshirishga yordam beradi. Siz shu uslubidagi sprintlarni yoki yon bilan yugurish stol oldidagi harakatlarini qilishingiz mumkin.

Shuningdek, siz yarim stoldan foydalangan holda va yon tomondan iloji boricha tezroq yon bilan bitta qo'lni to'r ustunining ikkala tomoniga tegib bajaradigan ajoyib mashq mavjud. 1 daqiqada iloji boricha ko'proq aylanishlarni bajaring va oradagi tiklanish bilan 3 marta takrorlang.

Sport zaliga borish va yugurish, albatta, mashg'ulotingizni o'rnini to'ldirishi mumkin, ammo asosiy e'tiborni tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilikka qaratish va harakat qilish muhimdir. Uzoq masofaga yugurish kardio, chidamlilik va umumiy fitnes darajangiz uchun juda yaxshi. Ha, to'g'ri, o'yin tarzida o'qitish va maxsus mashqlarni qo'shish sportchilar uchun yanada qiziqarli va samarali bo'lishi mumkin.

Stollarda tennisda oyoqlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, masalan, tezkor harakatlar, koordinatsiya, va chidamlilikni yaxshilashga yordam beradi. Bu mashqlar sportchining tezligini, reaksiya vaqtini, va umuman o'yin jarayonidagi muvaffaqiyatini oshirishga yordam beradi.

Oyoqlar uchun mashqlarni o'yin tarzida o'tkazish nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki sportchilarning motivatsiyasini oshiradi, chunki ular treningni ko'proq qiziqarli va o'ziga xos tarzda qabul qiladilar. Shu tarzda, mushaklarning kuchini oshirish, muvofiqlikni yaxshilash va tezlikni oshirish kabi maqsadlarga erishish osonlashadi. Sakrash tayyorgarligining bosqich dinamikasi o'ziga xosdir.

Yarim cho'qqayish (egilish) usulining boshlanishida bosim pasayadi. Bu usulda sportchi qollari pastga yo'naltirilib, tizzalar va

to'sinlarning burchaklari tezlik bilan o'zgaradi, bu esa mushaklarning ishga kirishishini ta'minlaydi. Depresiya fazasi (sakarashning tayyorgarlik bosqichi) boshlanadi, bunda oyoq mushaklari tezlik bilan ishlashga kirishadi, o'zgaras burchaklar va silkinishlar sportchining og'irligini poydevorga tushirishga yordam beradi.

Sakarashning tayyorgarlik bosqichi sportchining keyingi harakatlari uchun juda muhimdir. O'ylab qilinganda, har bir sakarash bir nechta bosqichlarga bo'linishi mumkin, har bir bosqich esa jismoniy holatning yaxlitligini yaratadi. Har bir turli sakarash turi sportchining umumiy tayyorgarligini va jismoniy imkoniyatlarini oshiradi, bu esa kelajakda yuksak ko'rsatkichlar ta'minlaydi.

Bundan tashqari, tayyorlash fazasi barchasi sportchi qattiq mushaklarni shakllantirish va to'g'ri turish uchun to'g'ri yo'lni tanlashga yordam beradi, to'liq vaziyatni optimallashtiradi. Tayyorgarlik bosqichi sakrash turiga qarab turli darajadagi murakkablikka ega bo'lishi mumkin. Joyida sakrashda tayyorlov bosqichining harakat tuzilishi nisbatan oddiy bo'lib, uni ikki asosiy fazaga bo'lish mumkin:

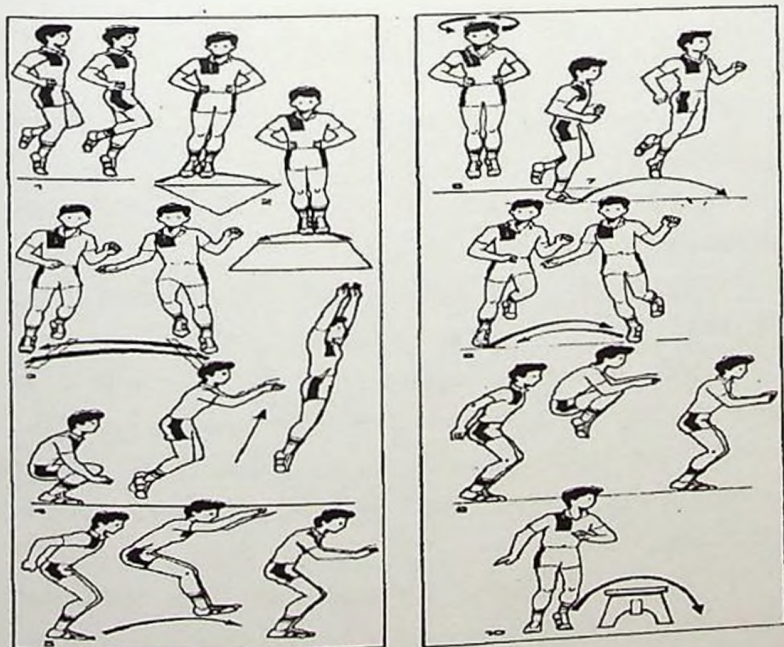
3.3. Sportchining qo'l va oyoq muskullarini rivojlantiruvchi mashqlar

Qo'llarni orqaga siltash fazasi: Bu fazada sportchi joyida turib, qo'llarini orqaga siltaydi. Bu harakatning maqsadi - keyingi portlovchi harakat uchun energiya to'plash va mushaklarni isitish. Oyoqlarni kerib sakrash va qo'llarni orqaga-yuqoriga ko'tarish fazasi: Ushbu bosqichda sportchi oyoqlarini kerib sakrashga tayyorlanadi, shu bilan birga qo'llarini orqaga va yuqoriga ko'taradi.

Oyoq mushaklari taranglashadi va sportchi sakrashga tayyorlanadi, shuningdek, yelkadan oldingi mushaklar (yelkani bukuvchi) ham cho'zilib, keyingi harakatga tayyorlanadi.

Bu harakatlar sportchining jismoniy tayyorgarligini oshirishga va sakrashning samaradorligini ta'minlashga yordam beradi.

Siz aytgan gaplar, mushaklarni rivojlantirish va kuchaytirishga oid bo'lib, tizzaning holati va mushak tonusining o'zgarishlariga e'tibor qaratilgan. Bu turdagi mashqlarni bajarish uchun tizza bo'g'imi burchagining $135-145^\circ$ orasida bo'lishi mushaklarning samarali ishlashini ta'minlashi mumkin. Yarim cho'qqayishda mushak tonusining yuqoriligi muhimdir, chunki bu holda mushaklar maksimal darajada ishlaydi.



18-rasm. Maxsus mashqlar

Agar qo'llarni orqaga siltashdan keyin bo'shashish kuzatilsa, bu depsinish kuchining pasayishiga olib kelishi mumkin. Bu holatni bartaraf etish uchun mushaklarning maksimal kuchini saqlashga,

shuningdek, texnikaga e'tibor berishga harakat qilish zarur.

Bu o'yin vaqtida o'tkir burchakka raqib tomonidan berilgan zarbaga deysinib harakat qilish orqali yetib olib qarshi hujimga chiqish imkonini beradi.

1. Oyoqlar yelka kengligida kerilgan qo'llarni bukib o'nga va chapga burilamiz.

2. Oyoqlar yelka kengligida qo'llarni oldinga va orqaga birgalikda aylantiramiz.

3. Oyoqlar yelka kengligida, egilib qo'llarni yon tomonlarga - buramiz

4. Oyoqlar yelka kengligida qo'llar yelkada dumaloqsimon aylantiramiz.

5. Oyoqlar yelka kengligida o'ng qo'lni oldinga, chap qo'lni orqaga birgalikda aylantiramiz.

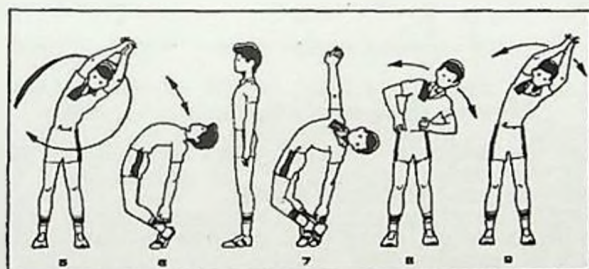
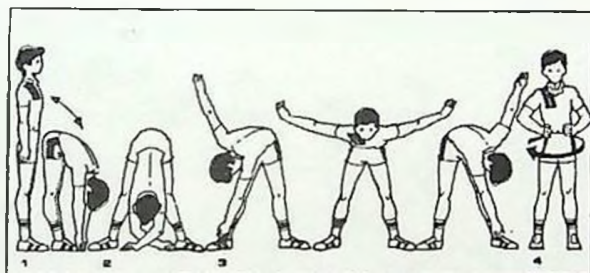
6. Oyoqlar keng kerilgan qo'llar oldinda bosh atrofidan doirasimon aylantirish.

7. O'ng oyoqga yarim o'tirgan holda tayanib tanani chap yonga burish (bunda chap qo'lni tepaga qaratamiz)

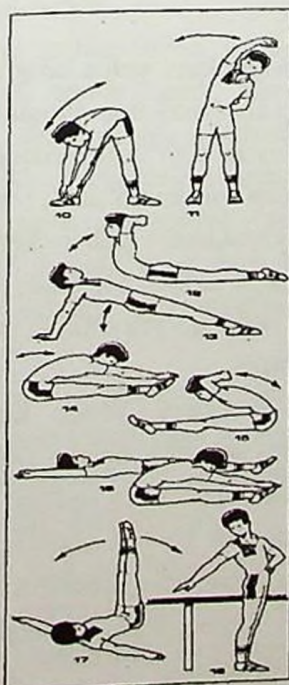
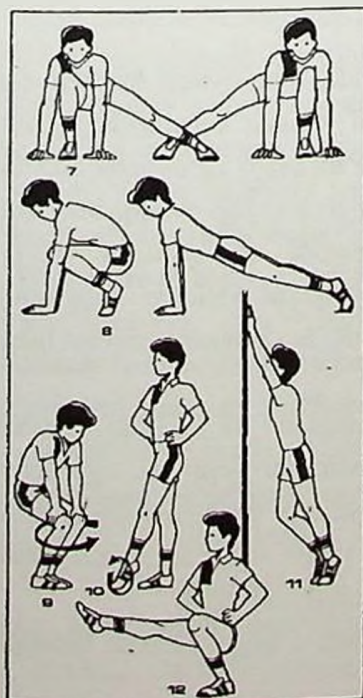
8. Xuddi shu mashq chap oyoqga yarim o'tirgan holda tayanib tanani o'ng yonga burish (bunda o'ng qo'lni tepaga qaratamiz)

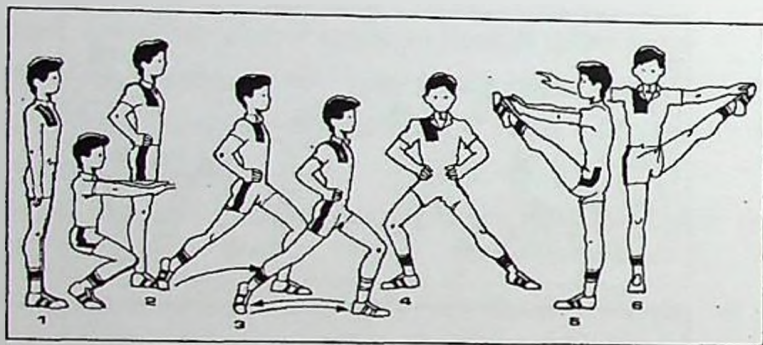
9. Oyoqlar yelka kengligida, bir qo'l yuqorida, ikkinchisi pastda - har bir hisobda orqa tarafdagi qo'llarning supurish harakati bilan yon tomonlarga egilish.

10. Oyoqlar yelka kengligida stoldan 30-50 sm masofada turing - oyoqlaringizni erdan ko'tarmasdan, qo'lingiz bilan stolning uzoq burchagiga yetib boring va o'ng va chap oyolarni yon tomonlarga yengil uzating. 19-rasm



19-mashq. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar





19-rasm. Oyoq mushaklari uchun mashqlar

1. Qo'llar oldinda oyoqlar yelka kengligida yarim o'tirgan holda bajaradigan mashqlar 4x10 marta.

2. Qo'llarni belga, oyog'larni oldinga tashlab yarmi o'tirish: Bu mashqda, oyoqlarni keng ochib, yelkalar bilan bir xil kenglikda bo'lishi kerak. Qollarni belga qo'yib, oyoqlarni oldinga tashlab, o'tirish pozitsiyasiga tushish kerak. Mashq 4 tadan iborat, har biri 10 ta takrorlash.

3. Oyoqlarni yelka kengligida, o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'lga tekkizish: Bu harakatda oyoqlarni yelkalar kengligida joylashtirib, har gal o'ng oyoqni ko'tarib, chap qo'lni esa o'ng oyoqqa tekkizish kerak. Keyin, chap oyoqni ko'tarib, o'ng qo'lni chap oyoqqa tekkizish.

4. Oyoqlarni yelka kengligida va qo'llarni belga qo'yib, oyog'larga o'tirish: Mashqda oyoqlarni yelkalar kengligida qo'yib, qo'llarni belga qo'yib o'tirish kerak. Bu harakatni navbat bilan bajarish talab qilinadi.

5. Oyoqlarni yelka kengligida va qo'llar oldinda turib, oyog'larga debsinib tepaga sakrash: Bu mashqda, oyoqlarni yelkalar kengligida joylashtirib, qo'llar oldinda turib, oyoqlarni bukib, keyin tepaga sakrash kerak. Oyoqlarga yarim o'tirgan holatda stolni oldida belgilangan nuqtalarga borib kelish (yon bilan).

6. Oyoqlar yelka kengligida o'tirgan holatda oldinga sakarash (qurbaqasimon).

7. Oyoqlar yelka kengligida qo'llar tizzada tizzalarni oldinga va orqaga aylantirish.

8. Oyoqlarni uchida turib ko'tarib tushirish.

9. Devorga suyanan holda suyanib yarim o'tirish 1x3 minutgacha.

10. Qo'llar oldinda oyoqlar keng kerilgan qo'llarni oyoq uchlariga tekkazish.

Stol tennis sport turida eng asosiy jismoniy yuklamalar oyoqlarda hisoblanadi va ularni mashq qildirish jarayonida travma olmasdan yuklamalarni bajarish muhim hisoblanib ularga boshlang'ich jarayonidan to tugagunga qadar to'g'ri mashqlarni bajarish yaxshi samara beradi. Oyoq mushaklarini yaxshi rivojlanish jarayonida beriladigan yuklamalar majmuasini o'yin tariqasida bajartirish juda ham katta samaradorlik beradi va o'yin vaqtida o'tkir burchakka yo'naltirilgan shariklarga yetib olish va aylantirib topspin zarbalarini ishonchli bajarishga yordam beradi.

Sharikni his qilishni yaxshilash uchun oyoq mushaklarning kuchlanishini doimiy ravishda oshirib borish kerak. Bu qobiliyat qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, sharikni his qilish shunchalik yaxshi bo'ladi. O'yin tezligida keskin o'zgarishlarni mashq qilish kerak. Misol uchun, qarshi hujumlar navbatma-navbat - ma'lum bir tartibda yoki navbat bilan zarbalarni kuchli va tezkor bajarishga almashtirish mumkin. Tezlikdagi bunday o'zgarishlar boshqa mashg'ulotlarda ham qo'llanilishi kerak.

Tayyorgarlik davrida yuklarni oyog' bilan turli og'irliklarda ko'tarib, navbat bilan mashq qilish, oyog'ingizdagi mushaklarning kuchini va tezligini oshirishga yordam beradi. Bu usul mushaklarni turli sharoitlarda ishlashga majbur qiladi, natijada ular yaxshilangan kuchlanishga va chidamlilikka ega bo'ladi. Mashqni turli og'irliklar va tezliklar bilan qilish, mushaklar samarali ishlashini ta'minlab, ularning kuchini tartibli ravishda oshirish imkonini beradi.

Shuningdek, bu usul mushaklarning moslashuvchanligini va ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Mushaklar kuchlanishining taqsimlanishini yaxshilash uchun turli anjomlar va sport rezinalari (masalan, elastik bandajlar, sport yostiqlari, va maxsus kiyimlar) yordam berishi mumkin. Bu asboblarning mushaklarning to'g'ri ishlashiga va ularning ortiqcha stressni kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, sport rezinalari sportchilar uchun traumaning oldini olishda va mushaklarning tiklanishini tezlashtirishda ham foydalidir. Shu tarzda, mushaklar kuchlanishini samarali taqsimlash mumkin, bu esa yanada yaxshi natijalarni beradi va jarohatlarni kamaytiradi. Bunday maxsus mashg'ulotlar uchun ba'zida shariklardan ham foydalaniladi va ular bilan ishlash boshqa mashqlardan tubdan farq qiladi.

Multiball tenirovka esa shu jumladan bo'lib -bu stol tennisida maxsus mashg'ulot hisoblanadi, unda murabbiy stolning yon tomonida sharik solingan maxsus quti bilan turib, sharikni sportchichiga aylantirib oshirib berib turadi. U buni sharikni orqaga chiziqqa topspin zarbasini bajarish orqali amalga oshiradi. Odatda stolni oldida sakrab turish sharikni qabul qilish va yaxshi ko'rish imkon beradi va keyin texnika bilan uradi.

Shunday qilib, murabbiy stolning barcha qismlariga tizimli ravishda ham, tasodifan ham turli xil aylanish va tezlikda oshirib berishi mumkin va bu oyoq uchun juda muhim ro'l o'ynaydi. 20-rasm



20-rasm. Oyoq va qo'l mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar

Multiball trenirovkaning sportchilarga tez harakat qilishni va kuchli orqaga aylangan spinlarga qarshi zarba berishni samarali amalga oshirishga yordam beradi. Raketkani orqa tomondan chap va o'ng tomondan (backspin va topspin) kombinatsiyalari orqali turli texnikalarni mashq qilish mumkin. Shuningdek, haqiqiy o'yin vaziyatlarini simulyatsiya qilish, sportchilarni o'yin jarayonida ko'proq tayyorlaydi. Bu mashqlar sportchilarga tezkor va aniqlik bilan zarba berishga, ko'proq strategiyalarni bajarishga, shuningdek, raqibning harakatlariga tez javob berishga imkon beradi.

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish Jismoniy tarbiya-bu asosan vosita va funksional qobiliyatlarning ishlashiga qaratilgan mashg'ulot.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi organizmning o'ziga xos motorik qobiliyatlari bo'yicha sportchining qobiliyatlarini oshirishdir. Agar sportchi doimiy ravishda turli vaziyatlarda yangi muammolarga yechim topishga to'g'ri kelsa, butun o'yin davomida eng samarali va ortiqcha harakatlarsiz eng yaxshi muvofiqlashtirilgan harakatlarni bajarish qobiliyatini oshirishi kerak bo'ladi va muvaffaqiyatli harakatlarga olib keladi.

Muvaffaqiyatli bo'lish hissi professional sportchilar uchun muhim instinkt sifatida keltirilgan. Eng yaxshi sportchilar bu tuyg'udan foydalanadi va mashg'ulotlar vaqtida sharikni o'yin vaqtida his qilish uchun berilgan vazifalarni astoydil bajaradi. Jismoniy harakatlari juda yaxshi va muvaffaqiyatli bo'lishi uchun ular maksimal darajada murakkab harakatlarni qilishlari kerak.

Ular ham jismoniy va psixologik jihatlariga e'tibor berishlari kerak. Bugungi kunda sportchilardan optimal psixofizik fazilatlar talab etiladi, chunki sport sohasidagi tezkor rivojlanish va yangi talablar o'zgarishlarni keltirib chiqarmoqda. Ayniqsa, stol tennisidagi professional sportchilarga jismoniy va ruhiy tayyorgarlikning mukammalligi juda muhim. Jismoniy qobiliyatlar yuqori darajada bo'lishi zarur, chunki agar sportchining jismoniy tayyorligi zaif bo'lsa, texnik va taktika jihatidan mukammallikni amalga oshirish qiyin bo'ladi.

Stol tennisida, ayniqsa, tezkorlik, reaksiya tezligi, aniqlik va kuchli jismoniy tayyorgarlik talab qilinadi. Sportchilarga kuchli tayyorgarlik kerak bo'lganda, ular o'zlarining jismoniy va psixologik holatlarini yaxshilash uchun maxsus mashaqqatli trenirovkalar bilan shug'ullanadilar. Bu jarayon tayyorgarlikning butun tizimini tashkil etadi va musobaqaga tayyorlanishning samarali bo'lishi uchun davomiy va tizimli ishlarni talab qiladi.

Shu bilan birga, stol tennisida texnik va taktika tayyorgarligi ham juda muhim. Sportchi raqibining harakatlariga moslashishi va o'zining eng yaxshi zarbalarini amalga oshirishi uchun tayyor bo'lishi kerak. Bu muvaffaqiyatga erishish uchun jismoniy tayyorgarlik bilan birga psixologik tayyorgarlik ham zarur.

Shuning uchun eng yaxshi sportchilarni jismoniy tayyorgarlik va o'z ustida ishlashga qaratilgan tajribalari uchun ko'p ter to'kishlari kerak bo'ladi, chunki sportchilar eng yaxshi natijaga erisha olmasliklari mumkin.

Professional sportchilarning jismoniy tayyorgarliklari va qo'shimcha mashqlar orqali o'zlarini yaxshilashlari muhimligi ta'kidlanmoqda. Fiziologik parametrlarga e'tibor qaratish, ya'ni sportchilarning o'yinlar davomida qanday harakatlar qilishini va ularning jismoniy faolligini tahlil qilish usuli ham juda samarali.

Masalan, stol tennisi ustalarining o'yinlari videolarini tahlil qilib, harakat faolligi va qarshi tomonlar bilan o'tgan uchrashuvlarning o'rganilishi orqali ular o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlashlari mumkin. Bu tahlillar yordamida sportchilar yanada samarali va raqobatbardosh bo'lishi mumkin. (1996- yildan 2003 – yilgacha bo'lgan davrida eng yaxshi sportchilar), o'yin davomida davomiylik va intensivlikning asosiy xarakteristikasi, hozirgi kundagi tadqiqot ishlari doirasida dolzarb hisoblanadi.

Masalan, Katta Dubulg'a, Contender Smash, WTT, Olimpiada musobaqalardagi o'yinlarni tahlil qilib oladigan bo'lsak, bitta o'yin davomida 11 ochkoga qadar o'ynash tizimida sportchi taxminan 100-110 lateral (yon) harakatlarni (chapdan - o'ngdan maxsus tayyorgarlik davomida bajargan usullardan), taxminan 50 ga yaqin murakkab harakatlarni amalga oshiradi. Bu taxminan 90-100 forehand zarbasi va taxminan 60-70 backhand zarbasini amalga oshirishgan.

Hozirgi vaqtga kelib yuqori darajadagi stol-tennischilarning jismoniy tayyorgarligida ko'plab muammolar kuzatilmoqda. Bunda asosan yuklamalar ko'pligi va tezkorlikka qaratilgan mashqlar davomida umurtqa bel, oyoqda shishlar va og'riqlar, disk churrasi sohasida ko'plab muammolar yuzaga kelmoqda.

Albatta bu muammolar hech kimni chetlab o'tmaydi, bularni oldini olish uchun birinchi navbatta yuklmalarni tartib bilan oshirish talab etiladi va bunda maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini bajartirayotgan trener e'tiborli bo'lishi talab etiladi.

3 - sportchining dastlabki holatini bilish uchun asosiy va o'ziga xos motorik qobiliyatlarini bilish uchun maxsus jismoniy testlar

qo'llanildi. Shu maqsadda asosiy motorik qobiliyatlarni baholash uchun 15 ta test va 3 ta test shariklami eng mos edi maxsus motorik qobiliyatlarni baholashda stol tennis sport turining o'zi bilan bog'liq bo'lgan, ushbu testlardan bir yoki ikkitasi laboratoriya sharoitida amalga oshiriladi va funksional qobiliyatlarni baholashga ham alohida e'tibor bergan holda amalda qo'llaniladi va baholanadi. Quyida tushuntiriladigan barcha tegishli motorik qobiliyatlarni baholash uchun etarli standartlashtirilgan testlar amalga oshirildi, ya'ni ma'lumotlarning asosi mavjud va oxirgi 1 yil ichida shakllantiriladi, natijada natijalar taqqoslanishi mumkin.

Yaxshi natijalarni tahlil qilish bilan biz sportchi holatining haqiqiy mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va dasturlash uchun asosni olamiz. Sinovni davriylashtirish asosan o'sha davrning ahamiyati va quyidagi o'quv effektlarining ahamiyatiga asoslanadi.

Asosan dastlabki sinov sifatida, u boshida amalga oshiriladi, tayyorlash davri oxirida, raqobat davrida mumkin bo'lsa, (tanlovda bir pauza bor bo'ladi), va raqobat oxirida mutloq g'alabani qo'lga kiritish mumkin. Sportchining aniq o'tkaziladigan musobaqalarga va tayyorgarlik seriyasida 5-6 ta sinovlari bilan birga o'tishi kerak binobarin bu usul sportchiga albatta yaxshi natija ko'rsatishga to'sqinlik qilmaydi.

3.4. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar (qisqa masofalarga yugurishlar)

Tanlangan sport turi bo'yicha yuqori natijalarga erishish uchun belgilangan jismoniy va aqliy tayyorgarlikni oshirish jarayonidir. Ushbu jarayon doimiy ravishda amalga oshiriladi va sportchi musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun zarur bo'lgan barcha jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni yaxshilashga qaratilgan. Bunda sportchi o'zining barcha resurslarini (jismoniy kuch,

chidamlilik, ko'nikmalar, strategik o'ylash qobiliyati va h.k.) musobaqalarga tayyorlashga yo'naltiradi. Bu tayyorgarlik davomida turli xil mashg'ulotlar, treninglar va rejalar o'z ichiga olinadi. 21-rasm



21-rasm. Qisqa masofaga yon bilan yugurishlar

10-12 yoshli stol tennischilar tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi

10-12 yoshli stol tennischilarining tezkorlikni rivojlantirish, sportchilarni o'yinda tezkor va samarali harakat qilish qobiliyatini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu yosh davrida tananing jismoniy rivojlanishi bilan birga motor ko'nikmalarini, tezlik va chaqqonlikni shakllantirish sportchilar kelgusi o'yin muvaffaqiyati uchun asos yaratadi. Tezkorlik mashqlari orqali sportchilarning mushak kuchi, koordinatsiya, reaksiya va chidamliligi rivojlanadi, bu esa ularning o'yinda tezkor harakat va pozitsiyalarni o'z vaqtida egallash qobiliyatini oshiradi.

Stol tennisi o'zining dinamik xususiyatlari bilan ajralib turadi, bu esa sportchidan doimo yuqori tezlik va aniqlikni talab qiladi. Tezkorlikni rivojlantirish mashqlari esa sportchilarning muvozanatni saqlash, o'ng va chap tomonga tezkor harakatlanish, shuningdek, zarba tezligi va samaradorligini oshirishga yordam beradi.

10-12 yoshdagi bolalar uchun tuzilgan ushbu mashqlar majmuasi takrorlanishlar soni, dam olish vaqtida tiklanish xususiyatlari va yurak urish chastotasi inobatga olingan holda ishlab chiqilgan. Shu bilan birga, ushbu mashg'ulotlar sportchilarni jismoniy tayyorgarlikni oshirish va o'z imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga imkon beradi. Ushbu tadqiqot, 10-12 yoshli stol tennischilarning tezkorligini oshirish uchun ilmiy asoslangan mashqlar majmuasi tavsiyasini beradi va takrorlanishlar soni, dam olishning tiklanish jarayoniga ta'siri hamda yurak urish chastotasini tahlil qilish orqali mashg'ulot samaradorligini oshirishga qaratilgan.

10-12 yoshli stol tennischilarining tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasining ilmiy asosda tahlili. Ushbu mashqlar majmuasi har bir mashqning takrorlanishlar soni, dam olish xususiyati va yurak urish chastotasi (YUCh)ni inobatga olgan holda tuzilgan. Bu yoshdagi sportchilarda tezkorlikni, reaksiya vaqtini va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan. Quyida har bir mashq ilmiy asosda tahlil qilinadi.

1-jadval

10-12 yoshli stol tennischilar tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqti va dam olish tavsifi
1	Tizzalarni baland ko'tarib yugurish	yuqori	20-30 soniya	4 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
2	Mokisimon yugurish (5-10 metr)	yuqori	6-8 marta takrorlash	4 urinish	1,5 daqiqa, Yurish
3	Joyida turgan holda tezlanish bilan yugurish	yuqori	20-30 soniya	4 urinish	1 daqiqa, yurish

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqti va dam olish tavsifi
4	Oldinga sakrash	O'rtacha	10-12 metr	3 urinish	1,5 daqiqa, Yengil yurish
5	Dam olish oraliqlari bilan yugurish	yuqori	20-30 soniya yugurish	4 urinish	1 daqiqa, yurish
6	Arg'amchida tezlikka sakrash	yuqori	1 daqiqa	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
7	Sakrab o'tirib-turish mashqi	yuqori	10-12 marta takrorlash	3 urinish	1,5 daqiqa, Yengil yurish
8	Skameykaga sakrab-tushish	yuqori	8-10 marta sakrash	3 urinish	1,5 daqiqa, Yengil yurish
9	Yon tomonga sakrashlar	O'rtacha	10-15 marta sakrash	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
10	Oyoqlarni tezlik bilan silkish	O'rtacha	Har bir oyoqqa 10 marta oyoqni silkish	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
11	To'p bilan mokisimon yugurish	yuqori	20-30 soniya	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
12	Joyidan turib uzunlikka sakrash	O'rtacha	8-10 marta sakrash	3 urinish	1,5 daqiqa, Yurish
13	Yo'nalishni o'zgartirib yugurish	yuqori	30-40 soniya	4 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
14	Planka holatida oyoqlarni tezlik bilan ko'tarish	O'rtacha	20-30 soniya	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yor- lar	Dam olish vaqti va dam olish tavsifi
15	Joyida turib tizzalarni ko'krakka tortib sakrash	yuqori	10-12 marta sakrash	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
16	Tezlanishlar bilan tez yurish	O'rtacha	2 daqiqa	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
17	Bir oyoqda yugurish	O'rtacha	20 soniya	3 urinish	1 daqiqa, yurish
18	To'siqlar osha sakrash	yuqori	8-10 marta sakrash	3 urinish	1,5 daqiqa, Yengil yurish
19	Tezlik bilan tortinish	O'rtacha	5-7 marta tortilish	3 urinish	1,5 daqiqa, yengil nafas rostlash
20	Sprint (20 metr)	yuqori	4-5 ta sprint	3 urinish	1,5 daqiqa, Yurish
21	o'tirib-turishlar (o'tirgan holatni ma'lum vaqt ushlab turish bilan)	O'rtacha	30 soniya	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
22	Press mashqi (yotgan holatda gavdani ko'tarish) tezlikda	O'rtacha	20-25 marta takrorlash	3 urinish	1 daqiqa, yengil chigal yozdi
23	Bir oyoqda arg'amchida sakrash	yuqori	30 soniya	3 urinish	1 daqiqa, yurish
24	'berpi' mashqi tezlikda	yuqori	10-12 marta takrorlash	3 urinish	1 daqiqa, yurish
25	Cho'zilish, nafas rostlash mashqlari	Past	2-3 daqiqa	1 urinish	Yakunlash, dam olish

Tizzalarni baland ko'tarib yugurish. Maqsad: Quyi tanadagi kuch va koordinatsiyani rivojlantirish, YUChni yuqori darajaga

ko'tarish. Shiddat va hajm: 20-30 soniya davomida yuqori shiddatda bajariladi, 4 urinish.

Dam olish: Har bir urinishdan keyin 1 daqiqalik yengil yurish bilan dam olish, bu sportchilarning YUChni tiklashiga yordam beradi, optimal dam olish tufayli mushaklar qisqa vaqtda energiya to'playdi. YUCh tavsiyasi: Ushbu mashq davomida YUChning 150-170 urinish/minut oralig'ida bo'lishi optimal. Bu yurak va nafas olish tizimlarini kuchaytiradi.

Mokisimon yugurish (5-10 metr). Maqsad: Tezlik va boshlang'ich reaksiya qobiliyatini kuchaytirish. Qisqa masofalarga yugurish sportchilarda anaerob chidamlilikni oshiradi. Shiddat va hajm: Yuqori shiddatda, 6-8 marta takrorlanadi, 4 urinish. Dam olish: Har bir urinishdan keyin 1,5 daqiqa yengil yurish, bu mushaklarni qisqa vaqt ichida energiya bilan ta'minlaydi va YUChni tiklashga imkon beradi. YUCh tavsiyasi: Mashq davomida YUCh 140-160 urinish/minut oralig'ida bo'lishi tavsiya etiladi. Bu o'yin davomida tezkor reaksiya uchun zarurdir.

Joyida turgan holda tezlanish bilan yugurish. Maqsad: Tezkor harakatlanish qobiliyatini rivojlantirish va YUChni boshqarish. Bu sportchilarda yuqori shiddatli va qisqa muddatli tezlanishlarni boshqarishni rivojlantiradi. Shiddat va hajm: Yuqori shiddatda 20-30 soniya davom etadi, 4 urinish. Dam olish: Har bir urinishdan so'ng 1 daqiqa yengil yurish, mushaklarni tiklash va YUChni normal holatga qaytarish uchun yetarli. YUCh tavsiyasi: 150-170 urinish/minut oralig'ida bo'lishi tavsiya etiladi. Bu mashqning yuqori shiddati bilan moslashish imkonini beradi.

Oldinga sakrash. Maqsad: Koordinatsiya va oyoq mushaklari kuchini oshirish, tananing muvozanatini rivojlantirish.

Shiddat va hajm: O'rtacha shiddatda, 10-12 metr, 3 urinish. Dam olish: Har bir urinishdan so'ng 1,5 daqiqa dam olish. Bu dam olish muddati YUChni tiklash va mushaklarni kuchlanishdan saqlashga imkon beradi.

YUCh tavsiyasi: 130-150 urinish/minut oralig'ida bo'lishi optimal, bu holat mushaklar energiya iste'molini tiklashga yordam beradi.

Dam olish oraliqlari bilan yugurish. Maqsad: Tezlik va chidamlilikni oshirish. Dam olish oraliqlari sportchilarni YUChni yuqori darajada ushlab turishga moslashishga o'rgatadi. Shiddat va hajm: 20-30 soniya yuqori shiddatda yugurish, 4 urinish. Dam olish: 1 daqiqa yengil yurish YUChni tiklashga yordam beradi va sportchining mushaklarini keyingi mashqlarga tayyorlaydi. YUCh tavsiyasi: 150-170 urinish/minut oralig'ida bo'lishi tavsiya etiladi.

Arg'amchida tezlikka sakrash. Maqsad: Oyoq mushaklari va umumiy koordinatsiyani rivojlantirish. Tezlik mashqi chaqqonlik va reaksiya tezligini oshiradi. Shiddat va hajm: 1 daqiqa davomida yuqori shiddat, 3 urinish. Dam olish: Har bir urinishdan keyin 1 daqiqalik yengil yurish tavsiya etiladi, bu mushaklarni energiya bilan ta'minlaydi va YUChni tiklashga yordam beradi. YUCh tavsiyasi: 140-160 urinish/minut oralig'ida bo'lishi maqsadga muvofiq.

Sakrab o'tirib-turish mashqi. Maqsad: Chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantirish. Bu mashq mushaklar kuchini oshirib, sportchini uzoq vaqt chaqqon harakat qila olishga tayyorlaydi. Shiddat va hajm: Yuqori shiddatda, 10-12 marta takrorlanadi, 3 urinish. Dam olish: Har bir urinishdan so'ng 1,5 daqiqa dam olish bilan yengil yurish tavsiya etiladi, bu YUChni tiklash uchun vaqt beradi. YUCh tavsiyasi: 140-160 urinish/minut oralig'ida bo'lishi sportchining chaqqonlik va chidamliligini oshiradi.

Skameykaga sakrab-tushish. Maqsad: Oyoqlarning kuchini oshirish va muvozanatni yaxshilash. Bu mushaklarda qisqa muddatli intensiv kuchlanishni rivojlantiradi. Shiddat va hajm: 8-10 marta yuqori shiddatda, 3 urinish. Dam olish: Har bir urinishdan so'ng 1,5 daqiqa yengil yurish bilan dam olish tavsiya etiladi. YUCh tavsiyasi: 130-150 urinish/minut oralig'ida, mushaklar va yurak-tomir tizimi tiklanishiga yordam beradi.

Yon tomonga sakrashlar. Maqsad: Koordinatsiya va yon harakatlar chaqqonligini rivojlantirish.

Shiddat va hajm: O'rtacha shiddatda, 10-15 marta sakrash, 3 urinish. Dam olish: Har bir urinishdan so'ng 1 daqiqa dam olish. YUCH tavsiyasi: 130-150 urinish/minut oralig'ida bo'lish tavsiya etiladi, mushaklar tiklanishi uchun optimal.

Oyoqlarni tezlik bilan silkish. Maqsad: Oyoqlar chaqqonligini va reaksiya tezligini oshirish. Shiddat va hajm: O'rtacha shiddatda, har bir oyoqqa 10 marta silkish, 3 urinish. Dam olish: Har bir urinishdan so'ng 1 daqiqa yengil yurish. YUCH tavsiyasi: 120-140 urinish/minut oralig'ida bo'lish mushaklar tiklanishi uchun samarali.

To'p bilan mokisimon yugurish. Maqsad: O'yin davomida chaqqonlik va tezkor pozitsiya almashish qobiliyatini oshirish. Shiddat va hajm: Yuqori shiddatda 20-30 soniya, 3 urinish. Dam olish: Har bir urinishdan so'ng 1 daqiqa dam olish. YUCH tavsiyasi: 140-160 urinish/minut oralig'ida bo'lish tavsiya etiladi, o'yin holatidagi chaqqonlikni oshiradi.

10-12 yoshli stol tennischilarining chaqqonlik ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi samarali jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu yoshdagi bolalar tanasi o'sish va rivojlanish bosqichida bo'lganligi sababli, ular uchun tanlangan mashqlar shiddat, takrorlanishlar soni va dam olish vaqtiga nisbatan moslashtirilgan. Ushbu yondashuv sportchilarning mushak kuchi, tezligi va koordinatsiyasini oshirish bilan birga, yurak-tomir tizimini kuchaytirish, reaksiya vaqtini qisqartirish va chidamlilikni oshirishga ham xizmat qiladi.

Mashqlar davomida yurak urish chastotasi (YUCH) va dam olish xususiyatlari tahlili sportchilarning tiklanish jarayonini optimallashtirish va jismoniy yuklamani boshqarishga yordam beradi. Yuqori shiddatli mashqlarda optimal dam olish oraliqlari YUCHning normaga qaytishiga va mushaklarning tiklanishiga imkon beradi, bu

esa mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, chaqqonlikni rivojlantirish mashqlari sportchilarni tezkorlik va o'yinda zarur texnik ko'nikmalarni egallashga tayyorlaydi, bu esa ularning o'yin natijalariga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yuqoridagi tahlil va natijalarga asoslanib aytish mumkinki, 10-12 yoshli stol tennischilar uchun chaqqonlikni rivojlantirish bo'yicha taklif qilingan mashqlar majmuasi sportchilarning o'sish va rivojlanish bosqichiga mos bo'lib, ularni kelajakda yuqori sport natijalariga erishishga tayyorlaydi. Shu sababli, bu mashg'ulotlar nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni, balki umumiy sport mahoratini ham oshiradi.

Stol tennis musobaqalarida natija ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasi natijalari o'rtasidagi raqobatlarini boshqarishning muhim qismidir. Bu sportda, boshqa mahoratga ega sportchilar bilan mashg'ulot jarayonida o'yin usulini kerakli darajada oshiribgina qolmay, sportchining jismoniy kamolotini rivojlantirishga ham yordam beradi. Raqobatbardosh o'yinlar, sportchilarning o'z qobiliyatlarini maksimal darajada namoyish qilishlariga imkon yaratadi va musobaqa natijalari o'zaro taqqoslanishi orqali ularning sportdagi yutuqlari baholanadi.

Sportchilarni tayyorlash murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, u quyidagilarni o'z ichiga oladi: Imkoniyatlarni anglash va takomillashtirish: Sportchi o'zining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini aniqlab, zarur bo'lgan ko'rsatkichlarni yaxshilashga e'tibor qaratadi. Musobaqalarning maqsadi: Sport musobaqalari kuchli sportchilarni va jamoalarni aniqlash, ularning mahoratini oshirish, shuningdek, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan. Mashqlar jamlanmasi: Sportchilar uchun maxsus mashqlarni ishlab chiqish, bu ularning mahoratlarini rivojlantirish va yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi. Zamonaviy tayyorlash tizimi: Bu tizim sportchilarni tayyorlash jarayonida qo'llaniladigan murakkab metodlarni o'z ichiga oladi.

U pedagogik, texnik va tashkiliy yondashuvlarni birlashtiradi. Tashkiliy-pedagogik jarayon: Bu sportchini musobaqalarga tayyorlashda qo'llaniladigan maqsadlar, vazifalar, vositalar va metodlarni, shuningdek, moddiy-texnik sharoitlarni o'z ichiga oladi. Mazkur jarayonlarning barchasi sportchining eng yuqori ko'rsatkichlarga erishishini ta'minlashga qaratilgan. Bu esa sportning nafaqat jismoniy rivojlanish, balki intellektual va psixologik o'sish uchun ham muhim vosita ekanligini ko'rsatadi. Sportchini tayyorlash tizimi ikkita asosiy omilga ajratiladi:

Sport mashg'uloti va sport musobaqalari:

Bu omillar sportchining jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirish hamda rivojlantirishga qaratilgan. Sport mashg'ulotlari davomida tanlangan sport turiga mos ravishda maxsus mashqlar amalga oshiriladi. Bu jarayon mushaklarni rivojlantirish, jismoniy sifatlar (tezlik, kuch, chidamlilik, muvozanat) va qobiliyatlarni takomillashtirishga qaratilgan bo'lib, sportchining musobaqalardagi yuqori natijalarga erishishi uchun muhim ahamiyatga ega.

Mashg'ulot va musobaqalarga ta'sir ko'rsatuvchi, ularga bevosita tegishli bo'lmagan omillar: Bunday omillar sportchining psixologik holati, parhez, dam olish rejimi, iqlim sharoiti va boshqa tashqi omillarni o'z ichiga oladi. Ushbu omillar sport mashg'ulotlarining samaradorligiga va musobaqalardagi natijalarga bilvosita ta'sir ko'rsatadi. Sport mashg'ulotlarining xususiyatlari: Sport mashg'uloti - bu sportchini tanlangan sohasida yuqori ko'rsatkichlarga erishishi uchun mo'ljallangan maxsuslashtirilgan tayyorgarlik jarayonidir. Ushbu jarayon quyidagi asosiy maqsadlarga qaratilgan:

Mushaklarni rivojlantirish:

Tezkorlik, kuch va chidamlilikka yo'naltirilgan jismoniy mashqlar yordamida mushaklarning funksional imkoniyatlarini oshirish.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish: Tezlik, muvozanat, koordinatsiya, moslashuvchanlik kabi sportda muhim jismoniy ko'rsatkichlarni yaxshilash. obiliyatlarni takomillashtirish: Sport turiga xos texnik va taktik qobiliyatlarni rivojlantirish hamda mustahkamlash. Ushbu omillar va jarayonlar birgalikda sportchining yuksak maqsadlarga erishishini ta'minlaydi.

Yuqoridagi sifatlarda sport mashg'ulotlarining mohiyati, maqsadi va ahamiyatini tushuntiradi. Ushbu jarayon sportda yuqori natijalarga erishishga qaratilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayoni sifatida ta'riflanadi. Bunda sportchining sog'lig'i, ma'naviy va aqliy tarbiyasi, texnik va taktik mahorati, shuningdek, jismoniy, psixologik va axloqiy fazilatlari rivojlantiriladi. Sportchining sog'lig'i va umumiy rivoji: Sport faoliyati orqali sportchilar mustahkam sog'liq va uyg'un rivojlanishga erishadilar. Maxsus tayyorgarlik:

Texnik va taktik ko'nikmalarni oshirish hamda sport nazariyasi va metodikasini chuqur o'zlashtirish. Fazilatlar rivoji: Sportchining iroda, qat'iyat, diqqat va boshqaruv qobiliyatlarini shakllantirish. Mashg'ulotlar tashkil etilishida e'tibor beriladigan omillar: Mashqlar va dam olish muvozanatini ta'minlash. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirilishi. Sport turiga xos sharoitlar va sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish. Stol tennisi misolida: Stol tennisidagi mashg'ulotlar sportchining o'ziga xos fazilatlari, texnik va taktik imkoniyatlariga mos ravishda tashkil qilinadi. Bu esa har bir sportchining individual yondashuv orqali rivojlanishini ta'minlaydi.

Umuman olganda, sport mashg'ulotlari sportchini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon bo'lib, natijada sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishiladi. Sport mashg'ulotlari inson organizmida bir qator morfologik va funksional o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bu jarayonlar sportchining 7 xil funksional tizimi va mexanizmlarining imkoniyatlarini oshirishga

xizmat qiladi. Ushbu biologik jarayonlar mashg'ulotlarning turiga qarab farqlanadi. Sport mashg'ulotlari, asosan, ikki yo'nalishga bo'linadi:

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT):

Bu tayyorgarlik turi inson salomatligini mustahkamlashga, a'zolar va tizimlarning funksional imkoniyatlarini yaxshilashga qaratilgan. UJT mashqlari mushak faoliyatining turli xil shakllariga moslashuvni rivojlantiradi va sportchining umumiy jismoniy holatini yaxshilaydi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT):

Bu tayyorgarlik aniq bir sport turiga mos ravishda, sportchining maxsus harakat ko'nikmalarini va qobiliyatlarini rivojlantirishga mo'ljallangan. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining asosiy salohiyatini shakllantirib, uning mashg'ulotlarda va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - bu stol tennis sport turi bo'yicha sportchilarni musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirish va muayyan mushak faoliyatini takomillashtirishga qaratilgan o'ziga xos jarayondir. Stol tennisdagi mashg'ulotlarning o'ziga xos xususiyatlari: Maqsadga yo'naltirilganligi: Mashg'ulot jarayonining asosiy maqsadi - sportchi erishishi mumkin bo'lgan maksimal sport formasiga erishish. Vosita va usullar: Mashg'ulotlar tezkorlikka mos vositalar va usullarni o'z ichiga oladi.

Rejalashtirish xususiyatlari:

Mashg'ulotlarni rejalashtirishda sportchining individual xususiyatlari va musobaqaga yaqin davrdagi yuklamalar hisobga olinadi. Yuklamalar hajmi va tavsifi: Sportchilarga beriladigan yuklamalar maqsadli ravishda belgilanib, ularning samaradorligi kuzatib boriladi. Musobaqa faoliyati xossalari: Musobaqaga mos ravishda mashg'ulotlarni shakllantirish va sportchining texnik-taktik tayyorgarligini oshirish.

Ushbu jarayon sportchining har tomonlama rivojlanishi va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi uchun muhim hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlikni samarali tashkil etish haqida. Ushbu jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagi omillar muhim ahamiyatga ega: Yuksak natijalarga intilish: Mashg'ulotlar zamonaviy talab darajasiga javob beruvchi darajada rejalashtirilishi kerak.

Bu yuqori yuklamalar, dam olish, ovqatlanish va tiklovchi tadbirlarning maxsus tizimini talab qiladi. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning uyg'unligi: Jismoniy rivojlanish uchun umumiy va maxsus tayyorgarlik bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lishi lozim. Faqat bir tomonlama yondashuv, masalan, faqat umumiy yoki faqat maxsus tayyorgarlikni afzal ko'rish, funksional tayyorgarlik darajasini pasaytirishi yoki boshqa jihatlariga zarar yetkazishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati: Bu nafaqat sport ixtisoslashuviga bilvosita ta'sir ko'rsatadi, balki jismoniy sifatlarning rivojlanishiga va zarur ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Tezkorlikni rivojlantirish: Maxsus mashg'ulotlar shunday tashkil etilishi kerakki, ular mavjud funksional imkoniyatlarni muayyan tezkorlik turiga moslashtirishga xizmat qilsin. Ushbu omillarni inobatga olgan holda, jismoniy tayyorgarlik jarayonini o'lchovli va mutanosib ravishda olib borish yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi.

1. Individual harakatlarni rivojlantirish uchun qaytalanma mashqlarni bajarish muhimdir. Quyidagi mashqlar kompleksi tezkorlikni oshirish va harakatchanlikni rivojlantirish uchun samarali bo'lishi mumkin: Mashg'ulotdan oldin organizmni qizdirish uchun quyidagilarni bajaring:

Yengil yugurish: Yugurish yo'lagi yoki ochiq maydon bo'ylab 2-3 daqiqa davomida yengil sur'atda yuguring. Bu yurak urish tezligini oshiradi va mushaklarni ishlashga tayyorlaydi.

Dinamik choʻzish mashqlari: Koʻtarilishlar, egilishlar va qadam tashlash bilan birga qoʻl-oyoq harakatlari.

2. Tezlikni oshirish uchun mashqlar: Interval yugurish tezkor va sekin yugurishni navbatma-navbat bajarish. Masalan, 30 soniya tez yugurib, 30 soniya sekin yurish.

Sakrash mashqlari:

Joyidan yuqoriga maksimal balandlikka sakrash.

Yon tomonga qadam tashlash bilan sakrash (yonlama qadamlar).

"Reaktiv" sakrash: Ikki oyoqda pastdan turtinib, toʻsiqlardan sakrash.

Tezlik ustida ishlash: Qisqa masofada (20-30 metr) maksimal tezlikda yugurish.

3. Nostandart holatlardan chiqish mashqlari

Agility drills: Konuslar orasida zigzag harakat qilish. Yerdan tezda turish mashqlari: Har xil pozitsiyadan (oʻtirib, yotib, tizzadan) turib yugurish. Toʻsiqlardan oshish yoki chetlashish: Toʻsiqlardan sakrash yoki ularni aylanib oʻtish bilan bajariladigan harakatlar.

4. Tugallash: Mashgʻulot oxirida tana holatini normalizatsiya qilish uchun quyidagilarni bajaring: Sokin yugurish: 2-3 daqiqa davomida yengil surʼatda yugurib harakatni sekinlashtirish. Statik choʻzish mashqlari: Mushaklarni boʻshashtirish va choʻzish uchun mashqlar. Ushbu mashqlarni muntazam ravishda amalga oshirish orqali nafaqat tezkorlikni oshirish, balki umumiy jismoniy holatni ham yaxshilash mumkin. Mashgʻulotdan oldin organizmni toʻgʻri qizdirish muhim, chunki bu jarayon jarohatlarning oldini oladi va mushaklarning ishga tayyor holatga kelishini taʼminlaydi.

Quyidagi mashqlar kompleksi sizning tezkorlik va harakatchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu kompleksni muntazam bajarib, harakatchanlik va tezkorlikni sezilarli darajada rivojlantirishingiz mumkin. Har bir mashqni bajarishda texnikaga eʼtibor berishni unutmang. 22-rasm



22-rasm. Mushaklarni qizdiruvchi mashqlar

5 daqiqalik qizib olish mashqlari juda muhim bo'lib, tanani harakatga tayyorlaydi, jarohat olish xavfini kamaytiradi va mashg'ulotlardan maksimal foyda olishga yordam beradi. Quyida siz ta'riflagan mashqlarning to'g'ri ketma-ketligi berilgan: Agar vaqtingiz qolgan bo'lsa, har bir yo'nalishda bir nechta qisqa qadamlari bilan va yo'lak bo'ylab tez yurish orqali reflekslaringizni yaxshilaganingiz ma'qul.

3-5 daqiqalik stol oldida bajariladigan harakatlar va oyoq uchun zarur mashqlar tezkorlik sifatlarini oshiradi. Bu mashqlar maydonda foydali bo'lib, turli xil harakatlarni vaqtida va xato qilmasdan bajarish imkonini beradi. Ushbu turdagi mashqlar tanadagi reflekslarni yaxshilaydi, harakat koordinatsiyasini rivojlantiradi va o'yin yoki boshqa jismoniy faoliyat jarayonida aniqlikni oshiradi. Shuningdek, bu nafaqat sportchilar, balki kundalik hayotda ham o'z harakatlarini tezkor va samarali boshqarish istagidagi odamlar uchun foydalidir.. Siz nakat zarbasini o'ng va chap taraf bilan boshlashingiz mumkin, buni raketkangiz bilan yoki raketkasiz (imitatsiya) qilishingiz mumkin bo'ladi.

5 – 7 daqiqa vaqt davomida cho‘zilish mashqlarini bajarish: stol tennisining qizib olish jarayonida yelkalar va bilaklarni oldinga va orqaga aylantirish sizga butun o‘yin davomida tezkorlikdan foydalanish ko‘ffitsentini saqlab qolishda muhim ro‘l o‘ynaydi. Keyin bilak va oyoqlaringizga e‘tibor qarating. Ko‘p sportchilar razmenka jarayonida ko‘lab xatoliklarga yo‘l qo‘yadi va buning natijasida o‘yin vaqtida toliqish maksimal darajada harakatni bajara olmaslik yuzaga keladi. Buning uchun yechim bor albatta tezkorlik mashqlarini ketma ketlikda og‘ir yuklama bermagan holda yengil bajargan ma‘qul va ko‘plab variantlar mavjud. Biz kelgusida murabbiylar tomonidan tavsiya etilgan stol tennis uchun maxsus tezkorlikni oshiruvchi usullarini o‘zlashtirish bo‘yicha bir qancha ishlarni olib bordik.

2. Harakatlarning yuqori templi (chastotasi) qobiliyatini rivojlantirish: qisqa masofaga yugurish (4x10 moka-simon); Xalqaro miqyoda stol tennis o‘ynash va bu borada izchil raqobatlasha olish uchun juda yuqori darajadagi jismoniy kuch va tezkorlikni (fitnesni) talab qiladi. To‘liq vaqt o‘ynash baxtiga muyassar bo‘lgan sportchilar uchun ularning mashg‘ulot rejasi chidamlilik, tezlik, va kuchga qaratilgan ko‘plab maxsus fitnes ishlari, moslashuvchanlik, muvozanat va muvofiqlik kabi muhim komponentlarni o‘z ichiga oladi. Bu komponentlar sportchining jismoniy salohiyatini oshirish, o‘yin davomida samaradorligini yaxshilash va jarohatlardan saqlanish uchun zarur. Quyidagi mashqlar va faoliyatlar sportchilarning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi:

Chidamlilik: Yurish, yugurish, velosipedda sayr qilish kabi aerobik mashqlar uzoq davom etadigan faoliyatni amalga oshirishga yordam beradi. Bu jarayon organizmni uzoq muddatli energiya sarfini boshqarish va qonni kislorod bilan ta‘minlashga o‘rgatadi.

Tezlik: Sprintlar, intervalni tezlikda yugurish va plyometrik mashqlar sportchining tezlik ko‘rsatkichlarini oshiradi. Bu, o‘z navbatida, raqobatbardosh sharoitlarda tezda qaror qabul qilish va harakat qilish imkoniyatini yaratadi.

Kuch: Og'irliklar ko'tarish, qarshilik bilan ishlash, kuchaytiruvchi mashqlar kuchni oshiradi va mushaklar omborini shakllantiradi. Bu nafaqat sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini, balki ularga bo'lgan ishonchni ham mustahkamlaydi.

Moslashuvchanlik: Harakatlarni kengaytirish va mushaklar uzunligini oshirish uchun tortishish va cho'zish mashqlari muhimdir. Bu jarohatlar xavfini kamaytirish va qizg'in jismoniy faoliyatdan keyingi tiklanishni tezlashtiradi.

Muvozanat va muvofiqlik: Muvozanat mashqlari, yoga va pilatesga o'xshash faoliyatlar, sportchining tana holatini va harakatlarini yanada samarali qilishga yordam beradi. Bu, ayniqsa, sportning texnik jihatlari, masalan, futbol yoki basketbol kabi sport turlarida muhim ahamiyatga ega.

Bunday mashg'ulotlar nafaqat sportchilarning jismoniy kuchini oshiradi, balki mental va emosional mustahkamlikni ham ta'minlaydi, bu esa o'yinda yuqori darajadagi natijalarga erishish imkonini yaratadi. Bu sportchilarga mashaqqatli bo'lishi mumkin va eng yaxshi uskunalar va ularning fitness darajasini kuzatib boradigan va moslashtiradigan fitness murabbiyiga rivojlanishni ta'minlash uchun ularning o'quv dasturlari bo'yicha ishlagan ma'qul.

Ushbu reja, mashg'ulot jarayonining asosiy qismini tashkil etadi. Rejaning tarkibida jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni saqlash va rivojlantirish, keskinlashtirish bosqichlari, turnirlarda raqobatbardoshlikni oshirish va boshqa tegishli elementlar mavjud. Ushbu jarayonlar sportchi yoki qatnashchining ko'nikmalarini, chidamliligini va raqobatga tayyorligini yaxshilashga qaratilgan.

3. Imitatsiya reaksiyasining rivojlanishini rivojlantirish (reaksiyani, harakatni, zarba harakatlarini rivojlantirish uchun imitatsiya mashqlariga e'tibor qarating).

Bu usulni doim o'yindan oldin bajarishga odatlaning. Mashqlarning davomiyiligi - harakat rivojlanishi va mashqlar intensiviga ya'ni oxiriga yetib kemaguncha bajarishda davom eting.

3.5. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar (turli og'irliklar bilan ishlash)

*10-12 yoshli stol tennischilar kuchni rivojlantirish uchun 25 talik
mashqlar majmuasi*

Zamonaviy stol tennisida sportchining kuch tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yilmokda, bu hamma sport turlaridagi kabi sport rivojlanishining umumiy tendensiyasi-atletizmning oshib borishi bilan bog'liq. *Sportchining kuchi - mushak zo'riqlari orqali tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshi turish qobiliyatidir.*

Mushak kuchi ma'lum darajada harakat tezligini belgilaydi hamda chidamlilik va chaqqonlikning vujudga kelishini ta'minlaydi. Bunda ikkita narsani farqlash lozim: Stol tennisida bu tendensiya nafaqat shar uzatish va hujum zarbalarini kuchayishi, balki barcha muskullar guruhini muvofiq ravishda- balansli rivojlanishi bilan bog'liq bo'ladi. Stol tennisidagi kuch tayyorgarligi-bu muskullar kuchini rivojlanishi hamda bo'g'imni cho'ziluvchi komponentlari va paylarni rivojlanishidir. Kuch stol tennisida o'yin samaradorligini oshirishda va shuningdek, sportchini tayanch- harakat apparati jarohatini oldini olishda zarurdir.

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

Kuch sifatlarini rivojlantirish uchun katta hajmdagi yuklamali mashqlar bajariladi. Ushbu mashg'ulotlar davrida "muskullar qotib, og'ir bo'lib qoladi, muskullar ichki va muskullar orasidagi nozik

koordinatsiya yo'qoladi, degan (S.P.Sidorenko. S.L.Sedrov) fikrlar yuradi. Bunday "qisilgan" jismoniy holatda texnikaviy harakatlarni nazorat qilish qiyin bo'ladi. o'yinda ko'plab noaniqliklar va texnikaviy nosozlik ko'rinadi, shuning uchun kuchni rivojlantirish davri mavsumning asosiy startlaridan ancha oldin, ya'ni asosan, mashg'ulotlarni tayyorgarlik siklida bo'lishi kerak". Muammo shundaki, zamonaviy stol tennis musobaqalari kalendarida, hatto 12-16 yoshli o'smirlarda ham alohida ajratilgan tayyorgarlik davri ko'rinmaydi.

2-jadval

10-12 yoshli stol tennischilar kuchni rivojlantirish uchun 25 talik mashqlar majmuasi

No	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqti va dam olish tavsifi
1	Arg'amchida sakrash	O'rtacha	30-50 marta sakrash	3 urinish	1 daqiqa, yurish
2	Oyoqlarni turli yo'nalishlarda ko'tarish	O'rtacha	10-12 marta takrorlash	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
3	Dam olish oraliqlari bilan yugurish	yuqori	20-30 soniya	4 urinish	1 daqiqa, yurish
4	Bir oyoqda sakrash	O'rtacha	10-15 marta sakrash	3 urinish	1 daqiqa, yurish
5	Sakrab o'tirib-turish mashqi	yuqori	8-10 marta takrorlash	3 urinish	1-2 daqiqa, yurish
6	Qo'llarni bukib-yozish	O'rtacha	10-15 marta takrorlash	3 urinish	1 daqiqa, Qo'llarni yengil silkitish
7	Gantel bilan	O'rtacha	8-10 marta	3 urinish	1,5 daqiqa,

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqti va dam olish tavsifi
	sakrash		sakrash		yengil nafas rostlash
8	Ko'prikcha mashqi belni mustahkamlash uchun	O'rtacha	20-30 soniya ushlab turiladi	3 urinish	1 daqiqa, yengil chigal yozdi
9	Gantel bilan oldinga qadam tashlash	O'rtacha	Har bir oyoqqa 10 marta oldinga qadam tashlash	3 urinish	1 daqiqa, yurish
10	Tizzalarni baland ko'tarib yugurish	yuqori	20-30 soniya	4 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
11	Yon tomonga qadam tashlash	O'rtacha	Har bir oyoqqa 10 marta oldinga qadam tashlash	3 urinish	1 daqiqa, yurish
12	Press mashqi (yotgan holatda gavdani ko'tarish)	O'rtacha	15-20 marta takrorlash	3 urinish	1 daqiqa, Press mushaklarini yozish mashqi
13	Rezina amortizator bilan mashqlar	O'rtacha	30-40 soniya	3 urinish	1 daqiqa, yengil nafas rostlash
14	Qo'llarni silkitib, joyida sakrash	O'rtacha	10-15 marta sakrash	3 urinish	1 daqiqa, yurish
15	Skameykaga sakrab-tushish	yuqori	8-10 marta sakrash	3 urinish	1,5 daqiqa, Yengil yurish

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqti va dam olish tavsifi
16	Bir oyoqda o'tirib turish	O'rtacha	Har bir oyoqqa 5-7 marta o'tirib turish	3 urinish	1,5 daqiqa, yengil nafas rostdash
17	"Oyoqlarni yon tomonga silkish"	O'rtacha	Har bir oyoqda 10-12 marttadan oyoqni silkish	3 urinish	1 daqiqa, yurish
18	Joyida yugurish	O'rtacha	1 daqiqa	3 urinish	1 daqiqa, yurish
19	Tumikda tortilish	O'rtacha	5-7 marta tortilish	3 urinish	1,5 daqiqa, Qo'llarni yengil silkitish
20	Joyidan turib sakrash	yuqori	8-10 marta sakrash	3 urinish	1,5 daqiqa, Yengil yurish
21	barmoq uchlarida turish (oyoqda)	O'rtacha	20-25 marta takrorlash	3 urinish	1 daqiqa, yurish
22	Berpi mashqi	yuqori	8-10 marta takrorlash	3 urinish	2 daqiqa, Yengil yurish
23	Oyoqlarni oldinga-orqaga tebratib silkitish	O'rtacha	Har bir oyoqqa 10 marta siltash	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
24	Zinapoya yugurishi (sur'atni o'zgartirish)	yuqori	30-40 soniya	3 urinish	1 daqiqa, yurish
25	Tana cho'zilishi mashqlari	Past	2-3 daqiqa	1 cer	Yakunlash, dam olish

10-12 yoshli stol tennischilarning kuchni rivojlantirish uchun 25 ta mashqni o'quv mashg'ulot jarayonida tatbiq etish bo'yicha keng va mazmunli tahlil qilib chiqildi.

"Arg'amchida sakrash" mashqini o'quv mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Metodika: Arg'amchida sakrash mashqi asosan kardiovaskulyar sifatlarni va aerobik qobiliyatni rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu mashq yosh sportchilar uchun juda samarali. Arg'amchida sakrash yurak-tomir va nafas olish sistemalarining chidamliligini oshiradi, metabolizmni tezlatadi va umumiy aerobik qobiliyatni yaxshilaydi. Texnika: Arg'amchini ikki qo'lda tutib, oyoqlarni bir-biridan yengil shiroqda tutib sakrash lozim.

Sakrash vaqtida tizzalar yengil egilgan bo'lishi va orqa to'g'ri saqlanishi lozim. Qo'llar bilan arg'amchini ritmli aylantirish kerak. Qo'llanilish shiddati: Yuqori intensivlik. Bu mashqni ortiqcha charchoq va stressdan qochish uchun haftada ikki-uch marta bajarish tavsiya etiladi. Xajm: 30-50 marotaba sakrash. Takrorlanishlar soni: 3 urinish. Dam olish: 1 daqiqa dam olish, yurish. Fiziologik ta'sir: Arg'amchida sakrash yurak-qon aylanish tizimini qo'llab-quvvatlaydi, ortiqcha charchoqni kamaytiradi va organizimning chidamliligini oshiradi. Shuningdek, bu mashq orqali yurak-qovushiq faoliyati yaxshilanadi va nafas olish tizimi mustahkamlanadi. Oqibatlar va tavsiyalar: Mashqni to'g'ri bajarish va texnikaga rioya qilish muhim. Mashqdan so'ng butashsiz va yengil yurish orqali mushaklar relaksatsiya qilinadi. Mashqni og'irlik yoki charchoq paydo bo'lganda to'xtatish lozim.

"Oyoqlarni turli yo'nalishlarda ko'tarish" mashqini o'quv mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Metodika: Oyoqlarni turli yo'nalishlarda ko'tarish mashqi asosan barqarorlik va koordinatsiyani yaxshilashga qaratilgan. Bu mashq orqa, bel va oyoq mushaklarini mustahkamlaydi. Texnika: Belni harakatlantirmay, oyoqlarni turli yo'nalishlarda yo'naltirib ko'tarish lozim.

Qo'llar tananing muvozanatini saqlash uchun kengaytirilgan holda turishi kerak. Qo'llanilish shiddati: O'rtacha intensivlik. Bu mashqni ortiqcha charchoqdan qochish uchun haftada ikki-uch marta bajarish tavsiya etiladi. Xajm: 10-12 marotaba takrorlash. Takrorlanishlar soni: 3 urinish. Dam olish: 1 daqiqa dam olish, yengil yurish. Fiziologik ta'sir: Bu mashq tananing muvozanatini va dinamik barqarorligini oshiradi, orqa va oyoq mushaklarini mustahkamlaydi. Oqibatlar va tavsiyalar: Mashqni to'g'ri bajarish va texnikaga rioya qilish muhim. Mashqdan so'ng yengil yurish orqali mushaklar relaksatsiya qilinadi. Mashqni og'irlik yoki charchoq paydo bo'lganda to'xtatish lozim.

"Dam olish oraliqlari bilan yugurish" mashqini o'quv mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Metodika: Yurak-tomir tizimining funksional holatini yaxshilash va tezkorlikni oshirish. Bu mashq tezkor yugurish va tanafus oraliqlarini o'zida mujassam etgan. Texnika: Yugurishning baland tezligida qisqa vaqtli yugurish va tanafus olish lozim. Ortiqcha charchoqdan qochish uchun belgilangan vaqt davomida dam olish muhim.

Qo'llanilish shiddati: Yuqori intensivlik. Bu mashqni ortiqcha charchoqdan qochish uchun haftada ikki-uch marta bajarish tavsiya etiladi. Xajm: 20-30 soniya yugurish. Takrorlanishlar soni: 4 urinish. Dam olish: 1 daqiqa dam olish, yurish. Fiziologik ta'sir: Bu mashq yurak-qon aylanish tizimini yaxshilaydi, chidamlilikni oshiradi va umumiy energiya sathini baland saqlashni ta'minlaydi. Oqibatlar va tavsiyalar: Mashqni to'g'ri bajarish va texnikaga rioya qilish muhim. Mashqdan so'ng butashsiz yurish orqali mushaklar relaksatsiya qilinadi. Mashqni og'irlik yoki charchoq paydo bo'lganda to'xtatish lozim.

"Bir oyoqda sakrash" mashqini o'quv mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Metodika: Bir oyoqda sakrash mashqi asosan muvozanat va baliqsarlik qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan. Bu

mashq oyoq mushaklari kuchini va koordinatsiyani yaxshilaydi. Texnika: Bir oyoqda turib, yuqori ko'tarilgan oyoq bilan sakrash lozim. Sakrash vaqtida qo'llar muvozanatni saqlash uchun kengaytirilgan holda turishi kerak. Qo'llanilish shiddati: O'rtacha intensivlik. Bu mashqni ortiqcha charchoqdan qochish uchun haftada ikki-uch marta bajarish tavsiya etiladi. Xajm: 10-15 marotaba sakrash. Takrorlanishlar soni: 3 urinish.

Dam olish: 1 daqiqa dam olish, yurish. Fiziologik ta'sir: Bu mashq oyoq mushaklari kuchini mustahkamlaydi, muvozanat va dinamik reaksiyani yaxshilaydi. Oqibatlar va tavsiyalar: Mashqni to'g'ri bajarish va texnikaga rioya qilish muhim. Mashqdan so'ng butashsiz yurish orqali mushaklar relaksatsiya qilinadi. Mashqni og'irlik yoki charchoq paydo bo'lganda to'xtatish lozim.

"Sakrab o'tirib-turish" mashqini o'quv mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Metodika: Bu mashq yosh sportchilar uchun yuqori intensivlikda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun mo'ljallangan. Sakrab o'tirib-turish mashqi butun tana mushaklarini ishga tushiradi. Texnika: Qo'llarni belda tutib, o'tirib turib, sakrash lozim. Mashqni to'g'ri bajarish uchun sakrash vaqtida orqa to'g'ri va tizzalar yengil egilgan holda saqlanishi lozim. Qo'llanilish shiddati: Yuqori intensivlik. Bu mashqni ortiqcha charchoqdan qochish uchun haftada ikki-uch marta bajarish tavsiya etiladi.

Xajm: 8-10 marotaba takrorlash. Takrorlanishlar soni: 3 urinish. Dam olish: 1-2 daqiqa dam olish, yurish. Fiziologik ta'sir: Bu mashq chidamlilikni va umumiy quvvatni oshiradi, tana mushaklarining koordinatsiyasini va barqarorligini yaxshilaydi. Oqibatlar va tavsiyalar: Mashqni to'g'ri bajarish va texnikaga rioya qilish muhim. Mashqdan so'ng butashsiz yurish orqali mushaklar relaksatsiya qilinadi. "Qo'llarni buklab-yozish" mashqini o'quv mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Metodika: Qo'llarni buklab-yozish mashqi qo'l va yelka mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan. Bu

mashq yosh sportchilar uchun qo'llardagi quvvat va chidamlilikni oshirish uchun mo'ljallangan. Texnika: Qo'llarni yo'naltirib, yuqori va pastga buklab-yozish lozim. Bu mashqni bajarish vaqtida bel to'g'ri saqlanishi lozim. Qo'llanilish shiddati: O'rtacha intensivlik. Bu mashqni haftada ikki-uch marta bajarish tavsiya etiladi. Xajm: 10-15 marotaba takrorlash. Takrorlanishlar soni: 3 urinish. Dam olish: 1 daqiqa dam olish, qo'llarni yengil silkitish. Fiziologik ta'sir: Bu mashq quvvatni va qo'llarda chidamlilikni oshiradi. Qo'llar va yelkadagi mushaklarning ishlashi yaxshilanadi, ularning umumiy barqarorligi ta'minlanadi. Oqibatlar va tavsiyalar: Mashqni to'g'ri bajarish va texnikaga rioya qilish muhim. Mashqdan so'ng qo'llar relaksatsiya qilinadi. Mashqni og'irlik yoki charchoq paydo bo'lganda to'xtatish lozim.

"Gantel bilan sakrash" mashqini o'quv mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Metodika: Gantel bilan sakrash mashqi qo'l va oyoq mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan. Bu mashq yosh sportchilar uchun qo'llardagi quvvat va chidamlilikni oshirish uchun mo'ljallangan. Texnika: Gantellarni qo'llarda ushlab sakrash lozim. Mashqni bajarish vaqtida qo'llar to'g'ri va orqa mustahkam saqlanishi lozim. Qo'llanilish shiddati: O'rtacha intensivlik. Bu mashqni haftada ikki-uch marta bajarish tavsiya etiladi. Xajm: 8-10 marotaba sakrash. Takrorlanishlar soni: 3 urinish. Dam olish: 1,5 daqiqa dam olish, yengil nafas rostdash. Fiziologik ta'sir: Bu mashq quvvatni va umumiy chidamlilikni oshiradi. Gantellarni ko'tarish orqali mushaklar quvvati va chidamliligi mustahkamlanadi. Oqibatlar va tavsiyalar: Mashqni to'g'ri bajarish va texnikaga rioya qilish muhim. Mashqdan so'ng mushaklar relaksatsiya qilinadi. Mashqni og'irlik yoki charchoq paydo bo'lganda to'xtatish lozim.

"Ko'prikcha" mashqi belni mustahkamlash uchun qo'llash metodikasi. Metodika: Ko'prikcha mashqi asosan bel va orqa mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan.

Bu mashq yosh sportchilar uchun orqa va bel mushaklarini quvvatlashtirish uchun mo'ljallangan. Texnika: Belni ko'tarib, to'g'ri turish lozim. Qo'llar va oyoqlar bilan zamiga tayangan holda belni yuqori ko'tarish lozim. Qo'llanilish shiddati: O'rtacha intensivlik. Bu mashqni haftada ikki-uch marta bajarish tavsiya etiladi. Xajm: 20-30 soniya ushlab turish. Takrorlanishlar soni: 3 urinish. Dam olish: 1 daqiqa dam olish, yengil chigal yozdi. Fiziologik ta'sir: Bu mashq bel va orqa mushaklari kuchini oshiradi, umumiy barqarorlik va chidamlilikni yaxshilaydi. Oqibatlar va tavsiyalar: Mashqni to'g'ri bajarish va texnikaga rioya qilish muhim. Mashqdan so'ng bel va orqa mushaklari relaksatsiya qilinadi. Mashqni og'irlik yoki charchoq paydo bo'lganda to'xtatish lozim.

"Gantel bilan oldinga qadam tashlash" mashqini o'quv mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Metodika: Gantel bilan oldinga qadam tashlash mashqi oyoq va qo'l mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan. Bu mashq yosh sportchilar uchun oyoq va qo'llardagi quvvat va chidamlilikni oshirish uchun mo'ljallangan. Texnika: Gantellarni qo'llarda ushlab, oldinga qadam tashlash lozim. Qadam tashlash vaqtida orqa to'g'ri saqlanishi va qo'llar bilan gantellarni mustahkam ushlab lozim. Qo'llanilish shiddati: O'rtacha intensivlik. Bu mashqni haftada ikki-uch marta bajarish tavsiya etiladi. Xajm: Har bir oyoqqa 10 marotaba qadam tashlash. Takrorlanishlar soni: 3 urinish. Dam olish: 1 daqiqa dam olish, yurish. Fiziologik ta'sir: Bu mashq oyoq va qo'llarda kuchni mustahkamlash, umumiy barqarorlikni va chidamlilikni ta'minlash. Oqibatlar va tavsiyalar: Mashqni to'g'ri bajarish va texnikaga rioya qilish muhim. Mashqdan so'ng mushaklar relaksatsiya qilinadi. Mashqni og'irlik yoki charchoq paydo bo'lganda to'xtatish lozim.

"Tizzalarni baland ko'tarib yugurish" mashqini o'quv mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Metodika: Tizzalarni baland ko'tarib yugurish mashqi oyoq va qo'l mushaklarini

rivojlantirishga qaratilgan. Bu mashq yosh sportchilar uchun oyoqlardagi quvvat va chidamlilikni oshirish uchun mo'ljallangan. Texnika: Tizzalarni baland ko'tarib yugurish lozim. Yugurish vaqtida orqa to'g'ri saqlanishi va tizzalar yuqori ko'tarilishi lozim. Qo'llanilish shiddati: Yuqori intensivlik. Bu mashqni haftada ikki-uch marta bajarish tavsiya etiladi. Xajm: 20-30 soniya yugurish. Takrorlanishlar soni: 4 urinish. Dam olish: 1 daqiqa dam olish, yurish. Fiziologik ta'sir: Bu mashq oyoqlarda mustahkamlik va tezkorlikni oshiradi, umumiy chidamlilikni yaxshilaydi. Oqibatlar va tavsiyalar: Mashqni to'g'ri bajarish va texnikaga rioya qilish muhim. Mashqdan so'ng mushaklar relaksatsiya qilinadi. Mashqni og'irlik yoki charchoq paydo bo'lganda to'xtatish lozim.

"Press" mashqini o'quv mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Metodika: Press mashqi ko'ksi mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan. Bu mashq yosh sportchilar uchun ko'ksi mushaklarining chidamliligini oshirish uchun mo'ljallangan. Texnika: Press mashqini yangi ko'rsatmalar asosida o'tkazish lozim. Qo'llar va oyoqlar bilan zamiga tayangan holda belni yuqori ko'tarish lozim. Qo'llanilish shiddati: O'rtacha intensivlik. Bu mashqni haftada ikki-uch marta bajarish tavsiya etiladi. Xajm: 15-20 marotaba takrorlash. Takrorlanishlar soni: 3 urinish. Dam olish: 1 daqiqa dam olish, Press mushak.

Jismoniy mashqlar sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini, koordinatsiyasini va chidamliligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu mashqlarni to'g'ri bajarish orqali yurak-tomir tizimi, nafas olish tizimi va umumiy quvvat yaxshilanadi. Har bir mashqning ilmiy va fiziologik tahlili ularning maqsadlarini aniq belgilashga va samarali natijalarga erishishga yordam beradi.

Mashqlarning barqaror va tizimli joriy etilishi sportchilarning jismoniy holatini yaxshilashda samarali bo'ladi. Har bir mashqning aniq texnik va fiziologik ta'sirlarini tushunish, ularning

samaradorligini oshirishga yordam beradi. Mashqlarning ta'sirini monitoring qilish va zarur bo'lganda tuzatishlar kiritish mashqlarning samarali va manfaatli bo'lishini ta'minlaydi.

Umumiy holatda, ushbu mashqlar to'plami yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga, ularning chidamliligini, koordinatsiyasini va quvvatini rivojlantirishga qaratilgan. Mashqlarning metodik tahlili va fiziologik asoslari ularning samaradorligini ta'minlaydi va sportchilarning natijadorligini oshiradi.

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

Musobaqalar orasida hech qanday tanaffuslarni nazarda tutmaydi. Kuch tayyorgarligi darajasi bo'lsa, butun sport mavsumi davomida tizimli ravishda ushlab turish kerak bo'ladi. Aks holda jismoniy sifatlarni pasayishi sodir bo'ladi va oqibatda sport formasi – o'yin sifati tushib ketadi. Kuchni rivojlantirish uchun stol tennisida odatda quyidagilardan foydalaniladi: Gantel, giralar, shtanga, og'ir to'plar va boshqa engil og'irliklar. Partnyor karshiligi sifatidagi yoki sport snaryadlar qarshiligidagi mashqlar (kuch trenajyorlari, rezinali jgutlar va h.k.). Sportchini o'zini og'irligidan foydalanib bajariladigan mashqlar kiradi.

Stol tennisida dinamik kuch va chidamlilik muhim rol o'ynaydi, chunki sportchilar tezkor harakat qilishlari, uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikda o'ynashlari va o'yinning turli bosqichlarida o'zlarining jismoniy holatini saqlashlari kerak.

Dinamik kuch o'yinchining tezkor, samarali va kuchli harakat qilishini ta'minlaydi, shu bilan birga chidamlilik uzoq davom etadigan o'yinlarda ularni charchamasdan muvaffaqiyatli o'ynashga yordam beradi.

Optimal kuch texnikani rivojlantirish va sharikni his qilishda ijobiy ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Portlovchi kuch-ta'rif: "minimal vaqt oralig'ida maksimal kuchni namoyon qilish qobiliyati hisoblanib". Zamonaviy stol tennisida iloji boricha qisqa harakatlarning bajarilishi maqul hisoblanadi. Shuning uchun, agar sharikga hujum qilish uchun kuch saqlanib qolsa, qisqa masofada ko'proq kuch tezligini faollashtirish kerak bo'ladi. Eng yaxshi effektlarga ketma - ket ishlash orqali erishiladi: barcha katta guruhlar uchun 4-8 marotaba takroriy bajarish orqali (mushaklar va chidamlilikni rivojlantirishga oid bo'lib, asosan jismoniy tayyorgarlik va mushaklarning mustahkamligini oshirishga qaratilgan. Quyidagi tushunchalarni ko'rib chiqish mumkin:

Mushaklar: Qo'l, yelka, bel, tos va oyoq mushaklari - bu mushak guruhlar tana mushaklari tizimining asosiy qismlarini tashkil qiladi. Ularning har biri maxsus harakatlarni amalga oshirish uchun javobgar. Misol uchun: Qo'l mushaklari qo'lning barcha harakatlarini boshqaradi. Yelka mushaklari yelkaning keng harakatlanishini ta'minlaydi. Bel va tos mushaklari orqa va pastki tananing barqarorligini saqlashda muhim o'rin tutadi. Oyoq mushaklari oyoqning harakatlanishini va tana muvozanatini saqlashni ta'minlaydi. Pulsometrik usul (sakrash) chidamli kuchni rivojlantirish - bu usul mushaklarning chidamliligini va kuchini oshirishga qaratilgan. Odatda, pulsometrik usul jismoniy faoliyatda, masalan, sakrash mashqlarida qo'llaniladi. Bu usul yordamida mushaklar tez va samarali ishlashni o'rganadi, bu esa chidamlilikni oshiradi.

Ba'zi oddiy harakatlarni takrorlash qobiliyati - bu mushaklar va tana tizimlarining ma'lum bir harakatni davomli va samarali ravishda

takrorlashga qobiliyatini o'z ichiga oladi. Bu ko'nikma chidamlilikni rivojlantiradi va jismoniy tayyorgarlikni oshiradi.

Shunday qilib, bu harakatlar mushaklarning kuchini oshirish va chidamliligini yaxshilashga qaratilgan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Statik kuch-ta'rif: " mushaklarning bitta maksimal izometrik qisqarishini saqlab qolish qobiliyati " kuch mashqlarining maqsadi stol tennisi sportchisiga o'z vazni va raketkaning qarshiligini yengishga imkon berishdir. O'tgan ish tajribasidan biz chidamlilik kuchini oshirishda eng yaxshi natijalarga (eng tez rivojlanish) aylanma usul kombinatsiyasi orqali erishiladi, degan xulosaga keldik. Raqobat davrida ketma-ket kuchning amaliyoti, ya'ni sportchilar uchun maqsadga muvofiq mashqlarni bajarish, ularning o'z vaznini va "erkin" harakat mashqlarini bajarishga qaraganda ko'proq samarali bo'ladi. Bu, ayniqsa, stol tennisi kabi sport turlari uchun muhimdir, chunki bu sportda tezkor va aniqlik bilan harakat qilish talab etiladi.

Stol tennisi sportchilari uchun ketma-ket kuchni rivojlantirish, jismoniy holatni yaxshilash va tezkor reaksiyalarni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, o'z vaznini va erkin harakatlarni bajarish ham muhim, lekin ular asosan umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ishlatiladi. Buning natijasida, raqobatli o'yinlar uchun maxsus mashqlar, masalan, tezlikni va reaksiya vaqtini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, juda foydali bo'lishi mumkin. Kuch amaliyoti asosan har kungi mashg'ulot (mashg'ulot tizimida) bo'lib, mashg'ulot oxirida UJT mashqlari bilan birga qilinadi, musobaqa kunidan tashqari. 23-rasm.



23-rasm. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar

Kuch mashqlari uchun ba'zi printsiplarga rioya qilgan ma'qul:

1. Ushbu mashqlar; o'yindan oldin yengil maromda bajarib olinadi.

2. O'ynashda stol tennisidagi harakatlar bilan bir xil yo'nalish va amplitudaga ega bo'lishi kerak. Amplitudaning ta'kidlangan qismida harakatlar fazasining ajralmas bo'lagi bo'lgan va o'yin davomida kuchni to'g'ri taqsimlay olishga qaratilgan holatlar.

3. Yuklamaning darajasi o'yin vaqtida oshirmasdan bir xil me'yorda saqlab keyingi bosqichlarda ham bir tempda o'ynash uchun kuchni taqsimlay olish.

4. O'yin paytida kuchni taqsimlay olish sferasi kattaroq bo'lishi kerak. Kuchlanishning davomiyligi o'yin jarayonida biroz keskinroq bo'lishi, ya'ni boshlang'ich tezlikni olayotganda tezkorlik qilish va ustunlikka erishish nazarda tutilgan kuchni rivojlantirishda mashqlarni o'zgartirish va intensivlikni oshirish muhimdir. Har bir mashq turi va usul o'zgarishi kerak, chunki doimiy bir xil yondoshuvning samaradorligi pasayadi.

Kunlik mashqlarni moslashuvchanlik mashqlari bilan birlashtirish zarur, chunki kuchni oshirish uchun ham

moslashuvchanlik va chidamlilikni rivojlantirish kerak. Yuklarni asta-sekin oshirish va usullarni o'zgartirish orqali mushaklar doimo yangi stimullar oladi, bu esa ularning o'sishiga va kuchning oshishiga yordam beradi.

Shuningdek, mushaklarni rivojlantirishda og'irlik va kuch kombinatsiyasi ham juda muhimdir. Vaznning doimiy o'zgarishi va mashqlarni turlicha qilish (masalan, haftaning turli kunlarida turli xil usullarni qo'llash) samaradorlikni oshiradi. Kuchni rivojlantirishda yukning ketma-ket oshirilishi va samarali usullarning birlashtirilishi natijasida maksimal natijalarga erishish mumkin. Bu orqali musobaqaga tayyorlanish yoki fitness maqsadlariga erishishning samarali usulini yaratish mumkin.

Og'irlikni doimiy ravishda takrorlash, takroriy mashqlar va yuqorida aytib o'tilgan kuchning namoyon bo'lishi ushbu uch jihatining birlashtirmasdan hosil bo'ladi. Bunda mashq bajarayotgan vaqtda tabiiy ravishda charchoq va mushaklarning qisqarib torayishi sifatli rivojlanishiga olib keladi va shu bilan birga jarohatlar xavfi ha ortib boradi.

3.6. Chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar (uzoq masofalarga yugurish mashqlari)

Chidamlilikni uning namoyon bo'lishining ikki jhati – aerob va anaerob orqali ko'rish mumkin. Sabr (aerob) - organizm aerob xarakterdagi faoliyati oqibatida charchoqqa qarshi ko'nikma hosil qilish, o'rta intensivligi uzoq muddatli mashqlar hisoblanadi. Pulsning chastotasi 130-150 oralig'ida bo'lib uzoq muddatli tizimli mashqlar ta'siri ostida umumiy chidamlilik boshqa har qanday motorik qobiliyatga qaraganda, hatto dastlabki holatning 10% gacha takomillashtirilishi mumkin. Umumiy aerobik chidamlilikni takomillashtirish uchun hatto doimiy vazn usuli va vaqti-vaqti bilan

o'zgaruvchan vazn usulidan foydalanish chidamkorlikni oshirib boradi.

Keyingi ishlarda intensivlik oshadi va ish hajmi kamayadi. Shuni ta'kidlash kerakki, chidamlilikda faqat vazn charchoqni keltirib chiqaradigan va shu bilan organizmni harakatga moslashishga majbur qilganda takomillashtiriladi. Tayyorgarlik davrida sportchilarni tayyorlash va ularning jismoniy holatini yaxshilashga qaratilgan yondashuvni ifodalaydi. Aerobik chidamlilikni oshirish uchun uzoq yugurish kabi muntazam mashqlar juda samarali hisoblanadi. Haftada bir marta uzoq yugurish mashg'ulotlari yordamida sportchilarning yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash va chidamliligini oshirish mumkin.

Biroq, ma'lum bir davrda mashg'ulotlarni diversifikatsiya qilish uchun aerobik chidamlilikni o'yin elementi bilan boyitish yanada qiziqarli va samarali bo'lishi mumkin. Bu usul sportchilar uchun monotonlikdan qochish va ularning motivatsiyasini yuqori darajada saqlashga yordam beradi. O'yin tuzilishi elementlari orqali qiziqarli va raqobatbardosh muhit yaratiladi, bu esa sportchilarning mashg'ulotga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi. Masalan, futbol, basketbol yoki boshqa harakatli o'yinlardan foydalanib, chidamlilik va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish mumkin. Shu tariqa, tayyorgarlik jarayonlari ham jismoniy, ham psixologik jihatdan samarali bo'ladi.

Chidamlilik (anaerob) – intervall chidamlilik va masofadan tezlikni saqlash qobiliyatini ham bir meyorda saqlab qoladi. Bu juda ko'p tanaffuslar bilan tezkor harakatlarni saqlash qobiliyatidir - nuqta, pauza va nuqta. Stol tennisi aerob-anaerob turiga chidamlilik zarur bo'lgan sport turi ekanligi isbotlangan.

O'yin davomida puls o'zgaradi 130-180 marta va undan ortiq bo'ladi. To'g'ri ta'kidladingiz, organizmning sa'y-harakatlardan keyin tez tiklanish qobiliyati sportchilar uchun muhim jihatlardan biri hisoblanadi.

Anaerob chidamlilikni rivojlantirish, ayniqsa, yuqori intensivlik talab qiladigan sport turlarida, katta ahamiyatga ega. Bu jarayonda quyidagi tamoyillarni hisobga olish zarur: Ish vaqti va intensivligi o'rtasidagi muvozanat: Ishning qisqarishi, uning intensivligini oshirish imkonini beradi. Bu, o'z navbatida, anaerob energiya tizimlarini samarali ishlatish va ularni rivojlantirishga yordam beradi.

Anaerob harakat qobiliyatining oshishi: Organizm qisqa muddat davomida kislorodsiz sharoitda yuqori sifatli ishni bajarishga qodir bo'lishi kerak. Bu uchun anaerob energetik tizimlarni maqsadli mashqlar orqali rivojlantirish lozim. Tiklanish strategiyasi: Anaerob ishdan keyin tiklanish davri muhim rol o'ynaydi.

To'g'ri ovqatlanish, suyuqlik iste'moli, passiv dam olish va yengil faol mashqlar tiklanishni tezlashtiradi. Bu tamoyillarga rioya qilish orqali sportchilar o'zlarining jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilashlari va mashg'ulot samaradorligini oshirishlari mumkin.

Chidamlilikning ushbu jihatini rivojlantirish uchun eng ko'p qabul qilingan usul sifatida intervalli usul hisoblanadi. Tayyorgarlik davrida mashqlar yugurish oraliqlari orqali amalga oshirilishi mumkin (eng yaxshi natijalarga 3 daqiqa sekin yugurish bilan erishiladi – 3 daqiqa 70-80% maksimal – 40-60 daqiqa davom etadi). stol tennisi mashg'ulotlarida musobaqa jarayonlariga tayyorgarlikning muhim jihatlaridan birini yoritib beradi. Yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar, tahliliy va tahliliy xarakat mashg'ulotlari, shuningdek, ko'plab shariklar bilan ishlash orqali sportchining musobaqa davomida zarur bo'ladigan texnika, taktik fikrlash va chidamlilik kabi ko'nikmalari yaxshilanadi. 24-rasm.



24-rasm. Chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar

Bu mashg'ulotlar jarayonida sportchining ichki hissiyotlari charchoqni yengib o'tishga bor e'tiborini qaratish va o'zini qattiqroq ushlay olishi bu albatta chidamkorlik darajasini bosqichma bosqich yengib o'tish orqali amalga oshiradi. Sportchi mashg'ulotlar davoimiyligi vaqtida mushaklarning qisqarib torayishiga chiday olish va vaqtga qo'yib bajariladigan mashqlarning o'sha vaqt davomigacha bajarib, ko'z olding qorong'ilashishi, mushaklarning qotib qolishi, va sportchining bu holatdan chiqishga qaratilgan aniq maqsadidan qaytmasdan davomiylikni saqlab qolishi umumiy tana chidamliligini oshirib, mashg'ulot davomida bosib o'tgan yo'li musobaqa davrida chidamlilik mashg'ulotlarda toblanganligini ko'rsata oladi.

10-12 yoshli stol tennischilar chidamkorligini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi

10-12 yoshli stol tennischilarning chidamkorligini rivojlantirish, ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash va sportdagi samaradorliklarini oshirish uchun juda muhimdir. Bu yosh guruhidagi sportchilarni tayyorlashda chidamkorlikni yaxshilash, ularning raqobatbardoshligini oshirish va uzoq muddatli o'yinlarda maksimal natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan omillardan biridir.

Stol tennisi - bu tezkor qarorlar qabul qilishni, ajoyib motorik ko'nikmalarni va yuqori darajadagi chidamlilikni talab qiladigan sport turi. Shuning uchun, bu yoshdagi sportchilarga faqat texnik va taktika bo'yicha tayyorgarlikni oshirish emas, balki jismoniy chidamlilikni ham rivojlantirish zarur. Mashg'ulotlar jarayonida chidamkorlikni oshirishga qaratilgan mashqlar, sportchilarni nafaqat jismoniy jihatdan, balki psixologik jihatdan ham tayyorlaydi, chunki yuqori intensivlikdagi mashqlar ularning ruhiy va hissiy holatlarini ham mustahkamlaydi.

Ushbu ishda 10-12 yoshli stol tennischilar uchun chidamkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi taqdim etilgan bo'lib, ularning har biri o'quv jarayonida qanday tatbiq etilishi va shu bilan birga, shiddat va hajmga asoslangan ilmiy tavsiyalar keltirilgan. Mashqlar, o'quvchilarning chidamlilik darajasini oshirish, jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan barcha omillarni o'z ichiga oladi.

Ushbu kirish, stol tennisi sportining o'ziga xos xususiyatlarini va chidamkorlikni rivojlantirish uchun mos bo'lgan mashqlarni qanday amalga oshirish zarurligini tushuntirib, keyingi bo'limlarga yo'l ochadi.

3-jadval

10-12 yoshli stol tennischilar chidamkorligini rivojlantirish uchun 25 talik mashqlar majmuasi

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqti va dam olish tavsifi
1	Yengil kiyimda yugurish	past	10-15 daqiqa	1 urinish	2 daqiqa, yengil yurish
2	Dam olish oraliqlari bilan yugurish	yuqori	20-30 soniya yugurish, 1 daqiqa yurish	5-6 urinish	1 daqiqalik yurish

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqt va dam olish tavsifi
3	Joyida sakrash	o'rtacha	30 soniya	3-4 urinish	1 daqiqalik yurish
4	Tizzalarni baland ko'tarib yugurish	yuqori	20-30 soniya	4-5 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
5	Mokisimon yugurish (5-10 metr)	yuqori	6-8 marta takrorlash	3-4 urinish	1,5 daqiqa, yurish
6	Oldinga sakrash	o'rtacha	10-15 metrga	3 urinish	1 daqiqa, yengil chigal yozdi
7	O'zgaruvchan tempda zinapoyadan yugurish	yuqori	30-40 soniya	4-5 urinish	1 daqiqa, yurish
8	Sakrab o'tirib- turish mashqi	O'rtacha	10-15 marta takrorlash	3 urinish	1,5 daqiqa, Yurish
9	Zinadan yuqoriga ko'tarilish	O'rtacha	2-3 daqiqa	3 urinish	1,5 daqiqa, Yengil yurish
10	Oyoqlarni ko'tarib planka holatida turish	O'rtacha	20-30 soniya ushlab turish	3 urinish	1 daqiqa, yengil chigal yozdi
11	Arg'amchida sakrash	O'rtacha	2-3 daqiqa	3 urinish	1 daqiqa, yurish
12	Joyida yugurish	O'rtacha	1-2 daqiqa	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
13	Uzunlikka sakrash	O'rtacha	10-12 marta sakrash	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
14	Bir oyoqda sakrash	O'rtacha	10-12 marta sakrash har bir oyoqda	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
15	Skameykaga sakrab-tushish	yuqori	8-10 marta sakrash	3 urinish	1,5 daqiqa, Yengil yurish
16	Oyoqlarni	O'rtacha	Har bir	3 urinish	1 daqiqalik

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqti va dam olish tavsifi
	oldinga-orqaga tebratish		oyoqni 10 marta siltash		yengil yurish
17	180 darajaga aylanib sakrash	O'rtacha	8-10 marta sakrash	3 urinish	1 daqiqa, yurish
18	Og'irlashtiruvchil ar bilan qo'llarni silkitish mashqi	Past	20-25 soniya	3 urinish	1 daqiqa, yengil chigal yozdi
19	Baliqcha (sakrash qorin bilan tushiladi)	yuqori	5-7 marta sakrash	3 urinish	1 daqiqa, yengil chigal yozdi
20	Ko'prikcha mashqi belni mustahkamlash uchun	O'rtacha	20-30 soniya ushlab turish	3 urinish	1 daqiqa, yengil chigal yozdi
21	Joyida turib tizzalarni ko'krakka tortib sakrash	yuqori	10-12 marta sakrash	3 urinish	1 daqiqa, yurish
22	Press mashqi (yotgan holatda gavdani ko'tarish)	O'rtacha	15-20 marta takrorlash	3 urinish	1 daqiqa, yengil chigal yozdi
23	O'tirib-turishlar (o'tirgan holatni ma'lum vaqt ushlab turish bilan)	O'rtacha	30-40 soniya ushlab turish	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
24	Yo'nalishni o'zgartirib yugurish	yuqori	30-40 soniya	4 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
25	Tana cho'zilishi mashqlari	Past	3-4 daqiqa	1 urinish	Yakunlangandan so'ng, Dam olish

10-12 yoshli stol tennischilarning chidamkorligini rivojlantirish, ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash va sportdagi samaradorliklarini oshirish uchun juda muhimdir. Bu yosh guruhidagi sportchilarni tayyorlashda chidamkorlikni yaxshilash, ularning raqobatbardoshligini oshirish va uzoq muddatli o'yinlarda maksimal natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan omillardan biridir.

Stol tennisi - bu tezkor qarorlar qabul qilishni, ajoyib motorik ko'nikmalarni va yuqori darajadagi chidamlilikni talab qiladigan sport turi. Shuning uchun, bu yoshdagi sportchilarga faqat texnik va taktika bo'yicha tayyorgarlikni oshirish emas, balki jismoniy chidamlilikni ham rivojlantirish zarur. Mashg'ulotlar jarayonida chidamkorlikni oshirishga qaratilgan mashqlar, sportchilarni nafaqat jismoniy jihatdan, balki psixologik jihatdan ham tayyorlaydi, chunki yuqori intensivlikdagi mashqlar ularning ruhiy va hissiy holatlarini ham mustahkamlaydi.

Ushbu ishda 10-12 yoshli stol tennischilar uchun chidamkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi taqdim etilgan bo'lib, ularning har biri o'quv jarayonida qanday tatbiq etilishi va shu bilan birga, shiddat va hajmga asoslangan ilmiy tavsiyalar keltirilgan. Mashqlar, o'quvchilarning chidamlilik darajasini oshirish, jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan barcha omillarni o'z ichiga oladi.

Ushbu kirish, stol tennisi sportining o'ziga xos xususiyatlarini va chidamkorlikni rivojlantirish uchun mos bo'lgan mashqlarni qanday amalga oshirish zarurligini tushuntirib, keyingi bo'limlarga yo'l ochadi. Keling, 10-12 yoshli stol tennischilarning chidamkorligini rivojlantirish uchun 14 ta mashqni o'quv mashg'ulot jarayonida tatbiq etish bo'yicha keng va mazmunli tahlil qilib chiqaylik.

1. Yengil kiyimda yugurish.

Maqsad: Bu mashq organizmni mashg'ulotlarga tayyorlash, mushaklarni isitish va umumiy jismoniy chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Shuningdek, bu mashq yurak qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. **Shiddat:** Past shiddatda bajariladi. Bu boshlang'ich qadam sifatida yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Tatbiq etish: Bu mashqni o'quv mashg'ulotining boshlanishida qo'llash maqsadga muvofiq. Bu organizmni intensiv mashg'ulotlarga tayyorlaydi va ishtahani oshiradi.

Dam olish: 2 daqiqa yengil yurish. Dam olish vaqtida organizmni normallashtirish va keyingi mashqlarga tayyorlash maqsadida yengil yurish amalga oshiriladi.

2. Dam olish oraliqlari bilan yugurish.

Maqsad: Ushbu mashqning maqsadi yuqori intensivlikda yugurish va dam olish oralig'ida chidamni oshirishdir. O'quvchilarni yuqori shiddatdagi mashqlarni bajarishga tayyorlash uchun foydalidir. **Shiddat:** Yuqori shiddatda bajariladi. 20-30 soniya yugurish va 1 daqiqa yurish orqali o'quvchilar chidamlilik va tezkorlikni oshiradilar.

Tatbiq etish: Ushbu mashqni o'quv mashg'ulotlarining o'rtacha qismida qo'llash kerak. Mashg'ulotning intensivligini oshirib, chidamni oshirishda samarali.

Dam olish: 1 daqiqa yurish. O'quvchi yengil yurish orqali mushaklarni tiklaydi va keyingi yuqori intensivlikdagi yugurishga tayyorlanadi.

3. Joyida sakrash.

Maqsad: Bu mashqning asosiy maqsadi oyoqlarda kuch va tezlikni oshirishdir. O'quvchilarni yaxshiroq muvozanat saqlashga va sakrashda aniq harakatlarni bajarishga o'rgatadi. **Shiddat:** O'rtacha shiddatda bajariladi. Harakatlar juda tez bo'lmasligi kerak, lekin bir vaqtning o'zida kuchli va samarali bo'lishi lozim.

Tatbiq etish: Mashqni harakatni yaxshilash va mushaklarni rivojlantirish uchun qo'llash mumkin. O'quvchilar joyida sakrab, tezkor reaksiyalarni rivojlantiradilar. Dam olish: 1 daqiqalik yengil yurish. Dam olish vaqtida organizm tiklanadi va keyingi yuqori intensiv mashqlarga tayyorlanadi.

4. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish.

Maqsad: Bu mashqni bajarish orqali o'quvchilarni tezlikni oshirish va oyoqlarini baland ko'tarish orqali mushaklarni rivojlantirishga yordam beradi. **Shiddat:** Yuqori shiddatda bajariladi. O'quvchilar maksimal tezlikda yugurishlari kerak, tizzalar baland ko'tarilishi lozim. **Tatbiq etish:** Bu mashqni o'quvchilarning tezlik va aniqlikni rivojlantirish uchun yaxshi. Stol tennisida tezkor qarorlar qabul qilish muhim, shuning uchun yuqori shiddatdagi mashqlar o'quvchilarning tezkorligini oshiradi. **Dam olish:** 1 daqiqa yengil yurish. Dam olishda o'quvchilar to'xtash va yengil yurish orqali nafas olishni normallashtiradilar.

5. Mokisimon yugurish (5-10 metr).

Maqsad: Bu mashq tezkorlikni rivojlantirish va oyoq muskullarini mustahkamlashga yordam beradi. O'quvchilarning tezkor yugurish va burilish qilish qobiliyatini oshiradi. **Shiddat:** Yuqori shiddatda bajariladi. O'quvchilar maksimal tezlikda 5-10 metr masofaga yugurishlari kerak.

Tatbiq etish: Ushbu mashqni o'quvchilarga tezlikni va reaksiyalarni yaxshilash uchun qo'llash maqsadga muvofiqdir. Stol tennisida tezkor harakat qilish va o'zgaruvchan vaziyatlarga tez javob berish zarur.

Dam olish: 1,5 daqiqa yurish. Dam olish vaqtida yurish o'quvchilarni tiklashga yordam beradi va keyingi yuqori intensiv mashqlar uchun tayyorlaydi.

6. Oldinga sakrash.

Maqsad: Bu mashqni bajarish orqali oyoqlar va yadro mushaklarini kuchaytirish, shuningdek, tezkor reaksiyalarni oshirishga yordam beradi.

Shiddat: O'rtacha shiddatda bajariladi. Oldinga sakrashda harakatlar aniq va kuchli bo'lishi kerak.

Tatbiq etish: Mashqni o'quvchilarga kuch va anqlikni rivojlantirishda foydalanish mumkin. Bu mashqda tezlik va kuchni birlashtirish zarur.

Dam olish: 1 daqiqa, yengil chigal yozdi**. Dam olish vaqtida o'quvchilarni tiklash va mushaklarni qayta tiklashga yordam beradigan dam olish.

7. O'zgaruvchan tempda zinapoyadan yugurish.

Maqsad: Bu mashqni bajarish orqali chidamlilik va tezlikni rivojlantirishga yordam beradi. Zinapoyadan yugurish tizzalarni kuchaytiradi va yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajarishga yordam beradi.

Shiddat: Yuqori shiddatda bajariladi. O'quvchilar tez va o'zgaruvchan tempda zinapoyadan yugurishlari kerak.

Tatbiq etish: Bu mashqni chidamni oshirish va yuqori tezlikda harakat qilishga o'rgatish uchun foydalidir. O'quvchilar tezlikni va davomiylikni rivojlantiradilar.

Dam olish: 1 daqiqa yurish. Dam olishda yurish orqali o'quvchilar nafas olishni normallashtiradi va keyingi intensiv mashqlarga tayyorlanadi.

8. Sakrab o'tirib-turish mashqi.

Maqsad: Bu mashqning maqsadi oyoq va yadro mushaklarini kuchaytirish, shuningdek, tezkor harakatlarni rivojlantirishdir.

Shiddat: O'rtacha shiddatda bajariladi. Mashqni bajarishda tezlik va aniq harakatlar talab qilinadi. **Tatbiq etish:** O'quvchilarga bu mashqni kuch va tezlikni rivojlantirish uchun qo'llash mumkin.

Mashqda o'quvchilarning oyoq mushaklari mustahkamlanadi. Dam olish: 1,5 daqiqa, yurish. Dam olish vaqti o'quvchilarni tiklash va keyingi mashqlarni davom ettirishga tayyorlashga yordam beradi.

9. Zinadan yuqoriga ko'tarilish.

Maqsad: O'quvchilarni kuch va chidamni rivojlantirish, ayniqsa oyoqlarning kuchini oshirish maqsadida qo'llaniladi. Shiddat: O'rtacha shiddatda bajariladi. Tatbiq etish: Mashqni chidamni oshirish va kuchni kuchaytirishda qo'llash mumkin. Dam olish: 1,5 daqiqa yengil yurish.

10-12 yoshli stol tennischilarining chidamkorligini rivojlantirish uchun 25 ta mashqni tahlil qilish va o'quv mashg'ulot jarayonida tatbiq etish jarayoni ko'plab muhim jihatlarni o'z ichiga oladi. Har bir mashq o'quvchilarni turli darajadagi jismoniy va psixologik tayyorgarlikka tayyorlashga, shu bilan birga, chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Har bir mashqning maqsadi, shiddati, hajmi va dam olish vaqti aniq belgilangan bo'lib, o'quvchilarning ehtiyojlari va jismoniy imkoniyatlariga moslashtirilgan.

Mashqlarni tatbiq etish metodikasi:

1. Boshlang'ich mashqlar (masalan, yengil kiyimda yugurish, joyida sakrash) jismoniy holatni yengillashtiradi va mashg'ulotlarga tayyorlaydi. Bu mashqlarni dastlabki qismda amalga oshirish o'quvchilarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, jismoniy faoliyatni oshiradi va mushaklar va yurak qon tomir tizimini isitadi.

2. Yuqori intensivlikdagi mashqlar (masalan, dam olish oraliqlari bilan yugurish, tizzalarni baland ko'tarib yugurish) o'quvchilarning chidamliligini rivojlantiradi, tezlikni oshiradi va tezkor reaksiya qobiliyatini kuchaytiradi. Bu mashqlarni o'rtacha va yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlarda qo'llash muhim.

3. Kombinatsiyalangan mashqlar (masalan, oyoqlarni ko'tarib planka holatida turish, zinadan yuqoriga ko'tarilish) turli mushak guruhlarini birlashtirib, jismoniy rivojlanishni yaxshilaydi.

Bu mashqlar o'quvchilarga tekislikni saqlash va murakkab jismoniy harakatlarni bajarishga yordam beradi.

Dam olish vaqti o'quvchilarning tiklanishi va jismoniy kuchlarini tiklashda muhim rol o'ynaydi. Mashqlar orasida belgilangan dam olish vaqtlarini kuzatish ularning samaradorligini oshiradi. Dam olishga qaratilgan mashqlarni muntazam o'tkazish o'quvchilarning jismoniy holatini normallashtiradi va ortiqcha charchoqni oldini oladi.

Ilmiy yondashuv asosida mashqlarni tatbiq etish o'quvchilarning jismoniy, psixologik va kognitiv rivojlanishini ta'minlaydi. Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni tizimli ravishda amalga oshirish o'quvchilarning stol tennisidagi umumiy ko'nikmalarini mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, yuqori intensiv mashqlar organizmni tezkorlik, reaksiya va strategik fikrlashni rivojlantirishga yo'naltiradi.

Umuman olganda, o'quv mashg'ulotlarida mashqlarni aniq metodikaga asosan tanlash va ularni to'g'ri tartibda qo'llash orqali, 10-12 yoshli stol tennischilarning chidamkorligi sezilarli darajada oshadi va ularning sportdagi muvaffaqiyatlari yuqori bo'ladi.

Maxsus mashqlar

1. Yarim o'tirgan holda 1-3 daqiqa turish (oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinda.)
2. Qo'llarga tirsak bilan tayangan holda polga yotish (Planka) 3-5 daqiqa turish.
3. Sharik bilan bir nuqtaga takroriy zarba berish (multiball training) 8-12 daqiqa.
4. 3- mashqni davomi Sharik bilan barcha usullardan tartib bilan bajargan holda.
5. Arg'amchida sakrash 500 tadan 2000 tagacha
6. Maxsus balonchikni og'irlashtirilgan raketka yordamida aylantirib zarba berish 500 tadan 2000 tagacha.

3.7. Maxsus og'irlashtirilgan raketkalar bilan taqlidiy harakatlarni (imitatsiya) bajarish mashqlari

Moslashuvchanlik - mashg'ulot va o'yin sifati va jarohatlardan himoya qilish uchun juda muhimdir. Yaxshi texnika uchun optimal moslashuvchanlik zarurligi haqiqatdir. "moslashuvchanlikni odamning harakatni bajarish qobiliyati sifatida aniqlash mumkin iloji boricha kattaroq amplituda".

Moslashuvchanlikning ahamiyati kuch, tezlik, muvofiqlashtirish va chidamlilikka ijobiy ta'sir ko'rsatishi bilan birga ortadi. Moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun eng muhim yosh 14 yoshga to'g'ri keladi va bu davr (keskin o'sish davri) deb ataladi. Ushbu davrda moslashuvchanlik mashqlari kuch mashqlari va har bir stol tennisi mashg'ulotlaridan so'ng amalga oshirilishi tavsiya etiladi. 25-rasm



25-rasm. imitatsiya bajarish mashqlari

Moslashuvchanlikni rivojlantirish jarayoni odatda ikki bosqichga bo'linadi:

Bo'g'implarning harakatchanligini ixtisoslashtirilgan takomillashtirish bosqichi bu bosqichda bo'g'implarning harakatchanligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar va usullar qo'llaniladi. Bu mashqlar tananing individual xususiyatlari va maqsadlariga mos ravishda tanlanadi. Ushbu bosqichda mushaklar va paylarning cho'zilish darajasini oshirish, harakat amplitudasini kengaytirish va tana moslashuvchanligini yaxshilashga e'tibor qaratiladi. Bo'g'implarning harakatchanligini erishilgan darajada saqlab qolish bosqichi hisoblanadi.

Ushbu bosqichda oldindan erishilgan natijalarni barqarorlashtirish va saqlab qolish uchun muntazam mashqlar bajariladi. Bu jarayon davomida jismoniy faoliyat turini doimiy ravishda qo'llab-quvvatlash va umumiy moslashuvchanlikni saqlab qolishga e'tibor beriladi. Mashqlar murakkabligini oshirish emas, balki erishilgan harakat amplitudasini yo'qotmaslik uchun tizimli yondashuv muhimdir.

Ushbu ikki bosqich moslashuvchanlikni rivojlantirish va uni uzoq muddat davomida saqlashda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy stol tennisi mashg'ulotlarida og'irlashtirilgan raketkalardan foydalanish usuli keng qo'llaniladi va bugungi kunda u mashg'ulotning ajralmas qismiga aylandi. Og'irlashtirilgan raketkalardan foydalanish usuli va uning maqsadi harakatchanlikni yaxshilashdir. Bu kuch mashqlari va muvofiqlashtirish mashg'ulotlariga qo'shimcha sifatida juda yaxshi.

Katta darajada bu mushaklarning shikastlanishi va mushaklarning muammolarini oldini oladi. Eng yangi izlanishlarga ko'ra, trenirovkaning bir biriga mosligi harakatchanlikni 5-10% ga oshiriladi. Buning uchun zarur bo'lgan vaqt taxminan 15-20 minut hisoblanadi.

Maxsus og'irlashtirilgan raketkalar bilan ishlash sportchining jismoniy holatiga, texnik holatiga ta'siri sezilarli darajada aniqlikni oshirish imkonini beradi. Bunda sport turlarida foydalaniladigan tezlik va aniqlikni oshirish uchun ishlatiladigan maxsus trening uskunasi haqida. Sportchining devor yoki stolga mahkamlangan balonchikka (masalan, refleks to'pi yoki punch-ball) zarba berishi uning koordinatsiyasi, zarba aniqligi va tezligini yaxshilashga yordam beradi. Bu usul quyidagi afzalliklarni ta'minlaydi:

Aniqlikni oshirish: Sportchi zarbalarni belgilangan nuqtaga qaratib, zarbaning to'g'ri va samarali bo'lishini o'rganadi. Reflekslarni rivojlantirish: Balonchik zarbadan keyin qaytib keladi, bu esa sportchiga tezkor javob qaytarishni o'rgatadi. Muvaffaqiyatli musobaqalar uchun tayyorgarlik: To'g'ri va ishonchli zarbalar yordamida raqibdan ustunlik olish imkonini beradi. Yangi boshlovchilar uchun mos: Endigina professional yo'nalishga qadam qo'ygan sportchilar uchun ideal, chunki ular texnikani xavfsiz va samarali ravishda o'zlashtiradi.

Sportchi trenirovka jarayonida og'irlashtirilgan raketkalardan uzluksiz foydalanishi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin, shuning uchun tartib va 3-5 daqiqadan oshirmasdan tanafus bilan bajarish taklif etiladi va bu albatta kutilgan samarani beradi. Mashqni bajarishda texnika bilan bajarish o'ta muhim sanaladi va bunda oyoqlarni to'g'ri qo'yib, gavdani oldinga egilgan holatda qo'lni gavda bilan birga ishlatish, oyoqqa yarim o'tirib har zarbani ijro etganda oldinga turish bilan amalga oshiradi.

3.8. Maxsus rezinalar yordamida cho'zilish va tortilish mashqlari

Stol tennisi kabi sport turlari uchun yangi jihozlar va texnologiyalar yordam berishi mumkin, lekin asosiy muvaffaqiyat omili sportchining mashg'ulotlarga sodiqligi, texnikasi, strategiyasi va intizomidir.

Doimiy mashqlar orqali texnikani takomillashtirish, reflekslarni rivojlantirish va o'yin tajribasini oshirish muhim. Yangi raketkalar, sharlar yoki zamonaviy jihozlar yordamchi bo'lishi mumkin, ammo ular faqat asosiy mehnatning ustiga qo'shiladi. Doimo yangiliklar bilan hamnafas bo'lib o'z ustida tinimsiz mehnat qiladigan sportchilar bor, boshqa sportchilari esa yillar davomida bir xil darajada qoladilar.

Birinchisi va ikkinchisi o'rtasidagi farq ularning mashg'ulotlarining chastotasi va sifatidadir. Stol tennisi bilan shug'ullanayotgan sportchilar uchun muvaffaqiyatga erishish yo'lida to'g'ri yondashuv juda muhim. Siz tasvirlagan holatda, ayrim sportchilar mashg'ulotlarning xilma-xilligiga e'tibor bermasdan, faqat bir xil mashqlarni takrorlashga yoki tasodifiy o'yinlarda qatnashishga odatlanib qolishadi. Bu esa rivojlanish uchun zarur bo'lgan muhim jihatlarni e'tiborsiz qoldirishga olib keladi.

Boshqa tomondan, ayrim sportchilar tanasini kuchaytirishga katta e'tibor qaratishadi, lekin o'yin davomida zarur bo'lgan aqliy tayyorgarlikni e'tiborsiz qoldirishadi. Aslida, stol tennisi kabi sport turlarida nafaqat jismoniy, balki psixologik va strategik qobiliyatlarni ham rivojlantirish zarur.

Muvozanatli yondashuv quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Xilma-xil mashqlar: Texnikani o'zgartirish, reflekslarni kuchaytirish va strategik o'ylash uchun turli xil vaziyatlarni mashq qilish.

Psixologik tayyorgarlik: Qaror qabul qilish tezligi, e'tiborni saqlash va o'yin davomida bosim ostida o'ynash qobiliyatini rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik: Moslashuvchanlik, tezlik va chidamlilikni oshirish.

Shunday qilib, sportchilar o'z o'sishlari uchun bir tomonlama emas, balki har tomonlama rivojlanishga e'tibor qaratishlari zarur. 26-rasm



26-rasm Maxsus rezinalar yordamida cho‘zilish va tortilish mashqlari

Mashg‘ulotlarni hamda o‘yinlarimiz bilan bir xil tarzda tahlil qilish juda muhimdir. Ushbu mashg‘ulotlar sizga sifatini yaxshilash va stol tennisi mahoratingizni keyingi bosqichga ko‘tarish uchun muhim ro‘l o‘ynaydi. Bunda asosan sport rezinalaridan foydalanishning ham o‘rni beqiyos hisoblanadi. Aksariyat stol tennischilari mashg‘ulot zaliga kelib, razmenka qilmasdan, tanani qizdirib mashg‘ulotga tayyorlamasdan o‘ynashni boshlaydilar.

Bu to‘g‘ri usuli emas deb hisoblanadi va bu yo‘sinda davom etsa tanada og‘ir jarohatlar, tramvalarga olib kelishi mumkin. Stol tennisi uchun qizib olish va cho‘zilish mashqlari tarkibiga sport rezinalari bilan to‘g‘ri tartib bilan ishlash tartibini kiritdik. Bu atigi 15 daqiqa davom etadi va bu yuqori sifatli mashg‘ulot uchun mukammal hisoblanadi.

Tanani qizdirib mashg‘ulotga tayyorlab olish bizni jismoniy faoliyatga tayyorlaydi. Bu kislorod etkazib berishni oshiradi, qon oqimini yaxshilaydi, mushaklarimizdagi haroratni oshiradi, yuraklarimizdagi stressni kamaytiradi va shikastlanishning oldini olishga yordam beradi. Qizib olish mashqlari rezinalar orqali biz o‘zimizga mashg‘ulot vaqtida erkin elastic harakatlarimizni to‘liq bajarish uchun maqsadlarimiz haqida o‘ylash uchun vaqt beramiz va

trenirovka vaqtida bemalol ko'zlagan nuqtalarimizga zarba bera olamiz. "Men mushaklar mustahkamligi ustida ishlashni xohlayman" kabi maqsadlarni qo'yish har doim yaxshi hisoblanadi. Trenirovka tugagandan so'ng esa kirishgan mushaklarni cho'zib mushaklar tiklanishiga yordam bergan ma'qul.

Mushaklarni cho'zish orqali biz mushaklarimizdagi qattqlikni bo'shashtiramiz, ularning moslashuvchanligini oshiramiz, og'riqni kamaytiramiz va siqilish va shikastlanishning oldini olamiz. Agarda bu mashqlarni rezinalar yordamida amalga oshirishda muammolar bo'lsa bunda rezinalar bilan ishlash qo'llanmalaridan yoki trener bilan birga mashg'ulot olib borgan ma'qul.

Ajoyib (forehand) zarbalarga ega bo'lgan ko'plab sportchilar bor va ular (forehand) zarbalarini qayta-qayta mashq qilishadi. Keyin, ular musobaqada o'ynash uchun borishadi va ular yutqazishadi, chunki ular mashg'ulotlarda rezinadan noto'g'ri foydalanadilar va ularning (backhand) raketkaning orqasi bilan zarba beradigan o'yinlari ham kuchsizdir. Bunda sportchi o'ngdan (forehand) topspin va chapdan (backhand) zarbalarini berishda bevosita e'tiborli bo'lishi kerak.

Maxsus rezinalar bilan to'g'ri mashg'ulot olib brogan sportchida esa aniqlik darajasi oshib ularning o'ngdan (forehand) zarbalari ajoyib chiqa boshlaydi. Endi ular yuqori darajaga ko'tarilishlariga to'sqinlik qiladigan narsalarni yaxshilashga e'tibor qaratishlari kerak bo'ladi. Agar o'ngdan (forehand) tops pin zarbalari mashqini har hafta bajarsa, ularning darajasi ko'tariladi. Ularning o'yini kuchliroq bo'lgani uchun emas, balki zaif tomonlari kamroq bo'lgani uchun.

3.9. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar (cho'zilish va tortilishlar)

10-12 yoshli stol tennischilar egiluvchanligini rivojlantirish uchun 25 talik mashqlar majmuasi

10-12 yoshli stol tennischilarning sport tayyorgarligida egiluvchanlik jismoniy sifatining rivojlanishi muhim ahamiyatga ega. Bu yoshdagi sportchilar uchun egiluvchanlik nafaqat harakat amplitudasini oshirish, balki jarohatlardan saqlanish, harakatlar koordinatsiyasini yaxshilash va umumiy sport natijalarini oshirish uchun ham zarurdir. Ushbu tadqiqot yoki mashqlar majmuasi stol tennischilarning egiluvchanlik ko'nikmalarini oshirishga qaratilgan bo'lib, bu jarayonda individual xususiyatlar, sportchilarning jismoniy holati va yoshi inobatga olinadi.

Mazkur mashqlar majmuasi shiddat, hajm, me'yorlar va dam olish intervallari asosida tuzilgan bo'lib, u sportchilarning o'z maqsadlariga samarali erishishlariga yordam beradi. Har bir mashq maqsadli tarzda tanlangan va yosh bolalar uchun xavfsiz hamda sog'lom sharoitda amalga oshirilishi ko'zda tutilgan.

4-jadval

10-12 yoshli stol tennischilar egiluvchanligini rivojlantirish uchun 25 talik mashqlar majmuasi

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqti va dam olish tavsifi
1	O'tirgan holatda oldinga egilish	Past	10-15 soniya	3 urinish	30 soniya, yengil nafas rostdash
2	Kapalak mashqi yordamida cho'zilish	Past	20-30 soniya	3 urinish	30 soniya, Yengil yurish

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqti va dam olish tavsifi
3	Tik turgan holatda yon tomonlarga egilish	Past	15-20 soniya	3 urinish	30 soniya, yengil nafas rostlash
4	Tizza osti paylarini cho'zish	O'rtacha	20-30 soniya	3 urinish	30 soniya, yurish
5	Tik turgan holatda to'rt boshli oyoq mushaklarini cho'zish mashqi	O'rtacha	20 soniya	3 urinish	30 soniya, Yengil yurish
6	Qo'llarni cho'zgan holda egilish	Past	15-20 soniya	3 urinish	30 soniya, yengil nafas rostlash
7	Tik turgan holatda boldirni cho'zish	O'rtacha	15-20 soniya	3 urinish	30 soniya, yurish
8	O'tirgan holda gavadani burish	Past	Har tomonga 20 soniya	3 urinish	30 soniya, yengil nafas rostlash
9	Yotgan holda belni cho'zish	O'rtacha	15-20 soniya	3 urinish	30 soniya, yengil nafas rostlash
10	Tik turgan holda oyoqqa egilish	Past	20 soniya	3 urinish	30 soniya, Yengil yurish
11	Bosh va bo'yin burilishi	Past	15-20 soniya	3 urinish	30 soniya, yengil nafas rostlash
12	Oyoqlarni oldinga va orqaga siltash	O'rtacha	Har bir oyoq uchun 10 marta siltanish	3 urinish	30 soniya, Yengil yurish
13	Tik turgan holda yelka mushaklarini	Past	Har bir qo'lga 20-	3 urinish	30 soniya, Yengil yurish

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqti va dam olish tavsifi
	cho'zish		30 soniyadan		
14	Oyoqlarni cho'zish uchun oldinga qadam tashlashlar	O'rtacha	20-30 soniya	3 urinish	30 soniya, Yengil yurish
15	Mushuk kabi cho'zilish	Past	15-20 soniya	3 urinish	30 soniya, yengil nafas rostlash
16	Tik turgan holatda oldinga egilish	Past	20-30 soniya	3 urinish	30 soniya, yengil nafas rostlash
17	Oyoqlarni yon tomonga siltash	O'rtacha	Har bir oyoqqa 10 marta siltash	3 urinish	30 soniya, Yengil yurish
18	Ko'krak mushaklarini cho'zish	Past	20-30 soniya	3 urinish	30 soniya, yengil nafas rostlash
19	Tik turgan holatda gavidani burish	Past	15-20 soniya	3 urinish	30 soniya, Yengil yurish
20	O'tirgan holatda son mushaklarini cho'zish	O'rtacha	20-30 soniya	3 urinish	30 soniya, yengil nafas rostlash
21	O'tirgan holatda oyoqqa egilish	Past	20-30 soniya	3 urinish	30 soniya, Yengil yurish
22	Bel va yelka mushaklarini cho'zish	O'rtacha	20 soniya	3 urinish	30 soniya, yengil nafas rostlash
23	Qorin ko'ndalang mushaklarini cho'zish	Past	20-30 soniya har tomonga	3 urinish	30 soniya, Yengil yurish
24	Tana yon	Past	20-30	3	30 soniya,

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish va dam olish tavsifi
	mushaklarini cho'zish		soniya har tomonga	urinish	yengil nafas rostlash
25	Tik turib oldinga to'liq egilish	Past	20-30 soniya	3 urinish	30 soniya, yengil nafas rostlash

“Tik turgan holatda oldinga egilish” mashqini o‘quv mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Metodika: Mashq sonning orqa qismi va umurtqa pog‘onasining moslashuvchanligini oshirishga qaratilgan. Orqa mushaklarni cho‘zib, harakatlarning erkinligini ta‘minlaydi. Texnikasi: Gavda tik, oyoqlar bir-biriga parallel holatda. Yelkalarni orqaga tortib, gavdani oldinga egib, qo‘llarni tizzalarga yoki barmoqlarga yetkazishga harakat qiling. Egilgan holda 15-20 soniya ushlanadi. Qo‘llanilish shiddati: Past darajada. Haftasiga 3-4 marta tavsiya etiladi. Hajm: 15-20 soniya davomida bajariladi. 3 marta takrorlash. Fiziologik ta‘sir: Orqa mushaklarning moslashuvchanligini oshiradi. Umurtqa pog‘onasining sog‘lom harakatchanligini saqlab qoladi. Tavsiyalar: Orqa mushaklarda ortiqcha og‘riq yoki charchoq bo‘lsa, mashqni to‘xtating. To‘g‘ri texnikaga rioya qilish muhim.

“Kapalak” mashqini o‘quv mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Metodika: Sonning ichki mushaklarini cho‘zib, bo‘g‘imlar va ligamentlarning harakatlanishini yaxshilaydi. Texnikasi: Polga o‘tirib, oyoqlarni birlashtiring va tizzalarni yon tomonlarga tushiring. Oyoq kaftlarini ushlang va yengil bosim bilan tizzalarni pastga torting. 20-30 soniya davomida ushbu holatda qoling. Qo‘llanilish shiddati: Past darajada. Haftasiga 3 marta tavsiya etiladi. Hajm: 20-30 soniya davomida. 3 marta takrorlash. Fiziologik ta‘sir: Ichki son mushaklarini cho‘zadi va qon aylanishini yaxshilaydi.

Harakat diapazonini kengaytiradi. Tavsiyalar: Tizzalarga haddan tashqari bosim bermang. Mashqni davomiyligini asta-sekin oshirish tavsiya etiladi.

“O‘tirgan holatda gavdani burish” mashqini o‘quv mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Metodika: Mashq umurtqa pog‘onasining elastikligini oshirish va yon mushaklarni kuchaytirishga xizmat qiladi. Texnikasi: Polga o‘tirib, bir oyog‘ingizni ikkinchisining ustidan o‘tkazing. Qarama-qarshi qo‘l bilan tizzani ushlab, gavdani burib, orqaga qarang. Ushbu holatda 15-20 soniya davomida ushlang. Qo‘llanilish shiddati: Past. Haftasiga 3-4 marta. Hajm: 15-20 soniya davomida. Har tomonga 3 marta takrorlash. Fiziologik ta‘sir: Umurtqa va yon mushaklarning moslashuvchanligini oshiradi. Yon qorin mushaklarini mustahkamlaydi. Tavsiyalar: Gavdani haddan tashqari burmang. Tana qulay bo‘lishi lozim.

“Tik turgan holatda yon tomonlarga egilish” mashqini o‘quv mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Metodika: Qorin va bel mushaklarini cho‘zishga qaratilgan. Yon harakatlarning moslashuvchanligini oshiradi. Texnikasi: Tik turing, oyoqlar yengil shiroqda. Bir qo‘lingizni belga qo‘yib, boshqasini yuqoriga ko‘taring va yon tomonga egiling. 15-20 soniya davomida ushlang. Qo‘llanilish shiddati: Past. Haftasiga 3 marta. Hajm: Har tomonga 15-20 soniya. 3 marta takrorlash. Fiziologik ta‘sir: Bel mushaklarining elastikligini oshiradi. Qorin yon mushaklarining faoliyatini yaxshilaydi. Tavsiyalar: Tananing holatini nazorat qiling. Ortiqcha egilishdan saqlaning.

“Tik turgan holatda to‘rt boshli oyoq mushaklarini cho‘zish” mashqini o‘quv mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Metodika: Mashq sonning old qismi mushaklarini cho‘zib, oyoq mushaklarini moslashuvchan qiladi. Texnika: Tik turing va bir oyoqni orqaga bukib, qo‘l bilan ushlang.

Ikkinchi qo'l bilan devordan ushlab, muvozanatni saqlang. Ushbu holatda 15-20 soniya qoling. Qo'llanilish shiddati: O'rtacha. Haftasiga 3 marta. Hajm. Har bir oyoqqa 15-20 soniya. 3 marta takrorlash. Fiziologik ta'sir: To'rt boshli mushaklarning elastikligini oshiradi. Oyoq mushaklarining qattiqligini kamaytiradi. Tavsiyalar: Muvozanatni saqlash uchun devordan yordam oling. Mashqni yengil boshlang va bosimni asta oshiring.

Organizmni katta amplitudada ish bajarish qobiliyatiga egiluvchanlik deyiladi. Stol tennisi kabi sport turlarida egiluvchanlik (bog'imlarning yuqori harakatchanligi) juda muhim ahamiyatga ega, chunki bu sportchilarga katta amplitudali harakatlarni samarali bajarish imkonini beradi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maxsus tanlangan mashqlar muhimdir. Ushbu mashqlar yordamida sportchi bog'im va mushaklarning harakat doirasini oshirishga, kerak bo'lganda esa yuqori egiluvchanlikni qo'llashga erishadi.

Bunda individual yondashuv va muntazam mashg'ulotlar juda muhimdir, chunki ortiqcha yuklanish jarohatlarga olib kelishi mumkin. Shu bois, egiluvchanlikni oshirish jarayonida yuklamalar sekin-asta ko'tarilib, mashqlar to'g'ri texnikada bajarilishi lozim. Go'yo egiluvchanlik jismoniy sifati "zahirasi" hosil bo'ladi. Agarda "zahira" bo'lmaganda egiluvchanlikdan foydalanilsa, maksimal tezlik samaraligi va bimalol harakat qilishga erishib bo'lmaydi. Masalan, tops pin zarbasini amalga oshirish vaqtidagiga nisbatan qo'lni ancha obora olishi kerak. Sportchining egiluvchanligi bir necha omillar bilan belgilanadi:

Bo'g'inlarning shakli – Bo'g'inlarning anatomik tuzilishi harakat amplitudasiga ta'sir qiladi.

Umurtqa pog'onasining harakatchanligi – Umurtqaning moslashuvchanligi egiluvchanlik darajasiga qo'shimcha ta'sir ko'rsatadi.

Paylar va mushaklarning cho'ziluvchanligi – Bu eng muhim omillardan biri bo'lib, mushak va paylar qancha cho'ziluvchan bo'lsa, harakat amplitudasi shuncha kattaroq bo'ladi.

Mushaklarning tonusi – Mushaklarning doimiy taranglik holati ham harakatning sifatiga ta'sir qiladi.

Shuningdek: sportchilarda mashg'ulotlar davomida bo'g'inlarning shakli va harakat amplitudasi muhim ahamiyatga ega, ammo bu amplituda bo'g'inlarni mustahkamlovchi pay va mushaklarning cho'ziluvchanlik qobiliyatiga bog'liq. Paylar bo'g'inlarning harakatchanligini cheklab turadi. Paylarning cho'ziluvchanligi qancha yuqori bo'lsa, bo'g'inlarning maksimal harakati shunchalik kengroq bo'ladi.

Bu fikrlar sportda moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar zarurligini ko'rsatadi. Doim mashq bajarish yo'li bilan paylar cho'ziluvchanligini oshirish, bo'g'inlar harakatchanligini ham bir qadar oshirish mumkin deb hisoblaydi. Umurtqa pog'onasining tabiiy egiluvchanligi inson tanasining asosiy harakatlari uchun yetarli. Ammo, uni o'rab turgan paylar, mushaklar va kapillyar qon tomirlari bu egiluvchanlikni cheklaydi. Bunda umurtqa atrofidagi mushaklarning zichligi va holati ham muhim ahamiyatga ega, chunki ular harakatlarni boshqarib, barqarorlikni ta'minlaydi.

Jismoniy mashqlar umurtqaning tabiiy holatini saqlash va harakatchanlikni yaxshilashga yordam beradi. Ayniqsa, cho'zilish mashqlari va yengil kuchlanish bilan bog'liq harakatlar bu mushaklarni elastiklashtirib, qon aylanishini yaxshilashi mumkin. Shu bilan birga, noto'g'ri bajarilgan mashqlar yoki haddan tashqari zo'riqish umurtqaga zarar yetkazishi ehtimolini oshirishi mumkin. Shuning uchun mashqlarni ehtiyotkorlik bilan va mutaxassis ko'rsatmalari asosida bajarish tavsiya etiladi.

Mashq qilish vaqtida mushaklarning cho'ziluvchanligini oshirish, tabiiyki, umurtqa pog'onasining harakatlanish darajasini

oshiradi. Mashqlarni katta amplitudada bajarish bo'g'inlardagi harakatchanlikni oshirishi mumkin, lekin agar mushaklar bu harakatni ortiqcha kuch bilan amalga oshirsa, bo'g'inlar chegaralanishi mumkin. Insonga harakatlar jarayonida mushaklarning qisqarishi va qarama-qarshi mushaklarning cho'zilishi bir vaqtda yuzaga keladi. Oddiy harakatlar bajarilganda amplituda kichik bo'lib, qarama-qarshi mushaklar nisbatan oson cho'ziladi. Bu jarayon mushaklarning moslashuvchanligini oshiradi va umurtqa pog'onasining ko'proq harakatlanishiga imkon beradi..

Lekin maksimal amplitudali harakatdan iborat ayrim sport mashqlarida qarama-qarshi harakat qiladigan mushaklarning bo'shashi yetarli bo'lmagani sababli, bo'g'inlar harakatchanligi cheklanib qoladi. Bu yelka va qo'l bo'g'imidan o'tgan mushaklarga taalluqlidir. Qarama-qarshi harakat qiladigan mushaklarning cho'zilish qobiliyati qancha yaxshi bo'lsa, ular harakatga shuncha oz qarshilik ko'rsatadi, harakatni bajarish shuncha yengillik tug'diradi.

Sportchining egiluvchanligi turli tashqi sharoitlarga va organizmning ahvoliga qarab o'zgaradi. Masalan, uyqudan va ovqat yegandan keyin mushaklar sovib qolganida, yoki sportchi charchaganda egiluvchanlik susayadi. Bunday omillar sportchining egiluvchanlik darajasining o'zgarishiga ta'sir qiladi. Og'ir mashg'ulotlardan keyin egiluvchanlik kamayishi mushaklarning tonusi ortishi bilan bog'liq bo'lishi kerak. Markaziy asab tizimi ahvoli ham mushaklarning tonusiga ta'sir ko'rsatadi, bu esa egiluvchanlikka ham ta'sir qiladi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka mo'ljallangan son-sanoqsiz mashqlar egiluvchanlikni rivojlanish va takomillashtirishga ham yordam beradi. Bunda egiluvchanlik cho'zilishiga mo'ljallangan maxsus mashqlar bilan emas, balki turli amplitudada bajariladigan hamma harakatlar bilan ham rivojlantiriladi. Biroq ko'p stol tennischilarga bu kamlik qiladi.

Shuning uchun cho'ziluvchanlikka, egiluvchanlikka qaratilgan maxsus mashqlar bajariladi. Ular odatda katta amplituda mashqlarini bajarish uchun kerak bo'ladigan harakatlarga o'xshash bo'ladi.

Ushbu mashqlarda harakatlar yanada kattaroq amplitudada bajariladi. Pay va mushaklarning egiluvchanligini faollashtirish uchun ketma-ket (amplitudasini asta-sekin oshira bora, 3-5 marta ritmik takrorlab) bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi.

Biz ta'riflagan metodika, mushaklarning elastikligini oshirish va ularni ziyon yetkazmasdan mustahkamlashga qaratilgan mashqlarni bajarishda to'g'ri yondashuvni ko'rsatadi. Mashqlarni asta-sekin boshlash va keyin sekinlashtirish orqali mushaklar dastlabki bosqichda o'zgarmas stressdan o'zgacha holatga o'tishga yordam beradi. Mushaklarning ishlashi va ularning elastikligi bir necha omillarga bog'liq, jumladan, mashqlarning tezligi va amplitudasi. Har bir mashg'ulotda individual chegaralarni hisobga olish va mushaklarni stressni sezib, haddan tashqari yukdan himoya qilish juda muhimdir.

Amplitudani asta-sekin oshirish mushaklarning elastikligini yaxshilaydi va shu bilan birga sportchini maksimal natijaga erishishiga yordam beradi, shu bilan birga og'riq yoki zararli ta'sirlar xavfini kamaytiradi.

Unda sportchi og'riqni his qilsa, mashqni darhol to'xtatishi kerakligi aytilgan. Vaqt o'tishi bilan moslashuvchanlik yaxshilanishi bilan takrorlashlar soni ko'payishi mumkin. Ta'kidlanishicha, yoshi kattaroq stol tennischilar masalan, moslashuvchanlik mashqlarini muntazam ravishda, ideal holda kuniga bir yoki ikki marta bajarishlari kerak bo'ladi. Bundan tashqari, sportchilar o'ziga xos sport turlarida qaysi harakatlar ko'proq moslashuvchanlikni talab qilishini aniqlashlari kerak. Ushbu mashqlar odatda ortiqcha bo'lishi shart emas, aksariyat sportchilar bir vaqtning o'zida 3-5 marta mashqni bajaradilar.

Masalan, tops pin zarbasini amalga oshirishda ko'zlagan nuqtaga zarba berish uchun egiluvchanlik, ayniqsa oyoqni oldinga uzatish va ikkinchisini orqaga tayanch uchun qo'ya olishi, shuningdek, tanani oldinga egish uchun kerak bo'ladi. Bu harakatlarning har biri uchun egiluvchanlikni o'stiradigan bir guruh mashqlar tanlanadi. Ularning yo'nalishi harakat yo'nalishiga o'xshash bo'ladi. Har bir guruhdagi mashqlar jadvalga asosan, birin-ketin va uzluksiz bajarilishi kerak, kichik tanaffuslar (2-3 daqiqa) bilan. Mashqlarni takrorlash soni asta-sekin ortib borishi lozim. Birinchi mashg'ulotda mashqlar davomiyligi 3-5-7 daqiqa bo'lishi kerak, bu 1,5-2 oy davomida amalga oshiriladi. Oyni oxiriga kelib, mashq davomiyligi 10-20 minutga yetishi kerak.

Bu usulni jismoniy tayyorgarlikni bosqichma-bosqich oshirib borish uchun samarali metod sifatida ko'rish mumkin. O'shanda tana ko'nikmalarini yaxshilash va chidamlilikni oshirish maqsadida mashqlarni asta-sekin ravishda murakkablashtirish zarur. Agar egiluvchanlik mashqlari bir kunda ikki marta bajarilsa, har ikkala mashg'ulotda mezonni kamaytirish mumkin, lekin ikki martaning yig'indisi yuqorida ko'rsatilgancha bo'lishi kerak. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarning tayyorlov davrida qo'shimcha vaqt ajratish kerak. Bu davrda harakat amplitudasi sekin-asta ortib boradigan maxsus mashqlar ko'p marta takrorlanadi.

Yuqori darajaga erishilgan egiluvchanlikni saqlash, ko'plab mashqlarni doimiy ravishda bajarish orqali mumkin. Bu, o'z navbatida, murakkab va uzoq muddatli mashqlarni samarali bajarishga yordam beradi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun, muntazam mashqlar, to'g'ri jismoniy faoliyat va moslashtirilgan dasturlar zarur.

Yuqori darajadagi egiluvchanlikka erishilgandan keyin, uni saqlab qolish uchun maxsus sa'y-harakatlar talab qilinadi. Bu nafaqat mashqlarni bajarish, balki organizmni doimiy ravishda faol tutish, elastikligiga zarar yetkazmaslik uchun ehtiyotkorlikni ta'minlashni ham o'z ichiga oladi..

Buning uchun mashg'ulotning musobaqa davrida me'yorini kamaytirib, haftada 2-3 marta mashq bajarish kifoya bo'ladi. Agarda maxsus mashqlarni bajarishni to'xtatib qo'yilsa, egiluvchanlik asta-sekin susayib, dastlabki holiga qaytadi.

5-jadval

10-12 yoshli stol tennischilar chaqqonligini rivojlantirish uchun 25 talik mashqlar majmuasi

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqti va dam olish tavsifi
1	Burilishlar bilan mokisimon yugurish	O'rtacha	5-6 marta burilish	3 urinish	1 daqiqa, Yengil yurish
2	Yo'nalishni o'zgartirib bir oyoqda sakrash	O'rtacha	10-12 marta sakrash	3 urinish	1 daqiqa, yurish
3	To'p bilan qo'llarni aylanma harakatlantirish	Past	20-30 soniya	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
4	180 darajaga aylanib sakrash	O'rtacha	8-10 marta sakrash	3 urinish	1 daqiqa, yurish
5	Yo'nalishni o'zgartirib aylana bo'ylab yugurish	O'rtacha	2-3 daqiqa	3 urinish	1,5 daqiqa, Yengil yurish
6	Oyoqlarni muvozanat bilan yon tomonga silkiting	O'rtacha	10-12marta siltash	3 urinish	1 daqiqa, yengil chigal yozdi

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqi va dam olish tavsifi
7	Qo'llarni oldinga cho'zgan holda o'tirib-turish	O'rtacha	10-12 o'tirib-turish	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
8	Tezkor yurish sur'atini o'zgartirib borish	O'rtacha	2 daqiqa	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
9	Ko'zlarni yumgan holda bir oyoqda muvozanat saqlash	Past	20-30 soniya	3 urinish	1 daqiqa, yengil nafas rostlash
10	Joyida turib, gavgani aylantirib sakrash	O'rtacha	10-12 marta sakrash	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
11	Chiziq bo'ylab yonga sakrash	O'rtacha	20-30 soniya	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
12	To'siqdan tezlanish bilan sakrash	O'rtacha	5-7 marta sakrash	3 urinish	1.5 daqiqa, Yengil yurish
13	To'p bilan mokisimon yugurish	O'rtacha	5-7 marta takrorlash	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
14	Qo'llar cho'zilgan holda planka turish	O'rtacha	20-30 soniya	3 urinish	1 daqiqa, yengil nafas rostlash
15	Tezlikni o'zgartirish bilan	O'rtacha	1 daqiqa	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqi va dam olish tavsifi
	arg'amchida sakrash				
16	360 gradusga sakrash	O'rtacha	5-7 marta sakrash	3 urinish	1,5 daqiqa, Yurish
17	Zigzag trayektoriya bo'ylab yugurish	yuqori	20-30 metr	3 urinish	1,5 daqiqa, Yengil yurish
18	Muvozanatni ushlab turgan holda oyoqlarni aylanma harakatlantirish	O'rtacha	10 marta	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
19	Joyida oyoqni tezda almashtirish	O'rtacha	20-30 soniya	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
20	Oldinga egilgan holda bir oyoqda muvozanat saqlash	O'rtacha	10-12 marta egilish	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
21	Yugurishda yo'nalishni o'zgartirish	O'rtacha	30-40 soniya	3 urinish	1 daqiqa, yurish
22	To'pni qo'llar yordamida yumalatish	Past	20-30 soniya	3 urinish	1 daqiqa, nafas rostlash
23	Yo'nalishni o'zgartirgan holda to'siqlardan sakrash	O'rtacha	5-7 marta sakrash	3 urinish	1,5 daqiqa, Yurish

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqti va dam olish tavsifi
24	Bir oyoqda to'p bilan muvozanat saqlash	Past	20-30 soniya	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
25	Mashg'ulotdan keyin cho'zilish va nafas rostdash mashqlari	Past	3-4 daqiqa	1 urinish	Yakunlash, dam olish

3.10. Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar (arqonda sakrash, uzunlikka sakrash, yuqoriga sakrashlar).

Ushbu sakrovchanlik fazilati yaxshi muvozanatni saqlash o'yinda muvaffaqiyat kaliti hisoblanib. Oyoq bilan bajariladigan aniq texnik harakatlar va oyoqlarning taktik manyovrini o'zlashtirish o'yin davomida bu muvozanatni qiyinchiliksiz va izchil saqlashning kalitidir. Shunday qilib, oyoqning sakrovchanlik qobiliyati yaxshi bo'lgan sportchi har doim o'yin davomida o'tkir burchakka raqib tomonidan yo'naltirilgan sharikka sakrash orqali yetib olish imkoniyatlarini oshiradi. Shuning uchun, sakrovchanlikni rivojlantirmoqchi bo'lsangiz, stol tennisi uchun yaxshi oyoq bajariladigan mashqlarni bajara olish juda muhimdir. 27-rasm



27-rasm. Sakrash mashqlari

Stol tennisda oyoq bilan bajariladigan harakatlarning to'g'ri ishlashi kelgusida musobaqa davrida juda katta imkoniyatini yaratishga yordam beradi. Bundan tashqari, arqonda sakrash, uzunlikka sakrash, yuqoriga sakrash kabi mashqlarning ham sportchi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Boshqa tomondan, bu mashqlardan noto'g'ri foydalanish sizning o'yiningizga zarar yetkazishi va raqobat paytida muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin. Umumiy ish faoliyatini yaxshilash uchun, oyoqlaringiz bilan yaxshiroq va samaraliroq harakatlarni bajarishga imkon beradigan tarzda joylashtirib mashqlarni bajargan ma'qul. O'yin uslubingizga ko'ra, refleksli harakatlar, oyoq texnikasi, strategiyalar va sakrash mashqlarni yaxshilang.

Raqobat paytida turli xil oyoq bilan bajariladigan potentsial foydalari va kamchiliklarini to'g'irlash. Tez harakatlarni amalga oshirishda mumkin bo'lgan shikastlanish va noto'g'ri ishlash xatoliklarining oldini olish uchun e'tibor qaratish zarur bo'ladi. Stol tennis sport turida kuchli, chidamkor va sakrovchanligi yuqori bo'lgan sportchining asosini sakrovchanlik mashqlari tashkil qiladi.

Garchi sportchilar boshqa raketka ustalariga qaraganda kichikroq joylarda harakat qilsalar ham, ularga pozitsiyaga o'tish, zarba berish

va neytral holatga qaytish uchun oyoqlarda ancha yaxshi harakat qiladilar. Va bularning barchasi bir necha portlovchi mashqlar orqali soniyalarda sodir bo'ladi.

Sakrovchanlikni oshirish uchun bir qancha mashqlar:

1. Qo'llar belda, bir oyoqqa sakrash va oyoqlarni almashtirish.
2. Qo'llar belda, ikki oyoqda uchburchak yoki kvadrat shaklida sakrash.
3. Yerga chizilgan chiziqlar orqali joyida bir oyoqdan ikkinchisiga yon tomonga sakrash.
4. Cho'kkalab sakrash (yarim cho'kkalash).
5. Cho'kkalab oldinga sakrash (yarim cho'kalash).
6. Qo'llar belda, ikkala oyoqda 180° (360°) burilish bilan sakrash.
7. Oldinga harakatlanayotganda bir oyoqda sakrash.
8. Bir oyoqda chap va o'ngga sakrash.
9. Ikkala oyoqqa sakrash, tizzalarni ko'krakka ko'targan holda ("kenguru").

Nazorat uchun savollar

1. Maxsus mashqlar deganda nimani tushunasiz?
2. Maxsus mashqlar mashg'ulotning qaysi qismida beriladi?
3. Sakrovchanlik mashqlari qaysi usulda qo'llaniladi?
4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarga misollar keltiring
5. Chaqqonlikga ta'rif bering va mashqlardan misol keltiring

IV BOB TEXNIK USULLARGA O'RGATISH.

4.1. Texnik tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar

10-12 yoshli stol tennischilar texnik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi

10-12 yoshli stol tennischilar uchun texnik tayyorgarlik mashqlarini ilmiy asoslangan shiddat va hajm me'yorlari asosida qo'llash metodikasi quyida keltirilgan. Bu mashg'ulotlar yosh sportchilarning harakatlarini samarali rivojlantirish, chidamlilikni oshirish va harakatlarni aniqlik bilan bajarishga o'rgatish uchun ishlab chiqilgan.

To'g'ri turish holati (asosiy pozitsiya). Maqsad: Sportchilarning tanasini zarba olishdan oldingi pozitsiyaga tayyorlash va barqarorlikni shakllantirish. Shiddat: Past – bu mashq sportchilarning tanasini og'irlikni muvozanatlash uchun moslashgan holatda ushlab turishni talab qiladi, shuning uchun shiddati past bo'ladi. Hajm va me'yor: Har bir urunish 2-3 daqiqa davom etadi va jami 3 urunish amalga oshiriladi. Dam olish: Har bir urunishdan so'ng 30 soniya davomida yengil nafas rostdash. Bu qisqa dam olish vaqti mushaklarni tiklashga yordam beradi va pozitsiyadagi barqarorlikni mustahkamlashga imkon beradi.

Oyoqlar bilan ishlash uchun yaqinlashtiruvchi mashqlar. Maqsad: Sportchilarning oyoq harakatlarini nazorat qilish, tezlik va muvozanatni oshirish. Shiddat: O'rtacha – harakat tezligini oshirish va oyoq-qo'l muvozanatini rivojlantirish uchun o'rtacha shiddat talab qilinadi. Hajm va me'yor: Har bir urunish 5-7 daqiqa davomida bajariladi, jami 3 urunish tavsiya etiladi. Dam olish: Har bir urunishdan keyin 1 daqiqalik yengil yurish. Ushbu qisqa dam olish yengil faollik orqali mushaklarni qayta tayyorlashga yordam beradi va chidamlilikni oshiradi.

Raketka bilan mokisimon siljishlar. Maqsad: Oyoq-qo'l muvozanatini oshirish va moslashuvchanlikni yaxshilash. Shiddat: O'rtacha – harakatlarning aniqligi va moslashuvchanlik talab qilingani uchun o'rtacha shiddatda bajariladi. Hajm va me'yori: Har bir urinishda 10-12 marta siljishlar bajariladi, jami 4 urinish bajarilishi kerak. Dam olish: Har bir urinishdan keyin 1 daqiqalik yengil yurish. Bu vaqt mushaklarga dam berish va moslashuvchanlikni oshirish uchun yetarli.

6-jadval

10-12 yoshli stol tennischilar texnik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi

No	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqti va dam olish tavsifi
1	To'g'ri turish holati (asosiy pozitsiya)	Past	2-3 daqiqa	3 urinish	30 soniya, yengil nafas rostdash
2	Oyoqlar bilan ishlash uchun yaqinlashtiruvchi mashqlar	O'rtacha	5-7 daqiqa	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
3	Raketka bilan mokisimon siljishlar	O'rtacha	10-12 marta	4 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
4	O'ngdan zarbalar (forhand)	O'rtacha	15-20 ta zarba	3 urinish	1 daqiqa, yengil nafas rostdash
5	Chapdan zarbalar (orqa qanot)	O'rtacha	15-20 ta zarba	3 urinish	1 daqiqa, yengil nafas rostdash
6	To'pni kesib o'tkazishni mashq	O'rtacha	15-20 ta zarba	3 urinish	1 daqiqalik yengil

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqti va dam olish tavsifi
	qilish				yurish
7	Stol tennisi to'pi bilan voleybol	O'rtacha	10-12 daqiqa	3 urunish	1,5 daqiqa, yengil nafas rostdlash
8	Zarbaga ishlov berish bilan moksimon siljishlar	Yuqori	20-30 soniya	4 urunish	1 daqiqalik yengil yurish
9	Uzatmalarni mashq qilish (qisqa uzatma)	O'rtacha	10-15 marta uzatish	3 urunish	1,5 daqiqa, yengil nafas rostdlash
10	Uzatmalarni mashq qilish (uzun uzatma)	O'rtacha	10-15 ta uzatma	3 urunish	1 daqiqa, nafas rostdlash
11	Kombinatsiyalangan uzatmalar	O'rtacha	10-15 ta uzatma	3 urunish	1 daqiqa, nafas rostdlash
12	Top spin zarbasini qaytarishni mashq qilish	O'rtacha	15-20 ta qaytish	3 urunish	1 daqiqalik yengil yurish
13	Top spin zarbasini mashq qilish	O'rtacha	10-15 top spin	3 urunish	1 daqiqa, nafas rostdlash
14	Tor joyda chaqqon harakatlarni amalga oshirish	O'rtacha	5 daqiqa	3 urunish	1 daqiqa, yurish
15	Nishonlarga zarba berish aniqligi bilan harakatlanish	O'rtacha	10-15 ta zarba	3 urunish	1 daqiqalik yengil yurish
16	Zarbalar va siljishlar kombinatsiyasi	O'rtacha	15-20 ta zarba	3 urunish	1,5 daqiqa, yengil nafas rostdlash

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqti va dam olish tavsifi
17	Topspin va kesma zarbalarini mashq qilish	O'rtacha	10-15 marta navbat bilan	3 urunish	1 daqiqa, yurish
18	Tezkor zarbalarni qaytarish	yuqori	10-15 ta zarba	3 urunish	1,5 daqiqa, Yengil yurish
19	Aylanma uzatish	O'rtacha	10-15 ta uzatma	3 urunish	1 daqiqa, nafas rostlash
20	Murakkab to'plarni qabul qilishni mashq qilish	O'rtacha	10-15 ta zarba	3 urunish	1 daqiqalik yengil yurish
21	Kombinatsiyalashgan zarbalar (forhend va backhand)	O'rtacha	15-20 ударов	3 urunish	1 daqiqa, nafas rostlash
22	Zarba tezligini rivojlantirish (nishonlarda)	O'rtacha	10-15 ta zarba	3 urunish	1 daqiqalik yengil yurish
23	Zarbalarni qayta ishlashda qo'llarning epchilligi	O'rtacha	10 минут	3 urunish	1 daqiqalik yengil yurish
24	To'pni aylantirib kiritish	O'rtacha	15-20 daqiqa	3 urunish	1 daqiqa, yengil nafas rostlash
25	Texnikani rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar	yuqori	10 daqiqa	3 urunish	1 daqiqalik yengil yurish

O'ngdan zarbalar (forhand). Maqsad: O'ng tomondan zarba berishni rivojlantirish, zarba aniqligi va kuchini oshirish. Shiddat: O'rtacha – o'ng tomondan zarba texnikasi energiya talab qilgani uchun o'rtacha shiddatda amalga oshiriladi. Hajm va me'yor: Har bir urinishda 15-20 ta zarba bajariladi, jami 3 urinishda takrorlanadi. Dam olish: 1 daqiqalik yengil nafas rostlash. Bu qisqa dam olish jarayonida sportchilar mushaklarini tiklashga yordam beradi va keyingi zarbalarga tayyorlaydi.

Chapdan zarbalar (orqa qanot). Maqsad: Chap tomondan zarba texnikasini rivojlantirish. Shiddat: O'rtacha – zarba kuchi va aniqligi uchun bu mashq ham o'rtacha shiddatda bajariladi. Hajm va me'yor: 15-20 ta zarba bilan 3 urinish bajariladi. Dam olish: 1 daqiqalik yengil nafas rostlash. Bu dam olish vaqti mushaklarni qisqa muddatda tiklaydi va sportchilarni keyingi mashqlarga tayyorlaydi.

To'pni kesib o'tkazishni mashq qilish. Maqsad: To'pni burish texnikasini o'rgatish va zarba aniqligini oshirish. Shiddat: O'rtacha – zarbaning tezligini nazorat qilish uchun o'rtacha shiddatda bajariladi. Hajm va me'yor: 15-20 ta zarbadan iborat bo'lib, jami 3 urinish bajariladi. Dam olish: 1 daqiqalik yengil yurish. Bu qisqa dam olish mushaklarni tiklaydi va sportchilarni navbatdagi zarbalarga tayyorlaydi.

Stol tennisi to'pi bilan voleybol. Maqsad: Refleks va zarba tezligini oshirish. Shiddat: O'rtacha – harakat tezligini oshirish uchun. Hajm va me'yor: 10-12 daqiqa davomida 3 urinish bajariladi. Dam olish: 1,5 daqiqalik yengil nafas rostlash. Bu dam olish yurak ritmini tiklashga va mushaklarni dam olishga yordam beradi.

Zarbaga ishlov berish bilan mokisimon siljishlar. Maqsad: Zarba kuchi va moslashuvchanlikni rivojlantirish. Shiddat: Yuqori – yuqori tezlik va kuch talab qilinadi. Hajm va me'yor: Har bir urinish 20-30 soniya davomida bajariladi, jami 4 urinishda takrorlanadi. Dam olish: 1 daqiqalik yengil yurish.

Bu dam olish mushaklarni tiklash va tayyorgarlikni oshirish uchun yetarli.

Uzatmalarni mashq qilish (qisqa uzatma). Maqsad: To'pni nazorat qilish va qisqa uzatmalarni aniqlik bilan bajarish. Shiddat: O'rtacha – harakatlarning aniqligi va moslashuvchanlikni talab qiladi. Hajm va me'yor: 10-15 ta uzatma bajariladi, jami 3 urinishda takrorlanadi. Dam olish: 1,5 daqiqalik yengil nafas rostlash, mushaklarni tiklashga va kuch yig'ishga yordam beradi. Ushbu mashqlar majmuasi yosh sportchilarning texnik va jismoniy ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Har bir mashqning shiddati va hajmi yosh bolalar uchun moslashtirilgan bo'lib, ularning tanasiga ortiqcha zo'riqishsiz tayyorlanishga imkon beradi.

Dastlabki bosqichlarida texnik tayyorgarlikning ahamiyati muhokama qilinganga o'xshaydi. Bu sportchining rivojlanishi bilan yanada murakkab ko'nikmalar uchun asos bo'lib xizmat qiladigan asosiy texnik harakatlarni o'zlashtirishga e'tiborni ta'kidlaydi. Dastlab, sportchilar oddiy texnik harakatlarni takomillashtiradilar, ular asta-sekin aylanishni boshqarish va aniqlik bilan yanada murakkab harakatlarga aylanadi. Yuqori darajadagi natijalarga erishish, shuningdek, ushbu texnik harakatlardan takroriy foydalanishni o'z ichiga oladi, ayniqsa mashg'ulotlar yoki musobaqalar paytida "ish tashlashlar" kabi aniq texnikalarni bajarishda.

Erta sport ixtisoslashuvi bosqichida asosiy maqsadlarga sportning asosiy texnikasini o'zlashtirish, jismoniy imkoniyatlarni oshirish va umumiy salomatlikni yaxshilash kiradi. Shuningdek, jismoniy zaifliklarni bartaraf etish, taktik ko'nikmalarni rivojlantirish va sportga jismoniy tayyorgarlikdagi bo'shliqlarni bartaraf etishga e'tibor qaratiladi. Ushbu bosqich kelajakdagi sport rivojlanishi va ishlashi uchun zamin yaratadi.

Stol tennisida texnika atamasi harakatlarni optimallashtirishga, ya'ni o'yinchining vaziyatga eng yaxshi javob beradigan tarzda

harakat qilishiga yordam beradigan uslublarni anglatadi. "Shakl" tushunchasi esa nafaqat tashqi ko'rinishni, balki harakatlarning tuzilishini, ularning o'zaro bog'liqligini va vaqtinchalik tashkil etilishini ham o'z ichiga oladi.

Asosiy pozitsiya va boshlang'ich pozitsiya – o'yinchi qanday turish

Oyoq harakati – to'g'ri pozitsiyani olish, tezlikni oshirish va kerakli yo'nalishga o'z vaqtida o'zgarish qilish uchun oyoqlarni harakatlantirish.

Butun tana harakati – barcha tanani moslashtirib, kuchli zarba berish yoki yaxshi pozitsiya olishga yordam beradi.

Yuqori yelka-qismining harakati – yuqori tana, ya'ni yelkalar va qorin mushaklari harakati to'liq va samarali zarba uchun zarur.

Yelka, bilak, qo'l va barmoq harakati – to'pni to'g'ri boshqarish, kuchli va aniq zarbalarni amalga oshirishda yelkalar, bilak va barmoqlarning roli katta.

Raketa traektoriya va uning holati – raketaning qanday harakatlanishi, qaysi burchakda bo'lishi, zarba vaqtida to'pni to'g'ri boshqarishga yordam beradi.



28-rasm. Texnik harakatlar

Zarbani amalga oshirishda muhim ro'l o'ynaydigan ko'plab elementlar mavjud,

tezlik va harakat yo'nalishi, zarba nuqtasi kabi sharikning uchish trayektoriyasi va raketaning zarba berilgan nuqtasiga amalga oshirishga qaratilgan barcha sportchi harakatlarining zarbasi va bir xil zarba berish usullari ham amalda muhim ro'l o'ynaydi. Zarbalar orasidagi sezilarli farqni ta'kidlash juda muhimdir "harakat shakli" va "texnika" ni albatta.

Texnika harakat shakli haqida so'z yuritishda, har qanday jarayon yoki tizimning harakat qilish yoki ishlash usuli, masalan, mexanik, elektromagnit, yoki kimyoviy jarayonlar kabi turli ko'rsatkichlar kiritilishi mumkin. Agar texnikaning harakat shakli jarayonning qaysi bosqichida sodir bo'lishini aniqlash kerak bo'lsa, bu masala jarayonni to'liq tushunish va uning tahlil qilishini talab qiladi.

Agar mexanik jarayonlardan so'z yuritilsa, harakat shakli mexanik energiyaning uzatilishi yoki kuchlarning ta'siridan kelib chiqadi. Elektronika yoki elektromagnit tizimlarida esa harakat shakli tok yoki elektromagnit maydon orqali amalga oshadi. Bunday jarayonlarda texnikaning harakat shakli bosqichlarga bo'linadi va ular tizimning maqsadiga muvofiq alohida zayblar yoki ishlarni amalga oshiradi.

Stol tennis texnikasi - bu stol tennisi texnikasi harakatlarning maxsus shakllarini o'z ichiga oladi, bu esa sportchiga eng yaxshi natijaga erishishda yordam beradi. Har bir sportchining o'ziga xos texnikasi bo'lib, bu texnika individual rivojlanishni talab qiladi. Yaxshi texnikaga ega bo'lgan sportchi o'z zarbalarini aniq bajarishi, harakatlarini mulohaza bilan moslashtirishi mumkin. Bunday texnika sportchining natijalarini oshirishga yordam beradi, chunki har bir zarba va harakat shakli o'zining to'g'riligi va samaradorligi bilan ajralib turadi. Shu tarzda, har bir sportchi o'z texnikasini rivojlantiradi!

Yosh sportchilarda uzoq muddatli maqsadli sport mashg'ulotlariga barqaror qiziqishni shakllantirish juda muhim jarayondir. Bu jarayonning asosiy vositalari texnik-taktik tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport o'yinlari va nazariy mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. O'rganish va texnik mahoratni oshirishning dastlabki bosqichlarida sportchilar motor harakatlarining eng ko'p turli xil varianti o'zlashtirishi kerak. Bu, kelajakda, ularga notanish yoki g'ayrioddiy vaziyatlarda samarali harakat qilish imkonini beradi. Mashg'ulotlarni xilma-xilligi va jismoniy tayyorgarlikning mustahkamligi sportchilarning yuksak natijalarga erishishida muhim omil bo'ladi.

O'quv jarayonini rejalashtirishda juda muhim ahamiyatga ega. Birinchisi, texnikani chuqur o'rganishdan oldin maxsus jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishdir. Bu, texnik ko'nikmalarni samarali rivojlantirish uchun zarur bo'lgan jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yordam beradi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchining texnik mahoratini yanada yaxshilash uchun zarur bo'lgan kuch, tezlik va chidamlilikni oshiradi. Ikkinchisi, texnik ko'nikmalarni chuqur takomillashtirish uchun qulay vaqtni tanlash zarurati. Bunda o'quv jarayonini samarali tashkil etish uchun to'g'ri vaqtni tanlash juda muhim. Texnik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun yaxshi dam olish, jismoniy tayyorgarlik va takomillashish jarayonlarini bir-biriga moslashtirish kerak.

Boshqa so'z bilan aytganda, harakatning ortiqcha intensivligini talab qilmaydigan texnik tayyorgarlik vazifalari maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish bilan bir vaqtda bajarilishi mumkin. Harakatning haddan tashqari intensivligini talab qilmaydigan texnik tayyorgarlik vazifalari, ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan birgalikda amalga oshirilishi mumkin. Bu ikki omilni birgalikda hisobga olish, sportchining yoki o'quvchining texnik va jismoniy tayyorgarligini muvaffaqiyatli yaxshilashga olib keladi.

Bu ikki shartni hisobga olish, o'quv jarayonini yanada samarali va tizimli qilishga yordam beradi.

Shu bilan birga, bunday sharoitda texnik tayyorgarlik va yillik sikl bo'ylab mashg'ulotlarning rivojlanishiga e'tibor qaratib, sportchilarni tayyorlash tamoyillari muhokama qilinganga o'xshaydi. U funktsional tayyorgarlikni optimallashtirish va rivojlanish jarayonida yuzaga keladigan turli muammolarni hal qilish muhimligiga to'xtalib o'tadi: texnik tayyorgarlikning to'rtta qiyinchilik guruhiga bo'linishi mumkin, bu guruhlar har bir harakatning murakkabligi, tezligi va sportchining ixtisoslashgan tajribasi bilan bog'liq.

Murabbiyning asosiy vazifasi - sportchining harakatlarini to'g'ri va samarali tarzda shakllantirish. Bu jarayonda, texnik tayyorgarlikni o'rganishning turli bosqichlari va ularga ta'sir etuvchi omillar, shuningdek, sportchining muvaffaqiyatga erishishi uchun zarur bo'lgan eng yaxshi resurslar va yondashuvlar aniqlanishi kerak. Shuningdek, texnik tayyorgarlikni mutlaqo yangi usullarda qo'llab-quvvatlash va texnologiya resurslarini integratsiya qilish yil davomida amalga oshirilgan ishlanmalar: 29-rasm



29-rasm. Texnik harakatlar

1. Elementlar bo'yicha oddiy mashqlar (yuklamalarsiz)
2. O'yinda sharikning tezligi va traektoriyasini elementlar bo'yicha o'zgartirish bilan bajariladigan mashqlar.
3. Mashqlar - oldindan belgilangan sxema bo'yicha turli xil texnik elementlarning kombinatsiyasi.

4. Sherik bilan o'ynashi mumkin bo'lgan mashqlar.

O'quv jarayonida tavsiya etilgan tasnifni qo'llashda quyidagilarni hisobga olish zarur: Mashqning murakkablik darajasini tahlil qilish. Har qanday harakat vositalari ta'siri mashqning murakkabligi yoki uni o'zlashtirish darajasini aniqlashda muhim sinov momenti bo'lib xizmat qilishi mumkin. Bu esa o'rganuvchilarning bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish jarayonini nazorat qilish imkonini beradi.

Mashg'ulot vositalarini to'g'ri tanlash: Tanlangan mashqlar sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos bo'lishi kerak. Ushbu daraja sportchining mashqni kerakli parametrlar bilan to'g'ri va samarali bajarishi uchun yetarli bo'lishi lozim. Ushbu tamoyillar o'quv jarayonida nafaqat samaradorlikni oshiradi, balki individual yondashuvni ta'minlash orqali sportchilarning maqsadga erishish jarayonini optimallashtiradi.

Yosh stol tennischilari uchun texnik tayyorgarlik usulining samaradorligini baholash maqsadida 2-o'quv kursining o'quv-mashq guruhi bilan pedagogik tajriba o'tkazilgan. Tajriba davomida mashg'ulot samaradorligini baholash mezonini sifatida qaraladi va bu ko'rsatkich ikki asosiy jihatdan ahamiyatga ega: Texnik harakatlarni o'zlashtirish darajasi: Nishonning aniqligi harakatlarning to'g'ri bajarilishini baholash imkonini beradi. Bu, ayniqsa, o'quvchilar harakatlar texnikasini qanchalik muvaffaqiyatli egallaganini ko'rsatadi.

O'yinning tabiati: Stol tennisi asosan aniqlikka asoslangan o'yin bo'lib, uning muvaffaqiyati to'pni belgilangan joyga aniq yo'naltirish qobiliyatiga bog'liq. Shuning uchun, aniqlikni baholash ushbu sport turiga xos bo'lgan asosiy qobiliyatni baholashga imkon beradi. Mazkur tajriba orqali texnik tayyorgarlik usulining yosh sportchilar texnikasiga ta'siri o'rganilgan va ularning harakatlarni to'g'ri va samarali bajarish darajasi tahlil qilingan.

Stolning ma'lum bir qismiga sharikga zarba berishga, shuning uchun aniqlik ko'rsatkichlari qanchalik yuqori bo'lsa, o'yin samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi. Mazkur o'quv dasturi ikki bosqichdan iborat bo'lib, har bir bosqichda 3 tadan mashg'ulotlar mavjud. Quyida har bir bosqichning asosiy maqsad va yo'nalishlari ko'rsatilgan: 1-bosqich Maqsad: Harakatlarni takomillashtirish va asosiy texnik harakatlarni (forhand va backhand) o'rgatish. Bu bosqichda o'quvchilar zarbalarni texnik jihatdan to'g'ri bajarishni o'rganishadi va asosiy harakatlar ustida ishlashadi. Mashqlar misollari: Forhand zarbalarni texnik jihatdan to'g'ri bajarishni o'rganish uchun mashqlar. Backhand zarbalarni to'g'ri yo'naltirish va bajarish mashqlari.

Sharikni ma'lum masofaga aniq yo'naltirishni rivojlantirish mashqlari 2-bosqich: Maqsad: Yuqori aylanishlarni yaxshilash va texnik harakatlarni takomillashtirish. Bu bosqichda o'quvchilar yuqori aylanishli zarbalarni qaytarish va amalga oshirishni o'rganadilar. Shuningdek, birinchi bosqichda o'zlashtirilgan texnikalarni mustahkamlashga e'tibor qaratiladi. Mashqlar misollari:

Yuqori aylanishli forhand zarbalarni amalga oshirish.

Backhandda yuqori aylanishli zarbalarni qaytarish texnikasi.

Harakat tezligi va zarba aniqligini oshirish uchun maxsus mashqlar. Qiyinchilik guruhlari: Mashg'ulotlar murakkablik darajasi bo'yicha qiyinchilik guruhlariga bo'linadi va har bir guruh uchun o'ziga xos mashqlar tayyorlanadi.

Bu yondashuv o'quvchilarning individualligi va rivojlanish darajasini hisobga oladi.

Mashqlar misollarida guruh qiyinchiliklariga mos ravishda:

Boshlang'ich guruh uchun oddiy texnik mashqlar.

O'rta darajadagilar uchun murakkabroq kombinatsiyalar.

Yuqori darajadagi o'quvchilar uchun kompleks va taktik ma

Bu tarzda tizimlashtirilgan dastur har bir o'quvchining texnikasi va mahoratini bosqichma-bosqich oshirishga yo'naltirilgan. 7-jadval.

7-jadval

Guruhlar jismoniy mashqlar	Guruh tavsifi jismoniy mashqlar	Mashqlarga misollar
1 -guruh	Oddiy mashqlar to'plami (asoratsiz)	1. Diagonal zarba berish o'ng tomondan. 2. Chap burchakka o'ng tomondan zarba berish.
2 -guruh	Almashtirish mashqlari tezlik va zarba yo'nalishlari tushunchalari	1. Pozitsiya olish: Stolning o'ng tomonida diagonal chizilgan nisbatan joylashing. 2. Kesish (Chopish): Raqib tomonidan kelgan to'pni pastdan yuqoriga va oldinga yo'nalishda diagonal bo'ylab kesish 3. Diagonal bo'ylab burchakka va to'g'ri chiziq bo'ylab o'ng tomondan nakat zarbasini bajarish.
3 -guruh	Mashqni o'zgartirish tezlik va his tuyg'uni birga bajarish	1. Sharikni diagonal bo'ylab o'ng tomonda kesish, 3 marta takrorlashdan keyin to'g'ri chiziq bo'ylab zarba berish 2. O'ngdan padrezka, o'ng tomonga to'g'ri chiziq bo'ylab kesish, chap tomonda to'g'ri chiziqdan yuqori aylanish(tops pin) qilish, chap tomonda diagonal zarba berish.

Guruhlar jismoniy mashqlar	Guruh tavsifi jismoniy mashqlar	Mashqlarga misollar
4 -guruh	Stolda erkinlik bilan o'ynashi mumkin bo'lgan mashqlar	1. O'ngdan diagonal kesish, 3 marta takrorlangandan so'ng, to'g'ri chiziq bo'ylab zarba berish. 2. Stolda erkin o'ynash 5-6 marta takrorlangandan so'ng, o'ng burchakka zarba berish

4.2. Raketkani to'g'ri ushlash usullarini o'rgatish

Stol tennisida raketkani to'g'ri ushlash o'yin texnikasining poydevori hisoblanadi. Bu nafaqat zarbalar kuchi va aniqligiga, balki o'yin uslubining samaradorligiga ham ta'sir qiladi. Raketkani ushlashning turli usullari mavjud bo'lib, ular sportchining qulayligi va o'yin texnikasi bilan mos ravishda tanlanadi. Quyida asosiy usullar haqida ma'lumot keltiriladi:

1. "Pero" usuli (qalam usuli):

Raketka qalamni ushlagandek tutiladi.

O'ng qo'lda bosh barmoq raketkaning bir tomonida, ko'rsatkich barmoq esa qarama-qarshi tomonda bo'ladi.

Ushbu usul aniq va nozik zarbalar uchun qulay, lekin kuchli aylantiruvchi zarbalar berishda imkoniyatlarni cheklaydi.

2. Gorizontal usul (yevropacha usul):

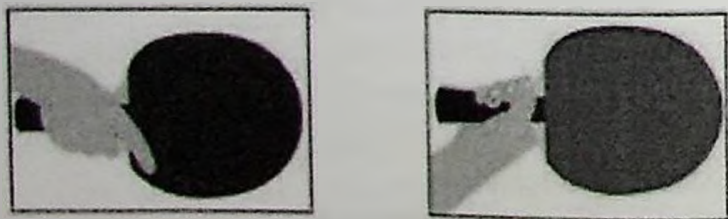
Raketka dastasi uchta barmoq (o'rta, uzuk va kichik barmoq) bilan ushlanadi.

Ko'rsatkich barmoq raketkaning orqa tomonidan, bosh barmoq esa old tomondan tutadi. Ushbu usul universal hisoblanadi va himoya va hujum zarbalarini muvaffaqiyatli bajarishga imkon beradi. Stol yonida harakatsiz holatda ham samarali zarba berish imkonini

oshiradi. Raketkani to'grisi ushlashning ahamiyati:

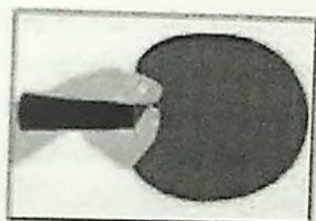
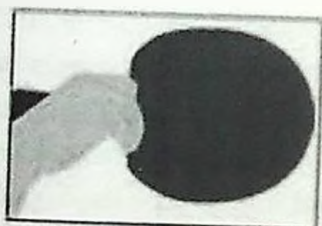
To'g'ri usulni tanlash sportchining texnik imkoniyatlarini kengaytiradi. O'yin davomida qulaylik va barqarorlikni ta'minlaydi. Zarba kuchi va yo'nalishini yaxshiroq nazorat qilishga yordam beradi. Sportchilar uchun raketkani ushlash usulini mukammallashtirish muhim bo'lib, bu ularning individual texnikasi va strategiyasiga mos kelishi kerak.

Muntazam mashg'ulotlar orqali ushbu ko'nikmalarni yaxshilash va o'yin jarayonida optimal usulni tanlash mumkin.. Boshqa manbalarda siz boshqa ushlash nomni topishingiz mumkin - shakehand (yevropacha ushlash). Hozirgi vaqtda bu stol tennisidagi eng mashhur va eng istiqbolli tutqich. Jahon top 200 o'yinchilarining 95 foizi aynan Yevropa usulid ushlash bilan o'ynaydi. 30-rasm.



30-rasm. Raketkani yevropacha ushlash

Bu Osiyocha ushlash kabi ajoyib ko'rinmaydi, lekin stol tennisining barcha asosiy elementlarini tezroq o'rganishga imkon beradi. Bundan tashqari, Yevropa ushlash usulidan foydalanadigan yangi boshlanuvchilar uchun ushbu elementlarning o'rganib olish sifati sezilarli darajada yuqori. Shakehand tutqichi muvozanatli o'yin uchun juda yaxshi, u bilan raqibning har qanday uslubiga osongina moslashish mumkin. 31-rasm.



31-rasm. Raketkani osiyocha ushlash

O'ng va chap tomonda teng darajada yaxshi ishlash bilan o'ynashga imkon beradi. "Banana flic" chap tomondan aylantirib zarba berish usulini o'zlashtirish osonroq va uning samaradorligi yuqori darajada bo'ladi. Osiyo tutqichiga qaraganda himoya qilish, kesish, stendlar va zarbalar qilish osonroq. Stol tennisida Yevropacha ushlab bilan o'ynashning asosiy kamchiligi bu raketani ushlab turishdir. O'yin yo'nalishini (backhanddan forhend) ga va aksincha o'zgartirganda ushlab turish.

Hatto professional darajadagi ko'plab o'yinchilar hujum tomonlarini o'zgartirganda raketkani ushlab qolish bir muncha qiyinligini tan olishadi. Timo Boll stol tennisida dunyosida juda mashhur va mahoratli sportchi sifatida tanilgan. Uning o'yin uslubi tezkor va turli zarba texnikalarini o'z ichiga oladi. Ayniqsa, Timo Boll har bir zarbaga mos ravishda harakatini o'zgartirish qobiliyatiga ega bo'lib, bu uni boshqa raqiblardan ajratib turadi.

Bu xususiyati unga faqat kuchli emas, balki aqlli o'yin namoyish etishga ham yordam beradi. O'yin davomida zarbalar yo'nalishini, kuchini va tezligini o'zgartirib, raqiblarini doimo bosim ostida ushlab turadi. Shu sababli, u ko'p yillar davomida eng yuqori darajadagi stol tennisida o'yinchilari orasida o'z o'rnini saqlab kelmoqda.

Osiyo uslubida ushlash

Boshqa tomondan, u qalam bilan ushlash yoki boshqa manbalarida (penhold) deb nomlanadi. Bu Xitoyda juda mashhur tutqich deyarli butun Xitoy terma jamoasi Evropa tutqichlari bilan o'ynashiga qaramay. Xitoyning biron bir uzoq viloyatiga kelgan ko'plab Yevropa uslubidagi o'yinchilar mahalliy aholini raketani ushlash usuli bilan hayratda qoldiradilar. Odamlar qandaydir tarzda boshqacha o'ynashlarini va har doim havas qiladigan qiziqish bilan o'yinlarni ko'rishga odatlanmaganlar. Shu bilan birga, raketaning orqa tomonidagi barmoqlar engilgan.

Bu sizga yapon tutqichiga qaraganda chap tomonda faolroq va o'zgaruvchan o'ynashga imkon beradi, ammo o'ngdagi zarba yapon qalamiga qaraganda zaifroq. Xitoy tutqichi ostida qisqartirilgan tutqichli va shunga mos ravishda og'irlik markazi Ovalsimon qilib ishlab chiqariladi. 32-rasm



32-rasm. Raketkani Osiyo uslubida ushlash

Aks holda, qatlamlarning tarkibi va o'yin xususiyatlari jihatidan bunday taxta boshqa ST, FL va AN tutqichlari bilan variantlardan farq qilmaydi. Ushbu raketkaning faqat bir tomoni bilan o'ynasa bo'ladi - o'ng tomon bilan (forhend). Bu o'ng tomonda o'ynash uchun katta maydonni qoplash uchun oyoq harakati juda muhim ta'sir qiladi.

Xitoy tutqichidan farqli o'laroq, orqa tomonda to'g'ri joylashadi, bu esa o'yinni o'ng tomonda kuchaytiradi va uni yanada zichroq va kuchliroq qiladi.

Ostida yapon tutqichi deb nomlangan alohida tayanch turi mavjud yapon qalami (Yapon qalamchasi) deb ham nomlanadi. Bazilar o' ng tomondan (forhend) ning kuchli o'ynashi uchun maxsus ishlab chiqilgan bo'ladi va uning raketkasi kattaroq bo'ladi.

Yapon raketkasiga faqat bitta rezina qoplama yopishtirilgan bo'lib, yevropacha ushlanadigan raketkalarda esa qoida tariqasida bir tomoni qizil, bir tomoni stol tennisi qoidalariga muvofiq qora rangga ega bo'lishi kerak. Shuning uchun, ba'zi ishlab chiqaruvchilar oldi tomonigaqora va orqa tomoniga qizil rezina qoplamalaridan foydalanishadi.

Osiyo tutqichining afzalliklari va kamchiliklari Osiyo tutqichining ko'plab afzalliklari bor, ular o'z kamchiliklarini bilan osongina yo'l bilan bartaraf etadi. Afzalliklarga quyidagilar kiradi: Oldindan aytib bo'lmaydi. o'ngdan kutilmagan zarbalar, yo'nalishni tez o'zgaririshi - bularning barchasi bilakning moslashuvchanligi tufayli sodir bo'lishi mumkin. 33-rasm



33-rasm. Osiyocha raketkaning ko'rinishi

Osiyo tutqichi bilan o'ynaydigan sportchi blok (podstavka) qo'yishdan qiynalmaydi. Sportch harakat qilayotganda yoki o'yin yo'nalishini o'zgartirganda raketkani ikki qo'llab ushlab turishi shart emas.

Sportchilarning o'ngdan (Forehand) tops pin va nakat zarbasiga ko'proq e'tibor qaratganligining sababi kuchli zarba harakatiga tez o'rganib ishonchli amalga oshirishga qaratiladi.

Forehand zarbasi beriladigan tarafi yevropacha ushlanadigan raketkalar hajmidan kattaroq bo'lib asosiy kamchiligi orqa tarafdan zarba berish uchun rezina qoplamalari mavjud emasligidadir. Bu haqda barcha sportchilar biladi va "perovik" osiyocha ushlash bilan o'ynash taktikasi har doim o'yinda zaif tomon chap tarafga zarba berishga harakat qilsihdir. Hatto professional kichik raketka ustalarida ham osiyocha uslubda o'ynaydigan kuchli sportchilar kamdan-kam uchraydi.

Havaskorlar uchun bu uslubda ushlab assimilyatsiya qilish ya'ni moslashish juda qiyin. Orqa tarafida rezina qoplamalari yo'qligi sababli sportchida oyoq harakatlari ortganini ko'rish mumkin. Va siz stol oldida tezroq harakat qilishingiz kerak bo'ladi.

Uzoq zonada o'ynab achko olsish ancha qiyin ish hisoblanadi. Yuqorida aytib o'tilganidek, eng istiqbolli va ommabop raketkalar yevropacha usulda ushlashdir. Yevropa tutqichi stol tennisi bo'yicha eng keng tarqalgan usullardan biri bo'lib, boshlovchilar va professional o'yinchilar uchun tutqich texnikasi sezilarli farqlarga ega bo'lishi mumkin. Bu farqlar, asosan, o'yinchining individual xususiyatlari, o'yin uslubi va tajribasiga bog'liq. Boshlovchilar uchun Yevropa tutqichi: Soddaligi: Yevropa usuli o'yinchiga tabiiy va qulay pozitsiyani beradi, bu esa yangi boshlovchilar uchun o'zlashtirishni osonlashtiradi.

O'rganish jarayoni: Dastlabki bosqichda texnikani mukammallashtirishga vaqt talab qilinadi. Bu davrda to'g'ri ushlashni o'rganish va zarbalar ustida ishlash muhimdir. Ishonch hosil qilish: O'quv jarayonida ko'p takrorlash va amaliyot talab qilinadi. Bu vaqt ichida kuch va koordinatsiyani to'g'ri taqsimlashni o'rganish muhimdir.

Professional o'yinchilar uchun Yevropa tutqichi: Texnika moslashuvchanligi: Professional o'yinchilar o'z o'yin uslubiga mos ravishda Yevropa tutqichini sozlaydi. Masalan, hujumkor yoki himoyaviy o'yin uchun ushlar burchagi biroz o'zgartirilishi mumkin. Ko'p yillik tajriba: Professional o'yinchilar zarbalarni aniqroq bajarish uchun tutqichni kuch va burchak bo'yicha aniq boshqaradilar.

Zaif va kuchli tomonlarni hisobga olish: Ularning usuli nafaqat texnika, balki raqibga qarshi strategiyaga ham asoslanadi. Boshlovchilar dastlab to'g'ri texnika va asosiy zarbalarni o'rganishga e'tibor berishlari kerak. Tajribaga ega bo'lgan sari texnikani mukammallashtirish va o'z o'yin uslubini shakllantirish ustida ishlash lozim. Amaliyotni muntazam ravishda amalga oshirish va murabbiylar yoki tajribali o'yinchilardan maslahat olish foydali bo'ladi.

To'g'ri o'quv va amaliyot jarayoni bilan siz ham tajribali o'yinchilar bilan raqobatlasha olasiz. Boshlang'ich sportchi uchun neytral o'rta tutqich muhim ahamiyatga ega. Bu stol tennisidagi barcha asosiy elementlar va texnikani o'zlashtirishga yordam beradi.

Professional raketkani qanday ushlab turishadi

Zamonaviy stol tennisida sportchilar ko'proq yevropacha usulda ushlab stolning yaqin zonalarida o'ynashni maqul ko'radilar, shuning uchun yevropacha usulda chap tomondan ham barcha zarbalarni yaxshi ijro etish mumkin bo'ladi.

Tezkorlik bilan ijro etiladigan zarba turlari bir necha bor oshdi. "Banan flic" zarbasi paydo bo'ldi, chap tomonda yuqori aylanish va chap tomonda burish qobiliyati bilan bajariladigan tops pin zarbasi paydo bo'ldi. Stol tennis taktikasi va uslubining o'zgarishi sportchilarning tutqichidagi o'zgarishlarga ta'sir qilishi mumkin emas edi. 34-rasm.



34-rasm. Professionallar raketkani ushlab turishi

O'tgan asrda tseluloid sharigi davrida o'ng tarafdin (forhend) tops pin zarbasi orqali o'ynash taktikasiga alohida e'tibor qaratildi, pedestallarni Liu Guoliang, Wang Hao, Kong Ling Hui, Ma Lin va Yan Valdner egallab olishdi (bundan tashqari, ko'plab top sportchilar aynan Osiyocha uslubda va Yevropacha uslubda o'ynashgan. Sharkning diametrini oshirilib plastik 40+ sharikga o'tgandan keyin, stol tennisi tubdan o'zgardi. Yevropa tutqichining alternativsizligi va chap tomonda kuchli va ishonchli o'yinning ahamiyati aniq bo'ldi. Shuning uchun, ko'plab professional sportchilar raketkani yevropa usulda ushlashga katta e'tibor qaratdi.

Bu usul bilan chapdan va o'ng tarafdin barcha zarbalar ijrosini amalga oshirishda foydalana boshlandi. O'ng tomondan yevropacha usulda podachalarni qabul qilish bir qancha osonlashganini ko'rishimiz mumkin. Bu mikrosoniyalarni o'z ichiga oladi va o'yinda muvaffaqiyatsizlikka olib kelmaydi. Afsuski zamonaviy stol tennisi raketaning bir tomoni bilan o'ynash uslubi Osiyocha uslubi jahon sahnasida deyarli ishlatilmaydi. Bundan ko'rinib turibdiki, Ryu Sin Ming 2004 yilgi Olimpiya o'yinlarida oltin medalni qo'lga kiritgan, lekin hech qachon jahon chempioni bo'lmagan.

Ryu Seung Min Koreyaning stol tennisi tarixi mashhur sportchilardan biri hisoblanadi. U o'zining yorqin o'yini va klassik uslubi bilan tanilgan. Ryu an'anaviy Osiyo uslubida o'ynagan oxirgi yetakchi o'yinchilardan biri sifatida e'tirof etiladi, bu uslubda yuqori tezlik va yorqin texnik ustunlik muhim ahamiyatga ega.

Deyarli yigirma yil davomida chap va o'ng tomonda Yevropacha usulda o'ynaydigan sportchilar Olimpiya chempionlariga aylanishdi. Osiyocha uslubda ushlab o'ngdan va chapdan zarba bera oladigan so'nggi sportchi Xitoy vakili 2009 yilda Van Xao jahon chempionati g'olibi hisoblanadi. O'shandan buyon Olimpiya va jahon chempionatlaridagi g'alabalar faqat Yevropa usulda ushlab o'ynaydigan vakillarga nasib etib kelmoqda.

4.3. Stol atrofida harakatlanishlarni o'rgatish

Stol tennisda stol oldidagi harakatlarni o'rgatish dastlabki holatdan boshlanadi. Sportchining dastlabki holati, stol tennis stoliga yuzlanib, 30-40 sm orqada turadi va tizzaga ozgina bukiladi va oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi. Tana bir oz oldinga egilgan holda, yelkalar bo'sh qo'yiladi. Tana og'irligi oyoq kaftining old qismiga to'liq tashlanadi.

Qo'llar erkin tushirilgan holda tirsakdan bir oz bukiladi. O'yin texnikasi; stoykada turish, stol oldida tez harakat qilish va aniq zarbalar berishdan iborat. Sharikning aylanish trayektoriyasiga va taktik mo'ljallanishiga qarab zarbalarni oraliq, hujumkor va himoya zarbalariga ajratish mumkin. Oraliq zarbalarida eng soda zarbalar hisoblanadi.

U oddiy nakat zarbasi va kesib qaytarish zarbasiga bo'linadi. Hujumkor zarbalar qattiq kuchli aylanish harakatlarini berishi bilan xarakterlanadi. Bunday zarbalar sharikni yo'q qiluvchi zarbalar bo'lishi mumkin.

Bu zarbalarni aniq va bexato bajarish ko'nikmalarini trenirovka jarayonida berilayotgan yuklamalar orqali amalga oshadi. 36-rasm



36-rasm. Stol atrofida harakatlanish mashqlari

Bunday zarbalarga quyidagilar kiradi: tops pin, to'liqinli zarba, yakunlovchi smesh zarbalar shular jumlasidandir. Himoya zarbalari sharikning orqaga aylanishi bilan xarakterlanadi. Asosan, o'rta va uzoq zonalarga beriladi.

Bu texnik usullarni qo'llash bilan raketkani ushlash holatlariga va sportchining dastlabki holatiga bog'liq bo'ladi. Yangi boshlagan sportchilar stol oldida turib, har bir sharikni urishi, o'yinni sport ustasi darajasidagi elementlar bilan murakkablashtirmasdan aniq harakat bilan bajara olishi, har safar olingan natijalarni taqdim etganda harakatlarni to'g'ri qilish kerak bo'ladi.

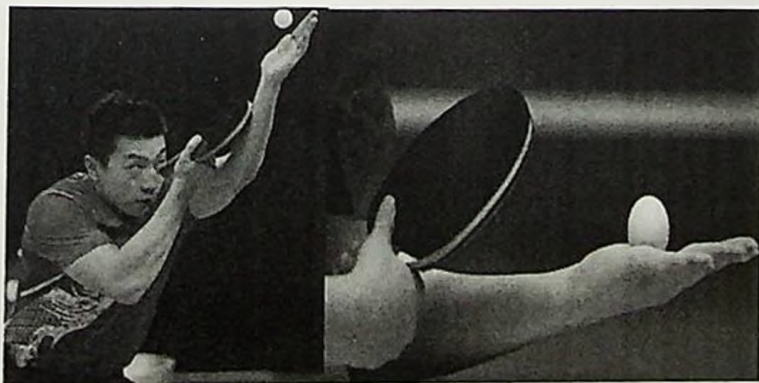
Natijada, ko'plab stol oldida erkin harakat qilish qobiliyatlari sezilarli darajada o'zagarib boradi.

4.4. Sharni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish

Sharikni o'yinga kiritishni zamonaviy usullari to'g'risida fikr berilganda, podacha kiritganda raqibni qaytara olmaslik hollari, ya'ni, g'alabani oldindan belgilab beruvchi podachalarni ishlab chiqish mumkin.

Sharikning raketka bilan birga tez podacha kiritish amalga oshirilganda, yuqorida aytilganidek, zarbalar faqat raketka rezinasi bilan amalga oshiriladi va pastdan, yuqoridan, yon- boshdan aylanma harakatda uzatishga erishiladi.

Raqib uchun kiritilgan podachalarni aylanma yo'nalishini aniqlash qiyin bo'lishi uchun, sharik bil podacha kiritish mashg'ulotini ko'proq bajarish kerak. Sharikni o'yinga kiritishda qo'lning birinchi bo'g'imi ya'ni (kist) qismi juda yaxshi ishlashi kerak. Bunda sharikni setkani oldidga pastki aylantirib berish orqali o'yindagi ustuvorlikni qo'lga olish mumkin. 37-rasm.



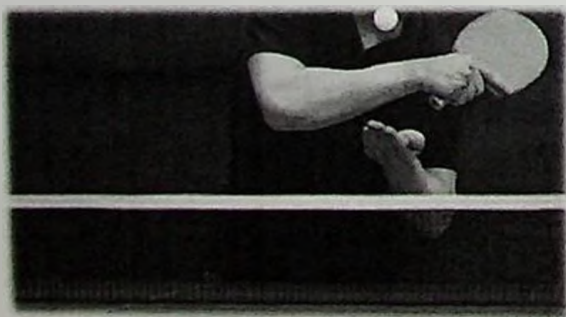
37-rasm. Sharni o'yinga kiritish texnikasi

Sportchi hujumga chiqishdagi afzalliklardan biri sharikni yon qismidan yuqoriga aylantirib podacha kiritib tops pin zarbasiga tayyorlanib harakatni to'la to'kis bajargan holda achkoni yutish mumkin. Raqibning zaif nuqtasiga birinchi zarbani berish orqali – achko olish birinchi qadam hisoblanib! Podacha kiritayotganda ehtiyotkorlik bilan bilan bajarish kerak. Yaxshi aylantirib podacha kiritgan sportchi o'yin taqdirini hal qiladi.

Podacha kiritishni mashq qilishning afzalliklaridan bahramand bo'lish, bu sharikning barcha usullarini mukammal o'zlashtirishni va

ulardan eng muvaffaqiyatli foydalanish o'yinning ushbu hal qiluvchi daqiqalari uchun saqlashni juda muhim ro'l anglatadi. Podacha kiritayotganda sharik qo'lining kaftida turishi shart va 16 sm balandga otgan holda tana yoki bosh bilan berkitmaslik ham kerak, aks holda hakam o'yinni to'xtatadi va achkoni raqibga beradi.

Podacha berishda e'tibor berish kerak bo'lgan jihatlar; bosh barmog'ni raketkani orqasiga boshqarish uchun to'g'ri joylashtiriladiva yon tomonga tortiladi, chap qo'l bilan sharikni to'smaslik kerak bo'ladi. Bitta partiyada har bir sportchi 2 tadan podacha kiritish huquqiga ega. Shunday qilib sportchi, uchta partiyada u taxminan 18 ta, beshtasida esa 30 tagacha podachani o'yinga kiritadi. 38-rasm.



38-rasm. Chap tomondan sharni o'yinga kiritish usuli

Ushbu raqamlar podachaning aniqliklaridan foydalanish qanchalik muhimligini aniq ko'rsatib beradi. Agar podacha turli xil, murakkab va aniq bo'lsa, unda siz raqibning taktik rejalariga xalaqit berishingiz mumkin. Raqibga qarshi turli xil podachalarni qo'llash, uning javoblarini kutib, strategik qarorlar qabul qilish o'yinning muhim qismlaridan biridir. Stol tennisi sportchilari podachani qanday qilib samarali qilishni o'rganishlari kerak, chunki bu dastlabki bosqichda g'alaba qozonishga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Sharikning aylanishi, yo'nalishi va uchish trayektoriyasi bilan farq qiladigan

100 dan ortiq podacha turlari mavjud. Ba'zi sportchilar sharikni balandga otish orqali kuchli aylantirilgan podachalarini beradilar. Mohirona va ehtiyotkorlik bilan bajarilgan podacha sizga birinchi zarbadan tashabbusni qo'lga kiritishga, raqibning harakatlarini cheklashga imkon beradi.

Podacha kiritish stol tennisi o'yining asosiy texnikalaridan biri bo'lib, uning ahamiyatini baholash juda murakkab. Har bir partiyada sportchilar deyarli bir xil ikkita podacha kiritish huquqiga ega bo'lsalar ham, ikkinchisidan mohirona foydalanish faqat individual hollarda tashabbusni qo'lga kiritishga yordam bermaydi, balki o'yin jarayoniga juda katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Podacha yordamida raqibning o'yini ustidan nazoratni qo'lga olish, o'yin strategiyasini shakllantirish va raqibni xato qilishga undash imkoniyati mavjud. Shu sababli, podacha kiritishning yuqori darajadagi texnikasi va taktikasiga ega bo'lish, muvaffaqiyatli o'yin uchun juda muhim hisoblanadi.

Shunday qilib, kuchli aylantirish orqali podachalar yordamida, hatto tajribali raqiblarga qarshi kurashda ham, partiyada 3 dan 5 partiyagacha g'alaba qozonish mumkin. podachaning rivojlanishida uch bosqichga e'tibor berish kerak. Dastlab, "sportchi o'ng tomonda yaxshi podacha kiritish mumkin " tamoyili bo'yicha pastki va yuqori aylantirish turlicha bo'ladi. Mashg'ulotlarda sportchi qisqa podachalarning aniqligiga alohida e'tibor berishi kerak.

Podacha turlari:

- a) Qisqa pastki aylantirish;
- b) Qisqa podachada kuchli aylantirib raqibga hujum zarbasini bajarishga imkon bermaslik;
- v) to'g'ridan-to'g'ri achko yutishga qaratilgan aylantirmasdan (ploski) podacha berish.

Avvalo, sharikni raqib stolining istalgan joyiga kerakli kuch bilan yuborish uchun sharikni aylanish harakatini his qilishni o'zlashtirishingiz kerak. Buning uchun sportchilar sharikni stolning barcha zonalariga ichki hissiyoti bilan podacha berishni mashq qilishi kerak.

4.5. Sharni turli yo'nalishlarda o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish

Stol tennisi o'yinida sharikni turli yo'nalishlarda o'yinga kiritish texnikasi juda muhimdir, chunki bu raqibni chalg'itish, uning reaksiyalarini tahlil qilish va o'yinni o'z foydasiga o'zgartirish imkonini beradi. Sharikni to'g'ri yo'nalishlarda kiritish va u bilan ishlashda bir nechta asosiy elementlarga e'tibor qaratish kerak:

1. Podacha texnikasi: Podachani tezroq va kuchliroq aylantirgan holda kiritish. Podachani turli burchaklarga o'yinga kiritish (masalan, chap yoki o'ng burchakka) raqibni chalg'itadi va uni kutilmagan yo'nalishlarga yo'naltirishga yordam beradi.

2. Sharikni qaytarish (qabul qilish): To'g'ri pozitsiya tanlash: Raqibning podachasini qabul qilishda, mushaklarning yumshoq va elastik bo'lishi kerak. Sportchi to'g'ri pozitsiyada bo'lsa, turli xil aylanib kelgan sharikni yuqori yoki pastga qaytarish kerakligi: Sharikni yuqoriga yoki pastga yo'naltirish orqali raqibni boshqarish mumkin bo'ladi.

3. To'liq jarayonni nazorat qilish (Spin): Topspin (yuqoriga aylanish): Topspin bilan kiritilgan sharik yuqori darajada qaytadi, raqibni undan boshqarish va qabul qilishda ko'proq qiyinchilikka duchor qiladi. Bu texnika tezlikni va kuchni oshirishga yordam beradi.

Backspin (pastga aylanish): Pastga aylanish sharikni raqibni o'ng tomondan chap tomonga, yuqoriga yoki pastga yo'naltirishga majbur qiladi. Bu, ayniqsa, raqibning xatolarini ishlatishda foydalidir.

Sidespin (yonma-yon aylanish): Sharikning yonma-yon aylanishi uni turli yo'nalishlarda o'zgaruvchan tarzda qaytarishga olib keladi.

Bu texnika raqibni sinovdan o'tkazish va uning pozitsiyasini sinab ko'rish uchun juda foydalidir.

4. Sharikning balandligi va masofasi: Yuqoriga otgan holda sharikni o'yinga kiritish: Sharikni balandlikda kiritish raqibni ko'proq harakat qilishga undaydi, bu esa unga javob berishni qiyinlashtiradi. Sharikning qisqa va uzun yo'nalishlarga kiritilishi, raqibni ko'proq xatolarga olib kelishi va unga imkoniyatni yo'qotishiga sabab bo'ladi.

5. Sharikni kiritishning "so'nggi" strategiyasi: To'liq so'nggi zarba: Raqibni "so'nggi zarba" orqali kiritishga undash, unga boshqarish imkoniyat qoldirmasdan xato qilishiga majbur qiladi. Stol tennisi o'yinida shu elementlarga tayyor bo'lish va ularni qo'llash orqali o'yinchining strategik tafakkurini va texnik ko'nikmalarini yaxshilash mumkin. Raqibni chalg'itish, o'yinni boshqarish va raqibning zaif tomonlaridan foydalanish orqali muvaffaqiyatga erishish osonlashadi.

Stol tennisida sharikni o'yinga sharikni kamida 16 sm balandlikka uloqtirish bilan amalga oshiriladi, professional sportchilar yanada yuqoriroqga uloqtirish orqali (bir necha metrga balandga uloqtirish bilan) podacha kiritishni ma'qul ko'radilar. Sharikni o'yinga kiritgan vaqtinizda sharik setkaga tegib raqib zonasiga tushsa sharik qaayta o'yinga kiritiladi bu borada hech qanday cheklovlar yo'q. Ya'ni 3- 5 marta qayta kiritish mumkin.

Sharikni o'yinga kiritish vaqtida kiyim bilan to'smasdan qo'l bilan berkitmasdan, kaftni stoldan pastga tushirmasdan, sharikni o'zi tarafga tortib otmasdan, kaftda turganda ham sharik to'liq ko'rinishi zarur. Podacha kiritishni mashq qilish albatta zerikarli holat bo'lib lekin ayni damda eng kerakli mashq deb hisoblanadi chunki o'yinning asosiy hujimga chiqishni boshlaydigan harakat hisoblanadi.

Podacha mashqlari uchun eng yaxshi variant-bu sizning o'yin uslubingiz bilan bog'liq bo'lgan 10-20 daqiqalik bitta podachaga takroriy ishlash jarayonida shu podachani mukammal tarzda ijro etishni puxta o'zlashtirish demakdir. Buni muntazam ravishda bajarish

kerak, agar har bir mashg'ulotda takroriy ishlamasa, hech bo'lmaganda bir marta 15 minut vaqt ajratish zarur.

Masalan trenirovka jarayonida sharikni qanchalik mukammal tarzda mahorat bilan kuchli aylantirib bera boshlasa o'yin davomida hal qiluvchi achkolarni yutib olish imkoniyati oshadi. Bunda sharikni stolning turli nuqtalariga turli xilda aylantirib o'yinga kiritish juda samarali bo'lib xizmat qiladi.

Sharikni aylantirmasdan o'yinga kiritish, (**Ploski**)

Pastki aylantirish bilan o'yinga kiritish (**Nijniy**)

Yuqori aylantirish bilan o'yinga kiritish (**Verxniy**)

Yon aylantirish bilan o'yinga kiritish (**Bakavoy**)

Albatta keng tarqalgan bu usullar eng optimallashtirilgan podacha turlari deb sanaladi va har birining o'z kombinatsiyalangan aylanish bilan birga (pastki-aylantirish, yuqori-aylantirish) hamda boshqa usulli harakatlardan foydalangan holda kiritish ham mumkin. Bunda sharikni turli zonalarga turli xil tushunarsiz aylanishlari sodir bo'ladi va raqibga bir qancha noqulayliklar tug'diribgina qolmay sharikni stolga tushirish uchun harakat zonasini o'zgartirishga majbur bo'ladi va sharikni o'zi xohlagan tarzda qaytara olmaydi.

Bundan esa to'g'ri foydalangan holda hujumga to'g'ri chiqishni amalga oshirish kerak bo'ladi va achkoni yutish imkoniyati yanada oshadi. Shunday qilib turli zonalarga turli xil aylantirib podacha berish usullarining avzalliklari o'yin suratini yanada chiroyli bo'lishiga xizmat qiladi.

4.6. Sharni stolning turli nuqtalariga o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish

Zamonaviy rivojlanib borayotgan stol tennisida podacha kritish o'yinning asosiy elementlaridan biri hisoblanib kelmoqda, chunki hozirgi vaqtda sharik stol ustida raqiblar o'rtasida davomiy uzatmalar kamdan-kam uchraydi.

Ko'pincha achko 3-4 harakatni amalga oshirish bilan yakunlanadi. Turli nuqtalarga podacha berishda biz nimalardan foydalansak bo'ladi. Buning uchun stolning turli nuqtalariga kichik yoki katta shakldagi jismlardan foydalangan holda belgilangan nuqtaga qo'yib holat va harakatlarni amalga oshirish eng ma'qul yo'l hisoblanadi. Har bir nuqtaga podacha kiritishning o'ziga xos texnikasi mavjud.

O'ng qo'lda raketkani ushlaydigan sportchilar uchun o'tkir chap burchakni ko'zlab podacha kiritishda chap oyoq oldinroqda tanani yarim o'ng tarafga burgan holatda amalga oshirish mumkin.

Chap qo'lda ushlaydigan sportchilar esa o'ng oyoqlarini xuddi shu holatda qo'yib bajargan ma'qul. Bunda asosan sportchi stolni barcha belgilangan nuqtasiga sharikni bexato kirita olish mumkin bo'ladi. Ko'plab professional sportchilar podacha kiritishda oyoqlarini ma'lum miqdorda yerga deysinish bilan birga amalga oshiradilar va shu bilan bir qatorda sharikni aylantirish va yanada o'tkir burchakni ko'zlash asnosida bajaradilar. Albatta buning ham o'ziga yarasha foydalari va shu bilan bir qatorda zararlari ham bor. 39-rasm.



39-rasm. Sharni stolning turli nuqtalariga o'yinga kiritish

Mukammal sportchi bo'lish uchun fizika, psixologik va intellektual salohiyatning yuqori darajada bo'lishi zarurligi ta'kidlanmoqda. Bu uchala sohaga ham yaxshi tayyorgarlik sportchining o'yin natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, sportchining sharni to'g'ri joylashgan nuqtaga, xohlagan usulda podacha kiritishi uchun yuqori darajadagi koordinatsiya va mahorat talab etiladi.

Bu jarayonlar uchun anatomiya, psixologiya va intellektual qobiliyatlar muhim rol o'ynaydi. Bu borada sportchi individual tarzda mahg'ulot olib borgan ma'qul hisoblanadi. Biroq texnik harakatlarini ham esdan chiqarmagan holda xatolari ustida izlanishlar olib borishi, sportchi murabbiyning ko'rsatmalari asosida trenirovka qilishi stolning belgilangan nuqtalariga osonroq va mukammal tarzda podacha berish texnikalarini o'zlashtirishi zarur.

Bu borada stolning uzun burchak zonasiga, o'rtta zonaga, chap va o'ng zonalariga oldingi darslarda aytib o'tilganidek podacha usullaridan foydalangan holda belgilangan nuqtalarga o'zining texnik imkoniyatlarini yuqori darajaga chiqarib olish imkonini beradi.

4.7. Uzatilgan sharga o'ng tomondan zarba berish texnikasini o'rgatish

Stol tennisida aylanib kelayotgan sharikni qabul qilishda muhim omillardan biri bu sharikni qanday aylanishda aylanib kelayotganini ko'ra olishdir. Bunda asosan sportchi sharikni raketkaning o'ng va chap tomonlari bilan qabul qilishi kerak kerak bo'ladi. Ba'zi professional sportchilar o'ngdan tezroq hujum qilish usuli bilan raqibdan achko olishni ma'qul hisoblashadi va ko'pincha bu usul o'z samarasini beradi.

Asosan o'ng tomondan sharikni qabul qilishda stolning orqa chizig'iga kiritilgan shariklarni qabul qilish va zarba berish ancha qulay hisoblanib raqibga ancha noqulayliklar tug'diradi va achkoni yutib olishka erishish mumkin b'ladi. Xuddi shunday setkani tagiga aylantirib berilgan podachani o'ngdan qabul qilishda sportchi (podrezka) yoki (skidka) usulidan foydalangan ma'qul bo'ladi. 40-rasm.

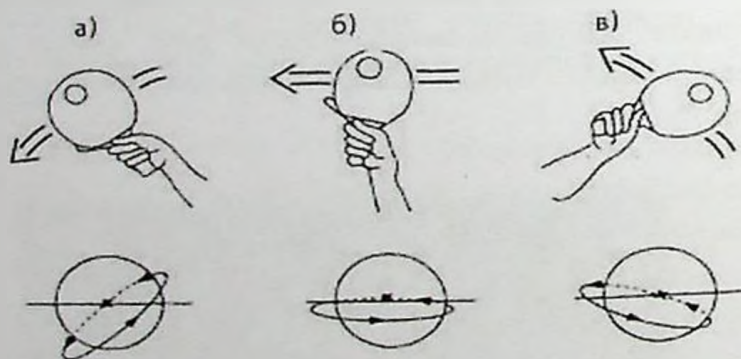


40-rasm. Uzatilgan sharga o'ng tomondan zarba berish texnikasini o'rgatish

Agarda raqib (bakavoy) aylantirilgan podacha bergan taqdirda ha hozirgi usullardan foydalangan holda qaytarish imkoniyatiga ega bo'ladi. O'ngdan qabul qilishdagi xatolar haqida gapiradigan bo'lsak endigina professional tarzda mashg'ulotlarni boshlagan sportchida bir qancha muammolar bo'lishi tabiiy hisoblanadi va u bu xatolari ustida juda ko'p mehnat qilishi kerak bo'ladi. Sharikni qabul qilishni bosqichma bosqich amalga oshirib sportchi barcha kelayotgan shariklarni o'ng va chap tomondan podrezka, skidka, tops pin hamda udar zarba berish usullarini ,mukammal egalay olishi mumkin bo'ladi.

Harkatlar texnikasini bajarish uchun ham alohida mashg'ulot olib brogan holda oyoqning harakati, qo'lning harakatini ham bir vaqtning o'zida rivojlantirish darkor. Oyoq harakatlarida oyoqni ma'lum bir darajada stolning tagiga borib kerakli nuqtaga qo'ygan

holda sharikni qabul qilish. Shu bilan bir qatorda qo'l harakatini ham gavda harakatini ham juda tez fursatda aniq bajara olishni mukammal o'rgana olish muhim sifatlardan hisoblanadi. 41-rasm



41-rasm Sharni qabul qilish texnikasini o'rgatish

4.8. Uzatilgan sharga chap tomondan zarba berish texnikasini o'rgatish

Uzatilgan sharikka chap tomondan zarba berish bu o'ng tomonga qaraganda ancha farq qiladi. Chap tomondan qabul qilishda asosan sharikni his qila olish qobiliyati mukammal darajada bo'lishi zarur chunki unda sharikni to'liq ko'ra olishni imkoni bo'lamaydi va asosan ko'p xatoga yo'l qo'yiladi. Chapdan qabul qilishni turli usullari mavjud bo'lib ularni skidka yoki podrezka va (Banana flic) deb ham atash mumkin. Bu zarbalar bilan raqbn o'zi istamagan holda egallab turgan pozitsiyasidan qo'zg'atish mumkin va ochiq qolgan zonasiga zarba berish imkonini ham yaratsa bo'ladi.

Agar raqib pastki aylantirish bilan podacha bersa podrezka qilish kerak, lekin buni aldamchi harakatlar bilan oyoqni oldinga stolni tagiga oborib gavda bilan egilgan holda skidka qilib yuborsa ham bo'ladi albatta buning uchun avval bu ko'nikmani yaxshilab

maslg'ulot vaqtida amalga oshirish kerak bo'ladi. Shu asnoda sharikni stol ortiga uzun pastki kesish ya'ni (zapil podrezka) orqali ham raqibni joyidan qo'zg'atish mumkin.

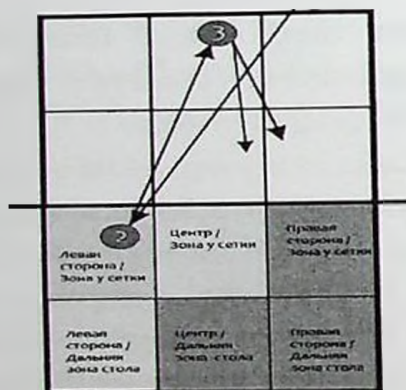
O'tkir burchakka, setka yoniga tashlab qo'yish texnikalarini ham bir qatorda o'rganish sportchi uchun zarar qilmaydi. Aytib o'tilgan usullarning texnikasini yetarli darajada mukammal bajargan sportchi kelgusida albatta yaxshi natijalarni egallaydi deb ishonch bilan ayta olamiz. Har bir harakat treayektoriyasida belgilangan nuqtalarga yetqaza olish ko'nikmalarini ham bir qator sedan chiqarmasligimiz kerak bo'ladi.

4.9. Stolning turli nuqtalariga zarba berish texnikasini o'rgatish

Sharikka zarba berishning asosi uch bosqichdan iborat: Skidka, tops pin, podrezka va udar. Stol tennisida 20 dan ortiq turli xil zarbalar qo'llaniladi. Biroq, yangi boshlanuvchilarni o'rgatish uchun 8-10 ta asosiy zarbalar tavsiya etiladi. Keling, ularning eng keng tarqalganini tahlil qilaylik.

Bosish bilan urish (udar) - bu boshlang'ich bosqichda eng oddiy zarba hisoblanadi. Bunda asosan sportchi stolning orqa chizig'idan 50-80 sm masofada turgan va sharning uchib kelayotgan trayektoriyasiga qarab joy egallaydi. Qo'l o'ngga yoki chapga cho'ziladi, bilak stolning yuzasida parallel joylashadi (raketka stolga nisbatan to'g'ri burchak ostida) zarbani amalga oshiradi.

Sharikka stol oldidan sakrab, setkadan yuqoriga ko'tarilgan paytda, raketkani ochiq ushlagan holatda zarba amalga oshiriladi. Bunday holda, qo'l sharikning kelayotgan yo'nalishi bo'ylab oxirigacha to'g'rilanadi. Tananing og'irlik markazi qo'l harakati orqasida oldinga siljiydi, ya'ni stoldan baland ko'tarilgan oyoqdan stolga yaqin oyoqqa va boshlang'ich pozitsiyani egallashda - yaqindan yordam beradi. 41-rasm



41-расм. Stolning turli nuqtalariga zarba berish texnikasini o'rgatish

Pastki aylanishga ega bo'lgan shariklarni ko'rishda raketkani setkadan oldinga qarab harakat qildirish kerak. Yuqori aylanishga ega bo'lgan shariklarga zarba berganda, raketka mos ravishda bir oz oldinga egilishi kerak.

Raketaning orqa va oldi tomonlari bilan ushu harakatlarni to'liq bajarish uchun.

1. Raketka bilan va raketasiz immitatsiya mashqlari.
2. Multiball trenirovka, stolni oldida sakragan holda zarbalarni amalga oshirish.
3. Sherik bilan bu zarbalar seriyasini amalda ko'proq bajarish.
4. Sherik bilan o'ynash vaqtidahi zarbalar jarayonida murabbiyning topshirig'iga binoan harakat qilish.

Kutib turib (Pauza) bilan urish ushbu zarbaning zarba berish texnikasini yanada murakkablashtiradi. Kutib turib zarba berish qo'lni oldinga va qo'lni bir vaqtning o'zida pastga urish orqali amalga oshiriladi. Sharik hali eng yuqori ko'tarilish nuqtasiga yetib bormagan va hali ham yuqoriga va oldinga tez harakat qilishni davom ettirayotgan bo'lsa sharikni ma'lum bir 0.3 sekund atrofida kutib zarba bergan ma'qul.

4.10. O'ng va chap tomondan nakat zarbasini o'rgatish

O'ng tomondan nakat zarbasini o'rgatishda asosiy e'tiborni stol oldida dastlabki holatga turishdan boshlagan ma'qul. Bunda boshlang'ich bolshlovchilarning texnik elementlariga e'tibor bergan holda sharik va raketka bilan bog'lovchi harakatlarni amalga oshirib, stolda o'ngdan nakat zarbasini puxta bexato bajarishda avval taqlidiy (imitatsiya) harakatlar bilan texnik harakatlarini oyoq harakati qo'l va gavda harakati, tizzalarning harakati, oyoq kafti harakatlarini to'g'ri bajargan holda zarbalarining ko'nikmasini o'rgana oladi. Boshlang'ich tayyorgarlik yosh guruhidagi bolalarga bu zarbalarni o'rgatish uchun kamida 1 oy vaqt ketadi. Bu vaqt orasida ular bosqa zarbalar ko'nikmasigayam ega bo'ladilar. 42-rasm.



42-rasm. O'ng tomondan nakat zarbasini o'rgatish

Chapdan nakat, o'ngdan nakat, chap va o'ngdan podrezka ko'nikmalarini hosil qiladi. 1 oy davomida bolalar eng kam minimal nakat zarbalar davomiyligi 20 – 30 tadan kam bo'lmashligi kerak. Stol oldida o'ngdan nakat zarbasini bolaning qo'lidan tutgan holda tana harakatini bajarishda ham yordam bergan holda o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Oyoqlar yelka kengligida raketkani ochiq holatda ushlab o'ng tomonga 45° gradus atrofida burilgan holda qo'lni oldinga zarba berish orqali zarbani takroriy holatiga qaytiladi va davom ettiriladi.

Chapdan nakat zarbasini amalga oshirishda esa qo'lni stolning oldidan pastga tushirmagan va burmagan holatda to'g'ri zarba berish orqali amalga oshiriladi. Bu usulda bola to ko'nikma hosil qilib o'zi mustaqil zarba bera olgunga qadar o'rgatib boriladi.

Ko'nikma hosil qilgandan so'ng zarbalarining aniqligi ustida ishlanadi bunda ham shariklarni otib berish orqali belgilangan nuqtaga zarba berish usulidan foydalaniladi. Barcha ko'nikmalar hosil bo'lgandan so'ng o'ng va chap tarafdin navbat bilan belgilangan nuqtaga aniq zarba berish harakatlarini ham mujassam qilib boriladi. Va shu yo'l bilan bolada sharik bilan bog'liq barcha harakatlarni uzluksiz, xatosiz bajarishga erishish mumkin. 43-rasm



43-rasm. Chapdan nakat zarbasini amalga oshirish

4.11. To'r oldida o'ynash texnikasini o'rgatish

To'r oldida o'ynash texnikasini rivojlantirishda avvalam bor sharik bilan bog'liq bo'lgan barcha his tuyg'ularni mujassam etish to'g'ri qaror deb hisoblanadi. Bu usular va harakatlarni ko'nikma hosil bo'lmasdan ijro etish bir qancha xatoliklarni keltirib chiqaradi.

Ko'pincha to'r oldida kalta pastki aylantirish usullarini mashg'ulotlar davrida davomiy ijro etish orqali sharikni bexato o'ynash mumkin. Barcha harakatlar texnikasi bexato bajarilib ko'nikmalar to'liq egallangandan so'ng musobaqa jarayonida harakatlarni bexato va ishonchli bajarib achkoni qo'lga kiritish mumkin bo'ladi. Bunda asosan yosh stol tennischilar qiladigan xato va kamchiliklar shoshqaloqlik bilan achkoni tezda oson qo'lga kiritaman deb o'ylashidadir. 44-rasm



44-rasm. To'r oldida o'ynash texnikasi

Bu texnikani professional tarzda harakatni ijro etish uchun juda ko'p amaliyotda qo'llash kerak bo'ladi. Sportchilar setkaning oldiga gadvani yarmini kiritgan holda qo'llarini oldinga cho'zib kelayotgan sharikni sekin ohistalik bilan qabul qilish orqali podrezka qilsa bo'ladi. Va xuddi shu harakatni bajargan holda tirsaklarni ochmasdan, raketka ochiq holatda kelayotgan sharikni pastki qismidan sekin tepaga va oldinga yo'naltirgan holda skidka zarbasini to'r oldiga va orqa chiziqqa tezkorlik bilan amalga oshirish orqali achkoni yutish imkonini beradi.

Albatta bunda ko'rsatkich barmoq juda katta ro'l o'ynaydi. Ko'rsatkich barmoq sharikni qabul qilayotgan vaqtda yo'nalish bera olish ko'ffitsenti yanada yuqori bo'ladi.

4.12. Boshdan yuqoridan zarba berish (smesh) texnikasini o'rgatish

Yuqoridan aylanib kelgan sharikga (smesh) zarbasini berish texnikasini o'rgatishda, sportchiga birinchi navbatda sharikni kutib olishni va kuzatish orqali zarba berishni o'rgatsa kelgusida har bir kelayotgan sharikni bexato qabul qilgan holda aniq zarbalarni amalga oshira oladi.

Bu harakatlarni asosan bir oyoqni ko'targan holda raketkani boshdan baland tutib ochiq holatda oldinga stolni qaysi zonasiga zarba berayotganini ko'ra olish sportchini zarbalar davomiyligini bexato amalga oshirish imkonini beradi. Osiyolik kichik raketka ustalari asosan smesh zarbalarini amalga oshirish vaqtida raketkani almashtirgan holda ya'ni qora rangli rezina tarafi bilan emas qizil tarafi bilan stolning o'tkir burchaklarini ko'zlagan holda amalga oshiradilar. 45-rasm



45-rasm. Yuqoridan kelayotgan sharikga (smesh) zarbasini berish

Yevropalik kichik raketka ustalari ham xuddi shu usuldan foydalanadilar va ular sharikni qaytarib tushirishda aylantirib

qaytarish orqali ham raqibni noqulay ahvolga solishga urunadilar va bu qaytarish usuli ham ko'p hollarda samarali foyda beradi. Zarba berayotgan vatda sharikga burama zarba berish orqali sharikni uchish yo'nalishi o'zgarganini kuzatish mumkin va raqib sharikni qaytarish uchun stoldan orqaga keyishga majbur bo'ladi.

Zarba berayotgan vatda stolni oldida turib qolish sharikga aniq zarba berish ko'ffitsentini kamayishiga sabab bo'ladi. Va sharikni to'liq qayerga sapchishini ko'ra olmaydi va qarshi harakat qilish imkoniyati past bo'ladi.

4.13. Kesma zarba berish texnikasini o'rgatish

Kesma zarba berish deganda ko'pincha himoyada o'ynaydigan sportchiga aytiladi. Ular sharikga kuchli qarama qarshi aylantirish usulidan foydalanadilar. Bu usul stol tennis o'yinini yana jozibali qilib ko'rsatadi. Raqib hujimkor o'yin egasi bo'lsa unda sharikga kesma zarba berish ham kuchli bo'lishi kerak. Bu harakatni bajarishda raketkaning orqa tarafi bilan yelkaning oldidan pastga qarab yo'naltirish orqali amalga oshiradi. Himoyada o'ynaydigan sportchilar asosan raketkaning oldi tarafiga tekis (gladki) rezinadan, orqa tarafiga esa uzun kesadigan yoki stolning olidan uzoq ketmagan holda o'ynaydigan rezina qoplamalaridan foydalanadilar.

Ularning nomlari quyidagicha deb yuritiladi; "Long pips" (uzun kema zarba beradigan rezina) hamda "Short pips" kalta stoldan uzoq ketmagan holda kesma zarba va udar zarbalarini amalga oshirsa bo'ladigan rezina qoplamalari hisoblanadi. Uzun kesma zarbalari bilan tanilgan korealik Joo Se Hyuk o'tgan 20 yillik davrda eng yaxshi sportchi hisoblanib kelinadi. 46-rasm.



46-rasm. Kesma zarba berish

Uning ajoyib himoyaviy harakatlari o'yin jozibasini juda chiroyli va jozibali bo'lib karakatlarida aniqlik va uzoqdan sharikga beradigan ajoyib kesma zarbalari bilan barcha stol tennis ishqibozlarining ko'nglidan joy egallay olgan sportchi hisoblanadi.

Hozirda Xitoy, Yaponiya, Korea hamda barcha yevropa davlatlarida himoya usulida o'ynaydigan sportchilarni uchratsih mumkin shu bilan birga O'zbekistonda ham bu rezinalardan foydalangan holda ajoyib o'yin ko'rsata olgan sportchilar talaygina topiladi. Marxabo Magdiyeva O'zbekiston Respublika birinchiligida 1- o'rinni egallagan eng yosh sportchilardan hisoblanadi, undan tashqari Rozalina Xadjiyeva, Hasanova Adelina ham umidli yosh stol tennischilarimizdan hisoblanadi. Bizning O'zbekistonda esa bu rezinalarni odiygina ship nakladkalar deb aytishadi.

Bunday rezinalar sharikni past orqaga aylantirib jo'natadi va stol ustida to'xtab ko'tarilmasdan, aylanmasdan ham hujimkor rezinalardan farq qiladi. Sportchilar bunaday ship rezinalardan kesma zarba berganda birinchisini oddiy qaytarib ikkinchi kelayotgan sharikga tops pin zarbasi yoki udar zarbasini qo'llab o'ynashadi.

Kesmazarba bergan sportchi esa raqibi tomonidan jo'natilgan zarbalarga yana kesma zarba berish orqali o'yinni davom ettiradi va raqib xato qilmaguncha kesma zarba berib stolni burchaklariga qaytargan holda achko yutib olishi mumkin bo'ladi.

4.14. Juftlik o'yin texnikasini o'rgatish

Juftlik o'yin deganda birinchi navbatda sportchilarning birga to'laqonli harakat nazarda tutiladi. Bu borada podachalar kiritish yo'nalishi bir tomondan amalga oshiriladi va navbat bilan zarba beriladi. Sportchilar har qanday holatga tayyor turishi kerak va podachani qaytarishda ikkala tomon ham aniq harakat qilgan holda setkaning oldiga stoldan chiqarib yubormasdan texnik harakat orqali raqibga noqulaylik tug'dirib sherigining zarbaga tayyorlanishi uchun qaysidir ma'noda qulaylik yarata olish imkoniyati yuzaga keladi. 47-rasm



47-rasm Juftlik o'yin

Mashg'ulot jarayonida multiball trenirovkaning ahamiyati shundan iboratki har bir sharikni qabul qilish va unga zarba berish aniqligiga bo'lgan ishonch va ko'nikmani oshirib boradi.

Juftlik o'yinlarida ham man necha yillardan beri Xitoy, Yaponiya, Korea, Shvetsiya, Germaniya va Fransiya vakillari peshqadamlikni qo'ldan boy bermay kelmoqda. Doimiy ravishda o'sib ulg'ayib kelayotgan o'smirlar ham juftlik o'yin sir asrorlarini trenerlarning o'yin uslubini tanlay olishi va u ustida tinimsiz mehnati tufayli yaxshi natijalarga erishmoqdalar.

Juftlik o'yindagi pozitsiya, harakat, zarba va pozitsiya uzviy bog'liqdir. Samarali joylashishni aniqlash tezkor zarba berish bilan qulay harakatlarni osonlashtiradi, bu esa samarali pozitsiyani targ'ib qiladi – sportchilarning hujumga chiqishlari uchun barcha muhim elementlar – noto'g'ri joylashtirish esa bitta sherikning samarali zarba berishiga to'sqinlik qilishi yoki umuman to'qnashuvlarga olib kelishi mumkin.

Podacha kiritganda sherikning joylashuvi parallel joylashishi kerak bo'ladi va birinchi navbatda hujumga chiqish harakati bajariladi. Podacha kiritayotgan vaqtda sherik uchun stolning 3/4 qismini egallab stolga yaqinroq turadi. Podacha kiritayorganda sherik stol markazidan biroz orqaroqda qaytgan sharikni qabul qilishga va hujumga chiqishga tayyorgarlik ko'rgan holda harakatni amalga oshiradi.

Asosan juftlik o'yinda aldamchi harakatlarni aniq bajargan sportchilar ustunlikni saqlab tura oladilar. Zamonaviy stol tennisida taktik sxemalarsiz stol tennisi taktikasi qo'llanilmaydi. Har bir professional sportchining o'ziga xos taktik sxemalari va stol tennisi taktikasi mavjud. Shu bilan birga juftlik bahslarda ham taktik va texnik harkatlarni o'zida aniq mujassam qila olmagan sportchilar butun mashg'ulot jarayonida va musobaqa jarayonida ham kerakli natijani, harakatlarni amalga oshira olmaydilar.

Xulosa o'rni shuni aytish lozimki juftlik o'yinlarning ham o'ziga yarasha jozibasi betakror zarbalar seriyasi va ijro etiladigan harakatlarni shiddatligi bilan yakka bahslaridan tubdan farq qiladi.

4.15. O'ng va chap tomondan Top-spin zarbasini o'rgatish

Tops pin zarbasi dastlab Yaponiyada paydo bo'lgan hisoblanadi va bu zarbadan achkoni yutib olish uchun barcha sportchilar deyarli har doim foydalanadilar. Bu zarbani juda yaxshi o'rgangan sportchida doimo ustunlik bor bo'ladi. Zarbani o'rganishda tananing barcha qismlari birgalikda harakatlanadi. Oyoqlar keng yozilgan, yarim o'tirgan holatda tanani o'nga yoki chapga borgan holda raketkani ochiq holatda tirsakni keng ochmasdan egilib oldinga yo'naltirib zarba beradi. Bunda sharikning tezligi va aylanishi boshqa zarbalardan tubdan farq qiladi. Zarbadan so'ng sharikni pastlab ketishi va raqib tarafdin ham shunday zarba bilan qaytib kelishi o'yinning tezkorlik suratini namoyon qilib beradi.

O'ngdan tops pin zarbasini amalga oshirishda qilinadigan xato va kamchiliklar doim topiladi. Bularni bartaraf etish uchun mashg'ulot jarayonida ko'plab tops pin zarbasini amalga oshirgan holda aniqlikni oshirish va sharikga kuchli spin berish ko'nikmasini ham egallash mumkin bo'ladi. Albatta chapdan ham shu harakatlarni aniq va xatosiz ishlash uchun sharik bilan multiball trenirovka jarayonidan foydalaniladi. 48-rasm



48-rasm. O'ngdan tops pin zarbasi

Qancha ko'p sharik bilan tops pin zarbasini amaliyotda bajargan sportchi o'yin jarayonida ham bexato ko'zlagan nuqtasiga o'zi

zallaganday tops pin zarbasini o'rgatgan ham chapdan ham to'la to'rtis amalga oshira oladi.

Chapdan tops pin zarbasini o'rgatishdagi harakatlar tartibi quyidagicha bo'ladi. Raketka qo'n qismining yuqorisiga yaqin joyda joylashib orqasi ochiqro holatda chap oyoq orqaroqda o'ng oyoq oldinda turgan holda sharikni ko'rish uchun oyoqlarga yarim o'tirgan holda yonga burilib qo'lning birinchi bo'g'imi (kisti) ni oldinga harakat qilgan hola amalga oshiriladi. 49-rasm



49-rasm. Chapdan tops pin zarbasi

Bu jarayon takroriy mashqlar mobaynida takomillashib boradi va o'yin vaqtida xatosiz bajara olish qobiliyati mujassam bo'ladi. Demak stol tennisda eng asosiy va eng ko'p qo'llaniladigan, deyarli barcha professional dunyoning top sportchilari foydalanadigan zarbasi bu tops pin zarbasi hisoblanadi ekan.

Nazorat savollari

1. Raketka ushlashning necha xil usuli mavjud?
2. Shar necha xil o'yinga kiritish usuli mavjud?
3. Texnikaga ta'rif bering va u qanday namoyon bo'ladi?
4. Zarba berish turlarini aytib bering?
5. Nakat zarbasi nima?
6. Tops pin zarbasi nima?

V. BOS TAKTIK USULLARGA O'RGATISH, TANTIN TAYYORGASLIKNI SIYQOLANTIRISH VA MASRQLAR

Taktika tushunchasi aslida yunon tilidan olingan bo'lib, "tehnus" so'zidan kelib chiqqan. Yunon tilida bu atama "tartib" yoki "tartiblash" ma'nosini anglatadi. Taktika harbiy ishlar, sport va boshqa ko'plab sohalarda foydalaniladigan muhim tushunchadir. Bu atama ma'lum bir maqsadga erishish uchun ishlab chiqilgan reja yoki usullar yig'indisini anglatadi.

Masalan, harbiy sohada taktika qo'shnlarning jang maydonida to'g'ri harakatlanishini va resurslardan oqilona foydalanilishini ta'minlaydi. Sportda esa u raqibga qarshi muvaffaqiyatli o'ynash uchun maxsus o'yin rejalarini ishlab chiqishni bildiradi. Xullas, taktika - bu samarali va strategik maqsadlarga erishish uchun tuzilgan aniq harakatlar rejasi hisoblanadi. Ushbu mavzuda ko'rinib turibdiki, bu "**taktika**" atamasining harbiy sohaga va sport sohasiga tegishli jihatlarni tushuntirishga qaratilgan izohlarimiz. Quyidagi mazmuni qisqacha tahlil qilib o'tishimiz mumkin.:

Taktika tushunchasi. U qadimdan hozirgi kungacha harbiy hamda sport san'atining muhim qismi sifatida qo'llanilib keladi.

Taktika nima uchun muhim. Qo'shnlarni jangga tayyorlash, jang uslublarini o'rgatish, nazariya va amaliyotni uyg'unlashtirish hamda g'alabaga erishish yo'llarini belgilash kabi vazifalarni o'z ichiga oladi.

Taktikaning asosiy maqsadi: Tezkorlik va samaradorlik bilan muayyan strategik maqsadlarga erishish uchun zarur choralarni amalga oshirishdir.

Taktika va strategiya tushunchalari bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, harbiy sohadan tashqari, sport, jumladan, stol tennisi sohasida ham keng qo'llaniladi.

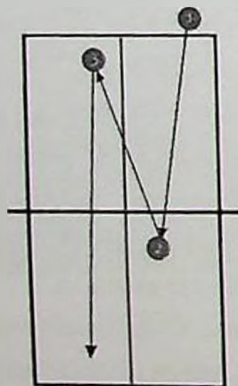
Taktika -bu qisqa muddatli maqsadlarga erishish uchun foydalaniladigan usullar, harakatlar va uslubdir.

Strategiya esa uzoq muddatli maqsadga erishish uchun umumiy rejani belgilaydi.

Strategiya: butun o'yin davomida raqibni charchatib, hal qiluvchi partiyalarda ustunlikka erishish uchun tuzilgan reja.

Taktika: raqibning zaif tomonlarini aniqlab, unga mos harakatlar yoki zarbalarni qo'llash demakdir.

Shunday qilib, taktika qisqa muddatli rejalar orqali strategik maqsadga xizmat qiluvchi jarayon hisoblanadi. 50-rasm



50-rasm O'yin vaqtidagi setka yoniga taktik harakatlar

Stol tennisida muvaffaqiyatga erishish uchun o'yin jarayonini muayyan strategik va taktik yondashuvlar asosida rejalashtirish muhim ahamiyatga ega.

Har bir o'yinning samaradorligi quyidagi asosiy omillarga bog'liq:

1. **Strategik vazifa belgilash** O'yindan oldin, har bir sportchi o'zining kuchli va zaif tomonlarini baholash orqali maqsadli strategiyani shakllantiradi. Bu strategiya raqibning o'ziga xos

xususiyatlari, masalan, texnik mahorati, taktik tajribasi, jismoniy tayyorgarligi va psixologik holatiga qarab moslashtiriladi.

2. **Raqibning imkoniyatlarini baholash** Raqibning zaif joylari va ustunliklarini aniqlash o'yinning samarali davom etishi uchun muhim. Bu jarayonda raqibning asosiy zarbalari, harakatlanish uslubi va kayfiyatini hisobga olish zarur. Masalan, ba'zi raqiblar himoyaviy o'yin ko'rsatishga moyil bo'lsa, boshqalari hujumkor uslubga tayanadi.

3. **Taktik usullarni qo'llash** O'yin davomida vaziyatga mos ravishda moslashuvchan taktikalar qo'llash lozim. Bu degani, raqibning texnik va taktik xatolaridan foydalanish, unga qulay bo'lmagan o'yin uslublarini tanlash, zarba yo'nalishlarini o'zgaruvchan qilish va o'yin ritmini boshqarish kabi usullarni qo'llashni nazarda tutadi.

4. **Oddiy taktik tushunchalar**

Taktik yondashuvlarni oddiy va tushunarli usulda tushuntirish mumkin. Masalan:

- **Qayta yo'naltirish taktikasi:** Raqib zarbalarining yo'nalishini tez-tez o'zgartirish orqali uni noqulay vaziyatga tushirish.
- **Qattiq bosim o'tkazish:** Raqibni tezkor qaror qabul qilishga majbur qilish.

O'yin tempini o'zgartirish: Sezilarli darajada tezlikni oshirish yoki pasaytirish orqali raqibni chalg'itish.

Stol tennisi, yuqori texnik mahorat va taktik fikrlashni talab qilgan holda, jismoniy va psixologik tayyorgarlikni ham o'z ichiga oladi. Shu sababli, sportchi va murabbiy birgalikda ishlash orqali natijalarni sezilarli darajada yaxshilashi mumkin.

Stol tennisida o'yin taktikasi bu – ma'lum bir ritm va sur'atda zarbalar seriyasini maqsadli qo'llash, shuningdek, o'yinning o'ziga xos sharoitlarida raqibning zarbalariga qarshi psixologik va texnik usullarni qo'llashdir. Bu jarayon texnika va taktika o'rtaidagi yaqin

bog'liqlikka asoslanadi. Chunki har qanday texnik usulni qo'llash taktik reja doirasida amalga oshiriladi.

Texnika va taktika o'rtasidagi aloqadorlik

Texnik elementlar va kombinatsiyalar (ya'ni, sharni qator zarbalar orqali boshqarish) taktik o'yinning asosi hisoblanadi. Har xil usullarni yaxshi o'zlashtirgan sportchi murakkab kombinatsiyalarni muvaffaqiyatli bajarishi oson bo'ladi.

Taktik tayyorgarlik esa quyidagi omillarga bog'liq:

- Sportchining texnik mahorati.
- O'yin holatini tez baholay olish qobiliyati.
- Voqealarning rivojlanishini oldindan anglash qobiliyati.

Zamonaviy stol tennisi

Bugungi kunning kuchli stol tennischilari texnik harakatlarning sodda va avtomat darajaga yetkazilgan bo'lishini afzal ko'radi. Bu ularga o'yin davomida zarur paytda tez va samarali taktik qarorlar qabul qilish imkonini beradi.

Taktiklarning turlari

Stol tennisida boshqa sport turlari kabi bir nechta taktika usullari mavjud.

Yakka o'yin taktikasi raqibning zaif tomonlarini aniqlash va shunga mos ravishda zarba berishni nazarda tutadi.

Juftlik o'yin taktikasi esa o'zaro hamkorlik, sherik bilan uyg'unlik va raqiblarning harakatini kuzatib, samarali kombinatsiyalarni bajarishga qaratilgan.

Taktika va texnikani o'zaro birlashtirish sportchining natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi va o'yinni nazorat qilishga yordam beradi.

O'yin taktikasining mazmuni va vazifalari.

Stol tennis musobaqalarida kechadigan har bir o'yin jarayoni o'zining pirovard maqsadiga ega bo'lishi shart. Ushbu maqsad o'z navbatida avvaldan belgilab olingan muayyan taktik va strategik

vazifalar asosida amalga oshiriladi.

Albatta, bunday maqsad va vazifalarni qo'yish hamda ularni amalda samarali hal qilish sportchidan shakllangan texnik va taktik mahorat, jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab qildi.

Mazkur sifatlar esa ko'p yillik trenirovka jarayonida sayqal topadi.

10-12 yoshli stol tennischilar taktik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi

10-12 yoshli stol tennischilar uchun taktika tayyorgarligini rivojlantirish mashqlari majmuasi va ilmiy asosda qo'llanilish shiddati va hajmi.

O'yin pozitsiyasini tahlil qilish (statik pozitsiya). Maqsad: O'yinchilarni asosiy pozitsiyada turgan holda tahlil qilish orqali zarba berish va himoya qilishni yaxshilash. Shiddat: Past – Bu mashq tahliliy va taktik jihatdan o'yinchilarga pozitsiyalarning asosiy elementlarini tushuntiradi. Tana holati va tayyorgarlik holati diqqat bilan kuzatiladi. Hajm: 3 daqiqa davomida tahlil qilish. Har bir urinish uchun 3 ta takrorlanish kerak. Ilmiy asos: Statik pozitsiyani tahlil qilish, o'yinchi o'z pozitsiyasini mustahkamlash va zarba berish uchun zarur bo'lgan to'g'ri tanani va oyoqlarni joylashtirishni o'rganish uchun zarur. Past shiddat mashqlari yangi ko'nikmalarni o'rganish va uyg'otish uchun ideal. Dam olish: 1 daqiqa davomida yengil nafas rostlash. Bu vaqtda mushaklar yengillashadi va keyingi mashqga tayyor bo'ladi.

Har xil turdagi uzatmalarni mashq qilish. Maqsad: Farkli turdagi uzatmalarni o'rganish va ularni tezda amalga oshirishni rivojlantirish. Shiddat: O'rtacha – Uzatmalar o'rtacha tezlikda amalga oshiriladi, bu bilan sportchi har xil holatlarda to'pni qanday yuborishni o'rganadi. Hajm: Har bir urinishda 10-15 ta uzatma bajariladi. 3 urinish davomida mashqni takrorlash kerak.

Ilmiy asos: Uzatma mashqlari raqibning holatiga qarab turli xil usullarda amalga oshiriladi. Oʻrtacha shiddat mashqi sportchining koordinatsiyasi va reaksiya tezligini oshiradi. Dam olish: 1 daqiqalik yengil yurish, bu mashqlarni bajarishdan keyin mushaklar tiklanishiga yordam beradi.

8-jadval

10-12 yoshli stol tennischilar taktik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqti va dam olish tavsifi
1	O'yin pozitsiyasini tahlil qilish (statik pozitsiya)	Past	3 daqiqa tahlil	3 urinish	1 daqiqa, yengil nafas rostdash
2	Har xil turdagi uzatmalarni mashq qilish	O'rtacha	10-15 ta uzatma	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
3	Raqibga qarab taktikani tahlil qilish	Past	5-7 daqiqa	3 urinish	1 daqiqa, yengil nafas rostdash
4	Hujumkor zarbalarga javob zarbalarini mashq qilish	O'rtacha	15-20 ta zarba	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
5	Kesma va hujum zarbalarini	O'rtacha	10-15 marta almashinib	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
6	Stolning turli zonalarida kombinatsiyalangan o'yin	O'rtacha	15-20 ta zarba	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
7	Uzoq davom etadigan	O'rtacha	5	3 urinish	2 daqiqa,

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqt va dam olish tavsifi
	o'yin kombinatsiyalarini taktik jihatdan ishlab chiqish		daqiqalik o'yinlar		yengil nafas rostdash
8	Tezkor hujum taktikasini ishlab chiqish	yuqori	10-15 ta hujum zarbasi	3 urinish	1 daqiqa, yurish
9	Raqibning himoyadagi o'yiniga javob zarbalarni mashq qilish	O'rtacha	10-15 ta zarba	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
10	Qarshi hujum taktikasini ishlab chiqish va tahlil qilish	O'rtacha	10-15 ta zarba	3 urinish	1,5 daqiqa, yengil nafas rostdash
11	Tempni o'zgartirishga qaratilgan o'yin	O'rtacha	10-15 минут	2-3 urinish	2 daqiqa, Yengil yurish
12	Video o'yinlar tahlili	Past	5 daqiqa tahlil	1-2 urinish	2 daqiqa, yengil nafas rostdash
13	Qisqa to'p uzatishlar taktikasini ishlab chiqish	O'rtacha	10-15 подач	3 urinish	1 daqiqa, nafas rostdash
14	Uzoq davom etadigan o'yinlarga e'tibor qaratilgan o'yin	O'rtacha	10-15 минут	2 urinish	2 daqiqa, yurish
15	Kesish va qarshi hujumlar kombinatsiyasi	O'rtacha	10-15 ta zarba	3 urinish	1 daqiqa, nafas rostdash
16	Kuchli hujumlarga qarshi bloklarni mashq	O'rtacha	10-15 ta blok	3 urinish	1 daqiqalik yengil

№	Mashqlar	Shiddat	Hajm	Me'yorlar	Dam olish vaqtini va dam olish tavsifi
	qilish				yurish
17	Zarbalar yo'nalishini o'zgartirish	O'rtacha	15-20 ta zarba	3 urinish	1 daqiqa, yurish
18	Raqib pozitsiyasini hisobga olgan holda zarbalarni mashq qilish	O'rtacha	10-15 ta zarba	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
19	Hujum birinchi uzatmasini mashq qilish	O'rtacha	10-15 marta hujum	3 urinish	1,5 daqiqa, Yurish
20	O'yin tempi o'zgarishiga mos zarba kombinatsiyalari	O'rtacha	10-15 минут	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
21	Juflilikda taktikani mashq qilish (sheriklik o'yini)	O'rtacha	10-15 минут	3 urinish	2 daqiqa, yengil nafas rostdash
22	Kuchli raqibga qarshi o'yinni imitatsiya qilish	O'rtacha	10 минут	2 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
23	Raqibning zaif zonalariga zarba berishni mashq qilish	O'rtacha	10-15 ta zarba	3 urinish	1 daqiqa, nafas rostdash
24	Uzatmalar kombinatsiyalarini ishlab chiqish	O'rtacha	10-15 ta uzatma	3 urinish	1 daqiqalik yengil yurish
25	Taktik qarorlarga urg'u berilgan final o'yini	yuqori	10-15 минут	2 urinish	2 daqiqa, yengil nafas rostdash

Raqibga qarab taktikani tahlil qilish. Maqsad: Raqibning harakatlarini tahlil qilish va unga qarshi to'g'ri taktika ishlab chiqish. Shiddat: Past – Bu tahliliy mashq, sportchi raqibning o'yinini diqqat bilan kuzatishi kerak, va keyin qanday javob qaytarish haqida o'ylaydi. Hajm: 5-7 daqiqa davomida amalga oshiriladi. 3 urinish davomida mashqni takrorlash zarur. Ilmiy asos: Taktikaning har bir elementini tahlil qilish, raqibning zaif tomonlarini aniqlash va ularga qarshi qanday hujum qilishni o'rganish zarur. Past shiddat mashqlari strategik fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi. Dam olish: 1 daqiqa davomida yengil nafas rostlash. Bu sportchiga tahlil qilingan materiallarni xotirada saqlash va keyingi mashqga tayyorlanish imkonini beradi.

Hujumkor zarbalarga javob zarbalarini mashq qilish. Maqsad: Hujumkor zarbalarni qaytarishni va hujumni to'g'ri rejalashtirishni o'rganish. Shiddat: O'rtacha – Zarba tezligi o'rtacha bo'lishi kerak, bu sportchiga zarbalarni qaytarishda aniq va tezkor javoblar berishga imkon beradi. Hajm: Har bir urinishda 15-20 ta zarba bajariladi. 3 urinish davomida mashqni takrorlash zarur. Ilmiy asos: Taktik javoblarni mashq qilish, hujumkor zarbalarga tezkor javob qaytarish uchun muhimdir. O'rtacha shiddat mashqlari sportchining hujumni samarali yengishga yordam beradi. Dam olish: 1 daqiqa davomida yengil yurish. Bu mushtlamalarga tayyorlanishga yordam beradi.

Kesma va hujum zarbalarini almashib mashq qilish. Maqsad: Sportchining hujum va himoya qilishni bir vaqtning o'zida boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Shiddat: O'rtacha – Zarba tezligi o'rtacha, bu sportchining reaksiyasini rivojlantiradi. Hajm: 10-15 marta almashinib zarba berish, 3 urinish davomida bajariladi. Ilmiy asos: Zarbalarni kesma va hujum usullarini birlashtirish, sportchining to'pni manipulyatsiya qilish va hujumni amalga oshirishni o'rganish uchun muhimdir. Dam olish: 1 daqiqalik yengil yurish. Bu sportchiga energiyasini tiklash va zarbalarni aniq bajarish imkonini beradi.

Tezkor hujum taktikasini ishlab chiqish. Maqsad: Tezkor hujumni rejalashtirish va uni samarali bajarish. Shiddat: Yuqori – Tezkor hujumlar sportchini raqibga qarshi tez va kutilmagan zarbalar bilan ishlashga majbur qiladi. Hajm: Har bir urinishda 10-15 ta hujum zarbasi bajariladi. Ilmiy asos: Tezkor hujum taktikasining samaradorligi yuqori intensivlikni talab qiladi, bu sportchining reaksiyalarini tezlashtiradi va zarba berish vaqtini qisqartiradi. Dam olish: 1 daqiqa davomida yurish. Tezkor hujumlarga tayyorlanish uchun mushaklarni tiklash va vaqti-vaqti bilan energiyani saqlash zarur.

Raqibning himoyadagi o'yiniga javob zarbalarni mashq qilish. Maqsad: Raqibning himoyasini yorib o'tish va zarba berish. Shiddat: O'rtacha – Himoya bilan kurashishda o'rtacha shiddat talab qilinadi. Hajm: 10-15 ta zarba bajariladi. Har bir urinishda 3 marta takrorlanadi. Ilmiy asos: Himoyadagi raqibga qarshi zarba berish, sportchining muvozanatni saqlash va kuchli zarbalarni amalga oshirishni o'rgatadi. O'rtacha shiddat bilan mashq qilish, raqibning himoyasini yorib o'tish uchun zarur bo'lgan usullarni shakllantiradi. Ilmiy asosda mashqlarni shiddat va hajmi. Mashqlarda shiddat va hajmning izchil qo'llanishi sportchining texnik va taktika ko'nikmalarini mukammallashtirishda yordam beradi. Har bir mashqning shiddati va hajmi sportchining yoshiga mos ravishda belgilanadi, bu esa maksimal natijalarga erishish uchun muhim. O'rtacha va past shiddatdagi mashqlar yangi ko'nikmalarni o'rganishga yordam beradi, yuqori shiddat mashqlari esa tezlik va reaksiya tezligini oshiradi.

5.1. Stol atrofida to'g'ri joylashishni o'rgatish.

Bu sportchi uchun juda muhim prinsip, chunki har bir zarbani to'g'ri qabul qilish va unga mos javob qaytarish ko'p jihatdan tayyorgarlik va ehtiyotkorlikka bog'liq.

Bu jarayonda quyidagi omillar muhim ahamiyatga ega:

1. **To'g'ri pozitsiyada turish:** Sportchi zarbani oldindan ko'ra olishi va unga moslashishi uchun o'z vaznini teng taqsimlangan holda tutishi kerak.
2. **Ehtiyotkorlik va e'tibor:** Raqibning harakatlarini oldindan sezish va zarba yo'nalishini tushunish uchun diqqat markazida bo'lish zarur.
3. **Reflekslarni rivojlantirish:** Zarbalarga tez javob berish uchun yaxshi refleks va reaksiya muhim.

Zarbaga mos javob tayyorlash: Zarba qaytarilganda yoki blok qilinganda, sportchi zudlik bilan javob hujumi yoki himoyaga o'tishga tayyor bo'lishi lozim.

Bu prinsip, asosan, har bir sport turlarida (masalan, tennis, stol tennis) va boshqa raqibga qarshi o'ynaladigan sport turlarida qo'llaniladi. Bu orqali sportchi nafaqat o'zini himoya qiladi, balki o'yinda ustunlikka erishiladi.

Buning uchun mashg'ulot paytida stol yonida imitatsiyalar bajarish orqali o'rgatiladi. Stol yonida joylashishi bu sportchining stol yonida oyoqlari biroz keng ochilgan va gavda holati stolga nisbatan biroz egilgan holatda raketka tutgan qo'l yani yelka qismi yondan bukilgan oldinga harakatga tayyor holatda turadi, mashg'ulot jarayonida bu harakat takrorlash mashqi orqali bajariladi o'ng va chap tomondan bajariladi misol uchun sanoq soni bo'yicha harakat oldinga, o'nga, harkat ortga, oldinga chapga, ortga va shu tariqa tayyorgarlik mashqlari vaqt (daqiqqa) bo'yicha bajariladi 51-rasm



51-rasm Stol atrofida nakat zarbasini qo'llash taktikasi

Stol yonida to'g'ri joylashish uchun imitatsiya bajarish.

Yuqorida sport musobaqalarida qo'yiladigan strategik va taktik vazifalar haqida batafsil tushuntirilgan bo'lib. Bu vazifalar sportchining maqsadlarini amalga oshirish uchun muhim bo'lib, ularni muvaffaqiyatli bajarish uchun aniq rejalar va tayyorgarlik talab etiladi.

Asosiy mazmun quyidagicha:

1. Strategik vazifalar:

- Musobaqalarning umumiy va yakuniy natijalariga qaratilgan bo'lib, uch asosiy yo'nalishni o'z ichiga oladi:

- **Birinchi yo'nalish:** musobaqalar siklida ishtirok etishga qaratilgan.

- **Ikkinchi yo'nalish:** muayyan musobaqa yoki turnirlarda qatnashish bilan bog'liq.

- **Uchinchi yo'nalish:** aniq o'yin yoki uchrashuvda ishtirok etishga qaratilgan.

2. Taktik va strategik yondashuvlar:

- Raqiblarning texnik, taktik va jismoniy imkoniyatlarini o'rganish, raqibga nisbatan o'z ustunliklarini belgilash, shuningdek, ularga qarshi o'ynash usullarini ishlab chiqish muhimdir.

- Bu jarayon videofilmlar, mutaxassislar ma'lumotlari va boshqa tahliliy materiallar asosida amalga oshiriladi.

3. Tayyorlanish jarayonining ahamiyati:

- Tayyorgarlikni modellashtirish va o'z strategiyasini raqibdan ustun tashkil qilish muhim o'rin tutadi.

- Raqib imkoniyatlarini ob'ektiv baholash va to'g'ri bashorat qilish asosiy vazifalardan biridir.

4. Vaziyatga moslashish:

O'yin davomida oldindan rejalashtirilgan strategiya va taktikalar vaziyatga qarab o'zgarishi mumkin.

Ushbu yondashuv muvaffaqiyatga erishishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Raqibning kuchli va zaif tomonlarini to'g'ri aniqlash hamda ularga mos tayyorgarlik sportchining musobaqalardagi natijalarini belgilaydi.

5.2. Sharni o'yinga kiritish taktikasini o'rgatish.

Sharning o'yinga kiritilishi sport turlarining ko'pida muhim texnika va taktika hisoblanadi. Bu jarayonni o'rgatishda quyidagi asosiy jihatlar va amaliyotlar e'tiborga olinishi kerak:

1. Texnik asoslar

To'g'ri uslubni shakllantirish: Sharni ushlash, otish yoki uzatishda o'yinchining tanasi, qo'llari va oyoqlari muvozanatini o'rgatish.

Sharni boshqarish: Sharni to'g'ri ushlab, kerakli yo'nalishda va kuch bilan harakatlantirish texnikasini takomillashtirish.

Mashqlarni bosqichma-bosqich bajarish: Avval oson mashqlarni o'rgatib, so'ng murakkab holatlarga o'tish.

2. Taktik tamoyillar

Shartli o'yin vaziyatlari: Sharni o'yinga kiritishdan oldin o'yin maydonidagi sheriklarning joylashuvi va raqiblarning pozitsiyasini hisobga olishni o'rgatish.

Strategiyani shakllantirish: Murabbiy tomonidan har bir holatga mos taktika ishlab chiqiladi va o'yinchilarga o'rgatiladi.

Muloqot va signalizatsiya: Sharni o'yinchilarga uzatish vaqtida aniq va tezkor harakat texnikalarini qo'llash.

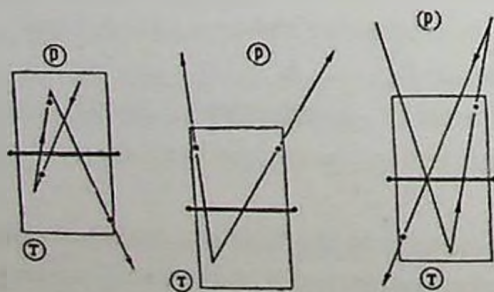
3. Mashg'ulot metodlari

Takroriy mashqlar: Har bir texnik harakatni mukammallashtirish uchun uni qayta-qayta takrorlash.

O'yin elementlarini qo'llash: Mashg'ulotlarni haqiqiy o'yin holatlariga yaqinlashtirish orqali tajribani oshirish.

Tahlil va maslahat: Har bir mashqdan keyin murabbiy tomonidan xatolarni ko'rsatish va ularni tuzatish yo'llarini tushuntirish.

Mazkur yondashuv o'yinchining individual rivojlanishi bilan bir qatorda, jamoaviy o'yin ko'nikmalarini ham oshiradi. Texnik va taktik yondashuvlar muvaffaqiyatli integratsiyalashgan holda o'yin natijasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. 52-rasm



52-rasm Sharni o'yinga kiritish taktikasi

Chunki murabbiy mashg'ulot paytida sportchilarni kuzatuv tahlil qilish natijasida yani qaysidir sportchi podocha berishni yaxshi bajaradi yoki qaysidir sportchi berilgan podachalarni yaxshi qabul qilishi va unga munosib javob zarbasini bajara olishi inobatga olinib

unga qay tarzda podacha berish muvofaqiyat olib kelishini belgilab beradi.sharikni o'yinga kiritishning bir necha usullari mavjud bo'lib ularni quydagi tartibda ko'rishimiz mumkin.

5.2 Sharni o'yinga kiritish taktikasini o'rgatish.

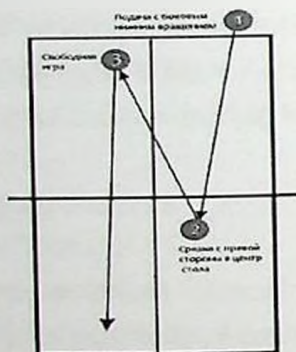
Demak Sharni o'yinga kiritish o'yinning birinchi zarbasi hisoblanadi. Stol tennisi qoidalariga ko'ra, sharni o'yinga kiritish (uzatish yoki oshirish) muhim texnik element hisoblanadi va u qat'iy belgilangan tartibda bajarilishi kerak. Quyidagilar ushbu jarayonning asosiy talablari hisoblanadi:

1. **Sharni qo'l kaftidan ko'tarish:** Shar dastlab ochiq kaft yuzasida turishi kerak. O'yinchi uni vertikal ravishda yuqoriga ko'tarishi shart.

2. **Sharni zarba berishdan oldingi holati:** Shar stol yuzasidan baland bo'lib, stol chekkasining yuqori chegara chizig'idan tashqarida bo'lishi kerak.

Zarba berish: O'yinchi raketka yordamida sharni zarb bilan uzatadi. Bu jarayonda shar dastlab uzatuvchi tomonning stol yarmiga tegishi, so'ngra tordan o'tib, qabul qiluvchi tomonning stol yarmiga tegishi lozim.

Bu qoidalar shaffoflikni ta'minlash va raqib o'yinchi uchun uzatmani qabul qilishni osonlashtirish maqsadida joriy qilingan. Shu bilan birga, noto'g'ri bajarilgan uzatma qoidabuzarlik hisoblanadi va ochko raqibga beriladi. 53-rasm



53-rasm Yakkalik bahslarida sharni o'yinga kiritish

Bu mavzuda , sport o'yinlaridan birida (masalan, stol tennis) yoki boshqa raketkali o'yin) shartlarini va qoidalarini ta'rif bermoqdamiz. Shu bilan birga, o'yin jarayonida sharni oshirish va uning qanday amalga oshirilishi kerakligi haqida ko'rsatmalar berib o'tamiz.

1. Sharni oshirish: Shar, oshirilayotgan tomonda, shartlarga muvofiq ravishda o'yinchi tomonidan to'g'ri burchak va yo'nalishda yuborilishi lozim. Shar, stolda yuqoridan pastga, raketka yordamida to'g'ri yo'nalishda yuborilishi kerak.

2. Shartlar va hatti-harakatlar: Sharni oshirish jarayonida, o'yinchi raketkasini ushlagan qo'l, tana yoki kiyim bilan sharni cheklab qo'ymasligi kerak. Bu, sharni to'liq va to'g'ri ushlashga imkon yaratadi.

3. Sharni qabul qilish: Sharni qabul qiluvchi tomon tomonidan sharni qaytarish jarayonida ham qoidalarga amal qilinishi kerak. Shar, to'r ustidan yoki to'rga tegib, raqibning tomoni tomon yuborilishi zarur.

4. Hisob boshlanishi: Shar o'yin boshida yoki raqib tomonidan zarba berilganidan keyin qaytarilganida hisoblanadi. O'yinchining

raketkasi harakati va sharni qanday yuborilishi o'yinning asosiy texnikasini tashkil etadi.

Sharni yuborish va yo'nalishlar: Sharning uchish yo'nalishi, masofasi va texnikasi har biri o'ziga xos turlar bilan amalga oshiriladi, bu esa o'yinchining yutish imkoniyatlarini oshiradi.

Yuqoridagi tafsilotlar sport o'yinlaridagi ba'zi muhim qoidalarga oid tushunchalarni bayon etadi. Bu kabi qoidalar o'yinning adolatli va aniqlik bilan o'tkazilishini ta'minlaydi. Sharning yo'nalishi, uchish masofasi va uni o'yinga kiritish texnikasining bir nechta turlari mavjud va ular quyidagilar: Sharni qisqa o'yinga kiritish texnikasi. Ushbu zarbada shar uzatuvchining o'yin stoliga tegib raqib stolining to'rga yaqinroq qismiga tushishi maqsadga muvofiqdir.

Bundan tashqari, uzatish vaqtida shar to'rdan pastga uchishi kerak. To'r ustidan uchib, raqib stolining oldingi qismiga uzatilgan qisqa zarbani qaytarish raqib uchun xujum qilishda nisbatan qiyinchilik tug'diradi va bu vaziyatda sharga qisqa yoki kesma zarbalar beriladi. 54-rasm



54-rasm Juftlik bahslarida sharikni o'yinga kiritish taktikasi.

5.3. Sharikni qabul qilish taktikasini o'rgatish.

Raqibni dastlab kuzatish va unga qarshi taktik usullarni ishlab chiqish zarur bo'ladi. Agar raqib o'yinchi sharga stolning o'ng tomonidan yoki stoldan orqaroqdan zarba bersa, unda shar yuqori aylanishda bo'lgani kabi yuqori tezlikka ega bo'lmaydi. Bu holatda stolga yaqin borishga tayyor turishimiz kelayotgan sharikni setka yaqinida kutib olib uni setka yaqin zaonasiga kesma zarba berib tushirishimiz kerak bo'ladi.

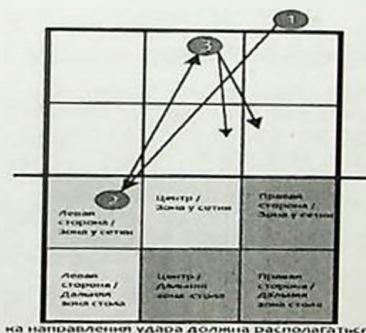
Sharni qisqa o'yinga kiritish vaqtida sportchi uni raqib stolini burchaklariga tushirish uchun harakat qilishi lozim, agar sharni o'yinga kiritish juda qisqa amalga oshirilgan bo'lsa, raqib sharni qaytarish va uni qarama-qarshi stolning belgilangan nuqtasiga tushurishi uchun katta burchakka ega bo'ladi, Sharni qisqa uzatish, faqat raqibning kuchli hujum qilishiga yo'l qo'ymaslik, balki hujum burchagini kamaytirish uchun ham xizmat qiladi.

Agar raqib stolga yaqin joylashgan bo'lsa, uning hujum burchagi keng bo'ladi, ammo sharnining qisqa uzatish orqali u stolga uzoqroq masofada bo'lsa, hujum burchagi kichiklashadi va hujum qilish qiyinlashadi. Bu strategiya raqibni tor doirada harakat qilishga majbur qiladi.. Sharni qisqa o'yinga kiritish raqib o'yinchiga sharga zarba berish vaqtida hujumkor zarbani amalga oshirishga deyarli imkon bermaydi. Sharni uzun o'yinga kiritish texnikasi.

Sharni qisqa uzatish texnikasiga qarama-qarshi bo'lgan uzun uzatish texnikasining o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, raqibni stoldan uzoqroqqa ketishga va o'z pozitsiyasini o'zgartirishga hamda hujum qilish burchagini kamaytirishga majbur qilishdir. O'yinchi sharni o'yinga uzun kiritishi uchun uni stol chetiga yaqin urishi kerak.

Bundan tashqari sharga stolning turli joylarida va turli xil aylanishlarda zarba berishga harakat qilish lozim. demak ushbu yuqoridagi holatlardan kelib chiqib raqibga qarshi taktik harakatlarni

boshlashimiz va raqibni noqulay holatga tusghiruvchi zarbaklar berishim va ustunlikni o'z qo'limizga olishimiz kerak hujumga o'tishimiz va raqibni xato qilishga majbur qilishimiz zarur bu bizning muhim vazifamiz sanaladi. 55-rasm



55-rasm Sharikni qabul qilish taktikasi

Bunda bir joyda turgan raqib zarba berish yo'nalishini deyarli yo'qotadi hamda hujum qilishda nisbatan qiyinchilikka uchraydi. Sharni pastki-yon aylanish bilan o'yinga kiritish texnikasi. Sharni uzatish pastki-yon tomondan zarba berish bilan amalga oshiriladi, bilak tirsak atrofida yoy bo'ylab harakatlanadi. Ushbu harakatlarni o'ng yoki chap tomonlardan amalga oshirilishi mumkin. O'ng pastki-yon tomondan sharni uzatishda pastki va yuqori aylanish bilan zarba berishga e'tibor qaratiladi. Ushbu aylanishlar raqibni chalkashtirib yuborish uchun almashtiriladi.

5.4. Uzatilgan sharikni o'ng tomondan zarba berish taktikasini o'rgatish

Siz ta'riflagan mashqlar stol tennisi o'yinida shohisiga zarbalar berish va ularni qabul qilish bo'yicha juda foydali. Bular o'yinchilarning texnikasini va taktikasini takomillashtirish uchun samarali usullardir.

Quyida siz keltirgan mashqlar haqida qo‘shimcha tavsiyalar:

Sharikka uzatishda o‘yinchining moslashuvchanligi: O‘yinchining uzatilgan sharikka javob qaytarishdan oldin sharikning uchish yo‘nalishi va tezligini tahlil qilish muhimdir. Bu, ular to‘g‘ri zarbani tanlash va o‘zlariga kerakli pozitsiyani olishda yordam beradi.

Taktik tayyorgarlik: Sharikka qabul qilgandan keyin o‘yinchi ikki asosiy vazifani bajarishi kerak: hujumni boshlash yoki himoya qilish. Agar sharik kuchli hujumga yaqin bo‘lsa, himoya qilishni, agar past va yaqin bo‘lsa, hujum qilishni o‘ylash lozim. Bu o‘yinning holatiga qarab moslashtirilishi kerak.

Tezkor zarbalar va reaksiyalar: O‘yinchilarning tezkor zarbe va reaksiyalarini rivojlantirish, ayniqsa, stolning burchaklaridan sharikni olishda muhim ahamiyatga ega. Bunday mashqlar o‘yinchilarning tezkor qarorlar qabul qilish va harakatlanish imkoniyatlarini oshiradi.

Turli o‘yin holatlari uchun zarba usullari: O‘yinchilar, har qanday holatda qanday zarbe berish kerakligini bilishi zarur. Misol uchun, agar raqibning zarbasi baland bo‘lsa, yuqoriga urish (topspin), past bo‘lsa esa, pastga qarab zarba berish (underspin) kerak bo‘lishi mumkin.

Bu mashqlar o‘yin strategiyasini rivojlantirish va texnikani mustahkamlash uchun samarali usuldir. Tez va to‘g‘ri qarorlar qabul qilish stol tennisi o‘yinchisining muvaffaqiyatining kalitidir. 56-rasm



56-рasm Uzatilgan sharikni o‘ng va chap tomondan zarba berish taktikasi

5.5. Uzatilgan sharga chap tomondan zarba berish taktikasi.

Bu stol tennisi o'yinida chap tomondan zarba berish taktikalari haqida tushuncha berar ekanmiz murabbiy va sportchi uchun qiziq holatga o'xshaydi. Quyida bu taktikalarning har biriga qisqacha izoh beraman:

a) Sharikni stolning chap o'rta zonasiga yo'naltirish: Bu taktika, raqibni katta harakatga majbur qilib, ularni muayyan joyda zaiflashtirishga qaratilgan. Raqibni chap tomonga yo'naltirilgan zarbalar bilan olib borish, uning javob berish qobiliyatini pasaytirishi mumkin.

b) Qisqa burama, yetarlicha tez, trayektoriyasi past bo'lgan shayrik bilan javob berish: Bu taktika orqali raqibning qiyin holatga tushishiga erishish mumkin. Sharikning past trayektoriyasi va tezligi raqibga tezda javob berish imkonini kamaytiradi, shuning uchun tez va aniqlik bilan zarba berish muhim.

v) Tez qaytib kelayotgan shayrikni stolning yon chizig'i bo'ylab yo'naltirish: Bu taktika raqibni tez qaytgan shariklarga tayyor bo'lmasligini va uning tezda o'z pozitsiyasini to'g'rilashini osonlashtiradi. Yon chiziqlar bo'ylab zarba berish raqibni cheklashga yordam beradi va maydonda harakatlanishiga to'sqinlik qiladi.

g) Uzun va o'ta tezkor texnik harakat bilan hujum qilish: Bu taktika juda tezkor va kuchli hujumlarni amalga oshirishni nazarda tutadi. Bu usul bilan raqibni shoshib, o'z pozitsiyasini to'g'ri tutmaslikka majbur qilish mumkin. Huqumni to'g'ri va markaz bo'ylab tashkil qilish, raqibga qiyinchiliklar yaratish uchun zarur.

Bu taktikalarning har biri raqibni chalg'itish va zarba berishda muvaffaqiyatga erishish uchun yordam beradi. Taktikalarni o'zaro moslashtirib, o'yin jarayonida eng yaxshi natijaga erishish mumkin.

5.6.To'r oldida o'ynash taktikasini o'rgatish-

Stol tennis o'yinida taktika ishlab chiqishda, raqibning o'yin uslubi va psixologik xususiyatlarini tushunish juda muhim. O'yin boshlanishidan oldin raqib haqida to'liq tasavvurga ega bo'lish, o'yin strategiyasini samarali tuzish uchun asos bo'ladi. Bu jarayonda quyidagi omillarni hisobga olish kerak:

Raqibning asosiy zarbalarini aniqlash: Raqibning kuchli zarbalarini va qaysi zonalardan ko'proq hujum qilishini tushunish kerak. Misol uchun, agar u asosan o'ng tomondan kuchli zarba beradigan bo'lsa, o'sha zonani yengib o'tish uchun maxsus taktika ishlab chiqish mumkin.

Yuqori sur'atga chidamlilikni baholash: Raqibning yuqori sur'atda qanday o'ynashini tahlil qilish zarur. U tez sur'atda yaxshi o'ynaydimi yoki faqat sekin va ishonchli o'yin bilan yuqori natijaga erishadimi? Bu ma'lumot o'yinni qaysi tezlikda olib borish kerakligini belgilaydi.

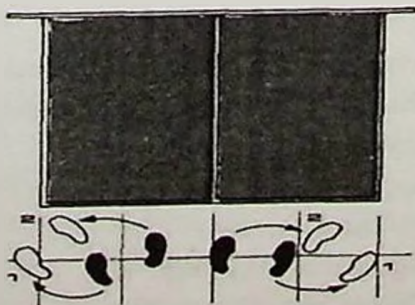
O'zgarishlarga moslashish qobiliyati: Raqibning o'yin uslubini tez o'zgartira olish qobiliyatini ham inobatga olish zarur. Agar u o'yin davomida o'z taktikasini tezda o'zgartirsa, unga qarshi moslashish strategiyasini ishlab chiqish lozim bo'ladi.

Taktik reja tuzishda, raqibning o'yin uslubiga moslashish, uning zaif joylarini aniqlash va o'z kuchli tomonlarini ta'kidlab borish juda muhim. Shuningdek, o'z psixologik holatini boshqarish va uning raqibning fikrini o'zgartirish usullarini qo'llash ham foydali bo'ladi.57-rasm



57-rasm. Yakka o'yin taktikasi

Biz yuqorida ta'rif beradigan vaziyat sport o'yinlari, ayniqsa stol tennis bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun juda muhim bir jihatni ko'rsatadi. Raketkaning harakatchan holati, o'yinchi qanday usulda va vosita bilan o'ynayotganini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Masalan, professional raketkalar sharikka kuchli aylanmali zarbani boshlashda yordam beradi, bu esa raqibning tasavvurini noaniq qilishi mumkin. Tezlikning turli darajalari va o'yinchining o'z pozitsiyasiga qarab, raketkaning ushlash usuliga ham ta'sir qilishi mumkin. Bu jarayonlarning har biri o'yinchining taktikalarini kuzatishga yordam beradi va o'yin strategiyasiga bevosita ta'sir qiladi. 58-rasm



58-rasm. Sportchining stol oldida joylashishi

Hujumga qarshi hujum taktikasi

Hujumga qarshi hujum bu raqibning hujumini zarba va zarbaga qarshi zarba berish bu hujumga o'tish taktikasi hisoblanadi. Bu taktika asosida kuchli himoya tizimi va raqibni xato qilishiga olib keladigan tezkor javobni talab qiladi. Hujumga qarshi hujumda xavfsizlik himoyasi mavjud:

1. Himoya va hujumga o'tish.

Avvaliga raqibni kuchli himoya bilan ushlab turish, kuchli hujumini sekinlashtirish yoki zaiflashtirish kerak. So'ng, himoyachilar tezkor hujumga o'tish uchun kerakli harakatlarni aniqlashlash va bajarish lozim.

Nakat va topspin zarbalaridan ushlab raqibga hujum qilish, tennisda juda samarali taktika bo'lib, raqibni notekis pozitsiyada qoldirish va o'yinchini o'yinini cheklashga yordam beradi. Mana, bu taktikani ishlab chiqish uchun ba'zi tavsiyalar:

1. Nakat zarbalari:

Tezlik va darajani boshqarish: (nakat zarbani vazifasi)

Raqibning kuchli tomonlarini aniqlash: (nakat zarbani vazifasi)

O'yin sur'atni pasaytirish: (nakat zarbasini vazifasi)

2. Topspin zarbalari:

Balandlikni belgilash: (topspin zarbalari)

Yuqori burchaklardan o'tish: (topspin zarbalari)

Raqibning harakatini prognoz qilish: (topspin zarbalari)

3. Taktik jamlanmalar:

Nakat va topspin zarbasi: (tez o'yin tashkil etish)

Tartibli o'yin harakti (nakat)

4. Raqibning holatini o'rganish:

Raqibning harakat tezligi va faolligini kuzatish.

5. umumiy jismoniy tayyorgarlik:

Stol tennisida hujumchilar odatda vaziyatga qarab raqiblariga bosim o'tkazish uchun maxsus taktik kombinatsiyalardan foydalanadilar.

Bu kombinatsiyalar ko'pincha raqibning harakatlari va xatolaridan foydalanish uchun mo'ljallangan.

Quyida ba'zi tez-tez qo'llaniladigan taktikalarni ko'rib chiqamiz:

1. Raqibning baland sharini qabul qilish.

2. Sharikni qabul qilgandan so'ng, tezlik nazoratini saqlab qolish uchun raqibning baland sharini ushlab olish va qaytarish juda muhim.

3. Topspindan foydalanish.

5.7. Stol ortida o'ynash taktikasini o'rgatish

Stol tennisi sportida o'yinchilarga stol ortida o'ynash taktikalarini o'rgatish, samarali va samarali o'yinni ta'minlash uchun juda yaxshi. Stol ortida o'ynash uchun quydagi ketma ketlikda sanab o'tishimiz mumkin.

1. Harakatni to'g'ri tanlash

Tezkor harakatlar: O'yin samarasini oshirish.

Takroriy harakatlar: Raqibni yutish uchun.

2. Tezkor hujum va himoya

Yaxshi hujum: Agar raqib sust bo'lsa.

Himoyaga tayyorlanish: Agar raqib tezkor bo'lsa

3. Tezlikni boshqarish

O'yinni boshqarish: O'yinga umumiy yondashuv.

Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish: Tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik,

4. Pozitsiyani to'g'ri tanlash

Stol atrofida pozitsiyani egallash: O'yinchi stol atrofida o'z joyini to'g'ri tanlash.

Orqa va oldingi chiziqlarni to'g'ri belgilash: Raqibga zarba berish uchun.

5. Raqibni o'rganish va strategiyalarni moslashtirish

Raqibning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash: O'yinni kuzatish tahlil qilish.

Taktikalarni tashkil etilishi: Raqibni rivojlangan harakatiga mos javob berish.

6. Psixologik taktikalar

Xavotirni boshqarish: o'yindan oldin, o'yin davomida.

Sabr-toqat: Katta masulyat bilan ishlash.

7. Qaytish va yakuniy zarbalar

Aql bilan qaytib harakatlanish: Raqibni harakatidan kelib chiqib harakatlanish.

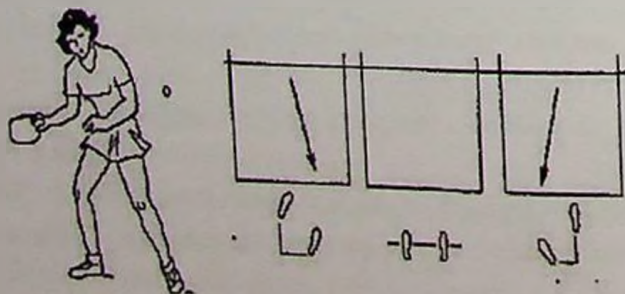
Yakuniy zarbalar: samara beruvchi zarbalardan foydalanish.

8. Xatolardan o'rganish

Xatolarni tahlil qilish: O'yinchini xatolarni kuztish va qarshi harakatlanish.

O'rgatish va mashq qilish orqali stol tennisida muvaffaqiyat qozonish mumkin. Taktikalar faqat mashg'ulotdan rivojlanadi, texnika va strategik ko'proq foyda beradi.

Stol tennis sportida o'yinchilar yaqinida stolning zonasida o'ynashadi. Raqibga qarshi ular topspin zarbasini berib, stolda o'ynashni davom ettiradilar. Bu jamoa himoyaviy va hujumkor o'yinchilar uchun juda foydali bo'lishi mumkin. U kutilmagan hujum variantini taqdim etadi va kamdan-kam holatda, ayniqsa, o'yinning hal qiluvchi daqiqalarida qo'shimcha choralar ko'riladi. Hujumni samarali amalga oshirish va himoyani o'rganishning muvaffaqiyati esa zarurdir.



59-rasm O'yinchining stol oldidagi holati.

Stol tennisi strategiyasi musoboqadagi taktikani ifodalaydi. Bu holda, hujumkor o'yinchi raqibni chalg'itish va xato hosil qilish uchun ma'lum zarbalar ketma-ketligini amalga oshirish uchun raqibni yuqoriga ko'tarilgan zarba orqali chalg'itib, keyin burilgan kuchli zarba bilan hujumni yakunlash maqsad o'yinni muvofoqiyatli tamomlashdir. Bu usulning xatosi sharikni yuqoridan yuborish uning diqqatini chalg'itish va unga qarshi hujumni samarali amalga oshirishni hisobga olgan holda qo'llanadi. Bu jamoaviy hujumkor o'yinchining va himoyachining zaif yordamni tuzatish uchun eng afzal usul hisoblanadi. Agar bu harakatning samarali bo'lishini ta'minlash uchun himoyachi zarban noqulay tarzda amalga oshirsa yanij sharikni munosib kutib olsa va unga qarshi aniq zarba bersa natija yaxshi bo'ladi.

Stol tennisi o'yinlarida hujum qilish o'yinchi oyinni yomon harakatlansa, uni qaysidir noqulay o'yin bo'ylab harakatga majbur qilish va tezkor bo'sh qolgan joyga zarbani yo'llash kerak. Shu bilan birga, ikki tezkor hujumchi raqibga qarshi har bir zarba bilan sharning yana yuqori tezligini oshirishi shart. Kelayotgan shar stoldan chetga chiqishga stoldan, raketkani o'ynatishdan zarba yuzaga keladi. Bu esa kuchni yakunlovchi zarba berish hisoblanadi.

Shu maqsadda o'zining raketka yordamida maksimal kuchni va tezlikni yaratib, raqibni boshqarib, uning hujumlarini o'z foydasiga ishlatishi mumkin. Hujum va himoya balansni saqlash, raqibning salbiy tomonlarini aniqlab, o'yinda ustunlikka erishish uchun dastlabki qadam.

Stol tennisi o'yinlarida hujumkor uslubda o'ynayotgan raqibga qarshi qo'yilgan taktika va kombinatsiya turli xil texnikalar asosida tashkil topgan. Bu yerga o'zining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash va ularga raqibga qarshi kurash yo'qotishchilar juda muhim. Kuchli taktika harakatlari o'yinchiga raqibni sindirish va o'yin ustidan nazoratni qo'lga kiritadi

Raqibning yuqoridan yuborgan zarbasini kutib olish.

Topspin yoki burama zarbalar yordamida hisobni yutib olish. Bu kombinatsiyalar qo'llaniladi.

Raqibning noo'rin o'yinidan so'ng bir necha zarba bilan hisob yutib olish

Qisqa zarba bilan raqibdan ochkani yutib olish – Bu muhim.

Raqibning sharini aylantirib, yuqori yoki yon zarba bilan qabul qilish

Sekin (sust) shar qabul qilish va raqibni kuchli zarbaga majbur qilish

Sharni qabul qilish va unga nisbatan tahlil qilish

Kuchli zarbalarini va raqibni noto'g'ri yo'nalishga undash

O'rta zonada kuchli element bilan tayyorlanish O'rta zonadan hujum.

5.7. Juftlik o'yinida sheriklarning to'g'ri joylashishini o'rgatish

Stol tennisda juftlik o'yinida to'g'ri joy sheriklarni o'rgatish uchun maslahatlar va strategiyalarni keltirib o'tish mumkin:

1. Tegishli pozitsiyalarni tanlash: **Forehand va backhand**: Har bir o'yinchi o'zining kuchli zarbasini amalga oshirgan qarab harakatlanish kerak.

Masalan, agar bir o'yinchi kuchli forehandga ega bo'lsa, u o'z forehandini amalga oshirish uchun stolning o'ng yoki chap tomonida (o'yinchi qaysi qo'lni ishlatasa) joylashish kerak. Juftlik o'yinida, o'yinda biri faol bo'lishi kerak. Boshqa o'yinchi esa orqa chiziqqa (baseline) yaqinroq joylashib, sharni himoya qilib harakatlanishi kerak.

"Juftlik" o'yinida sheriklarning to'g'ri joylashuvini o'rgatish uchun holat harakatlanishga amal qilish mumkin: Juftlik asoslari: "Juftlik" o'yini ikkita sherikdan iborat.

Har bir juftlik o'ynaladigan stolda harakatga tayyor bo'lishi kerak. O'yin maqsadi - sheriklar birgalikda, jismoniy yoki idrokiy operatsion harakat qilib, berilgan topshiriqlarni hal qilish yoki o'yin variantlarini ishlab chiqarishdir.

Juftlik" o'yinida sheriklarning to'g'ri harakatini amalga oshirish uchun.

1. Juftlikning maqsadi

Juftlik o'yinida sheriklar bir-birlari bilan hamkorlik qilib, har bir sherikning harakatini o'zgartirib harakatlanish muhim. Masalan, bir sherik himoyada tursa, boshqasi hujumda bo'ladi.

2. Pozitsiyani belgilash

Juftlik o'yinida har bir sherikning pozitsiyasi o'yinchilar o'rtasida to'g'ri kelishi kerak. Buning uchun harakatlar tartib bilan bajariladi.

Ikki sherik o'rtasidagi harakatlar tartib bilan joylashadi.

Himoyada har bir sherik bir-birini qo'llashi va tushinishi kerak.

3. Harakat uslubi

Birgalikda harakat qilish :yakkalikda harakat qilish.

Pozitsiyani almashish : Agar biri hujumda bo'lsa ikkinchisi himoyada bo'lishi kerak.

4. O'yin asosiy maqsadi.-O'yin davomida yutib olish.

Ushbu mavzu juftlik stol tennisidagi turli xil taktika va strategiyalarni muhokama qiladi, xususan, o'yinning turli bosqichlarida o'yinchilarning rollari va harakatlariga e'tibor beradi. Bu yerda taqsimot:

1. Zarblar kombinatsiyasi: zarbalarni birlashtirish strategiyasi raqibning pozitsiyasi va xatolariga bog'liq. O'yinchilar xatolardan foydalanishlari yoki vaziyatdan foydalanishlari kerak, masalan, zaif himoyadan foydalanish yoki kuchliroq hujumga o'tish.

2. Majburiy xatolar: Kombinatsiyaning mohiyati raqibni majburlashdan iborat.

Zarblar birikmasi – bu tennishda (yoki boshqa sportlarda) hujumchilar yoki himoyachilar raqibni chalgʻitish, yengish yoki xatolikka majburlash uchun bajariladigan zarbalar zanjiri. Bu kombinatsiyalar raqibning pozitsiyasiga va boshqaruviga qarab turlicha boʻlishi mumkin. Ularning maqsadi raqibni chalgʻitish, tezkor hujum qilish, yoki himoyani yorib oʻtishdir. Zarblar birikmasini olishda olingan zararni olish kerak. Masalan, engil zarba yoki kam oʻylangan zarba berib, raqibni eʼtiborsiz qilish. Keyin esa kuchli zarba yoki tezkor hujum bilan raqibni hayratga solish.

Stol tennis oʻyinida raqibning chap tomoniga yuboriladigan davomiy sharlar, olib tashlash, topshirishning turi va strategiyasiga bogʻliq boʻladi. Bunday vaziyatda, kuchli kuchli zarba berish, ya "backspin" zarbasi, raqibni qiyin vaziyatga soladi. Backspin zarbasida shar tikish yoʻqotilgan va qayta tiklanishi mumkin, bu yerga tushganidan keyin qayta tiklanishi mumkin. Bu zarba raqibni yuqoriga chiqishga majbur qiladi, shu bilan birga uning joylashuvi va javob zarbalarini cheklaydi.

Bunday qilib, bu texnika raqibni teskari holatga tushirish va uning zarbalarini nazorat qilishini qiyinlashtirish. Kuchli backspin zarbasi oʻyinchi raqibini notoʻgʻri oʻzgartirishga kelishi mumkin, bu esa oʻyinchi uchun strategic yutuq sanaladi.

Juft oʻyin taktikasi, asosan, ikki oʻyinchi oʻzaro hamkorlikka asoslanadi. Bunday oʻyinlarda oʻyinchi muvaffaqiyatni sherikni toʻgʻri tanlashga va sheriklar oʻrtasida rolni samarali taqsimlashga bogʻliq. Sheriklar bir-biriga mos boʻlishi va oʻyin harakatlari oʻz pozitsiyalarini va muvofiqlashtirish uchun qilingan harakatlar qulay.

Oʻyin stoliga qarab, sheriklar joy almashishining oʻyin ritmi va strategiyasiga bogʻliq. Oʻyinchi, sheriklari bilan oʻzaro aloqa qilishda faol boʻlib, oʻyin vaqtidagi pozitsiyalarini moslashtirishi va oʻzgartirishga tez moslashtirish kerak. Bu oʻzaro faoliyat va tezkor reaksiya

Himoya stilida o'ynaydigan juftliklar, asosiy, raqibning hujumlarini urushga qarshi strategiyani amalga oshirishlar. Ularning maqsadi - raqibning zarbalarini to'g'ridan-to'g'ri zarbaga, ular uchun berilgan zarbalarga qarshi olish va raqibni jarohatlarga chidamli charchatishdir. Himoya qilishda sheriklarning bir-biriga yordam berishlari va o'zaro koordinatsiyalangan muhim muammo ega. Raqibga doimiy zarbalar berish va birdan-bir hujumlar bilan xavfsizlikni buzish himoyachilarga imkoniyat beradi. Agar himoya vositasi ikkita o'yinchi ham hujumga tayyor bo'lmasa, raqibning xatolaridan qo'ng'iroq qilish va o'yinni o'z foydasiga burish uchun paydo bo'ladi. Aralash juftliklar uchun esa sheriklar o'rtasidagi tibbiy aloqalar va tez o'zgarishlar, pozitsiyalarni o'zaro kerakli zaruriyatni tug'diradi.

Bunday o'zaro munosabatlardagi sheriklar o'zaro o'qish va tez moslashishni tezda kutishi kerak. Har ikki o'chi ham raqibning taktikasini tushunib, unga qarshi hujumni amal Siz aytayotgan o'yin tennis sportida yoki boshqa boshqaruvbardosh o'yinlarda ko'p urgangan taktikalarni eslatadi. Bu vaqtda, birinchi o'yinchi, masalan, aynan "Sharni kesish" orqali sharni shikast joyga yuboradi, shunday o'yinchi, ya'ni sherik, sharni ko'proq spin bilan qabul qiladi va uni kuchli zarba bilan yakunlaydi. . Shu tarzda hujumni tashkil etish va yakunlash yaxshi jamoaviy taktika hisoblanadi.

Himoyadagi o'yinchi ham o'zgartirilgan strategiyalarni qo'llaydi, muammolarni, zarbalari orqali sharni to'g'ri va tez ushlab, sherigiga qo'llab-quvvatlovchi. Bu o'yin uchun zarur bo'lgan tezlik va aniq tezlik hujumlarni tashkil etadi. Bunday turdagi o'yinchilarning o'talabzaroligini va strategik tafakkurini qiladi, chunki har bir zarba yoki harakat jamoaning umumiy g'alabasiga ta'sir ko'rsatadi. Stol tennisi (ping-pong) o'yinida kombinatsion o'yin turlari (yoki usullari) o'yinchilarning turli taktika va texnikalarni birlashtirgan harakatlarini anglatadi.

Bu o'yinchilarga raqibni chalg'itish, zarbalarni nojo'ya va o'zgacha qilish orqali strategik ustunlikni qo'lga olish imkonini beradi. Kombinatsion o'yinlar bir nechta usullardan tashkil topadi, boshqa:

To'liq hujum usuli: - O'yinchi raqibning hujumlariga qarshi tez va kuchli hujum bilan javob beradi. Bunda ko'pincha to'liq kuch bilan zarbalar beriladi va o'yinchi faol holda bo'ladi. To'liq hujumda tezkor va aniqlik juda muhim.

Stol tennisi sportida aralash yoki miks erkak va ayol o'yinchilarining bir jamoada o'ynashini anglatadi. Bu tur o'yin erkak va ayol o'yinchilarida raqobatchilar jamoasiga qarshi kurashadi.

Hujumchining himoyachiga qarshi o'yin taktikasi

Stol tennisi o'yinida hujumchining himoyachiga qarshi o'yin taktikasi juda katta masuliyat talab qiladi. Chunki himoya o'ynayotgan o'yinchi tez-tez hujumchi tomonidan berilgan zarbalarga javob beradi. Hujumchi va himoyachi o'ziga xos taktika, ayniqsa, muvozanatni saqlashda va raqibni cheklashda asosiy rol o'ynaydi. hisoblash taktikalardan foydalanishi zarur bo'ladi. Dastlab quyidagicha amalga oshiriladi.

1. Raqibning zaif tomonlarini aniqlash

Hujumchi o'zining asosiy himoyachining zaif tomonlarini tuzatishga harakat qilishi kerak. Masalan, agar himoyachi tez orqaga chekinishda sodir bo'lgan hujumga duch kelsa, hujumchi tez va kuchli zarbalar bilan harakatga kirishish mumkin.

2. Tez va keskin zarbalar

Hujumchi dastlab himoyachi reaksiyasini o'rganib, tez va keskin zarbalar bilan o'yin olib borishi kerak. Bu himoyachi uchun vaqt qisqaradi va hujumning bo'lish ehtimoli ortib boradi.

3. O'yinda stolning turli qismlaridan harakatlanish

Hujumchi himoyachining stoldagi pozitsion holatidan kelib chiqib stolning ochiq qolgan qismlarida zarba berib, o'yinning turli qismlarini to'ldirish kerak.

Himoyachi o'z pozitsiyasini to'liq nazorat qila olmaydi, shuning uchun hujumchi himoyachining pozitsiyasini o'rganadi va o'yin olib boradi.

4. Taktik hujumlar va xatolarni bartaraf etish.

Hujumchi himoyachining xatolaridan yoki pozisiya xatolaridan yuklangan hujumlarni amalga oshirishi kerak. Masalan, himoyachi noto'g'ri yoki o'yin mexanikasida xatolarga yo'l qo'ygan bo'lsa, hujumchi bundan to'g'ri foydalanish kerak.

5. Jismoniy va ruhiy stress

Hujumchi himoyachini jismoniy va ruhiy holatga qarab o'ylab ko'rishi kerak. Tez-tez hujumlar va qisqa masofali zarbalar himoyachining diqqatini tarqatishi mumkin, bu esa uning xatoga yo'l qo'yishi mumkin.

6. Hujumning balansini saqlash

Hujumchi o'z zarbalarini bilan belgilashi kerak. U har himoyachining kuchli va zaif tomonlarini doimiy ravishda olib borishi kerak. Shu bilan birga, himoyachiga qarshi hujumni faqat ziddiyatga qarab emas, balki strategik himoya qilish kerak.

7. Blok zarbalar

Hujumchi blok qilishni ham o'rganish kerak, chunki himoyachi tez-tez raqibning hujumlarini bloklashga harakat qiladi. Shu bilan birga zarbalar (yoki xatolarni tahlil qilish va ularga qarshi zarbalar) himoyachining xatolaridan foydalanuvchi bir maromda yutishga harakat qiladi. Yuqoridagi taktikalar hujumchi uchun himoyachiga qarshi o'yin strategiyalariga yordam beradi.

Bu o'yin usulini doimo o'yinni boshqarish va yangi taktikalarni sinab ko'rish uchun ishlatiladi. Ushbu tahlil stol tennisida himoyalanuvchi o'yinchiga qarshi samarali strategiyalarni tushuntiradi. Himoyaviy uslubga ega o'yinchilar olib tashlash o'ynashga intiladilar, bu esa ayblovlar hujumlar sodir bo'lishini oldini olish. Shu sabab hujumkor o'yinchi o'yinchi puxta o'ylab tuzilishi va natijani kafolatlash uchun strategiya zarbalariga e'tibor qaratadi.

Muhim tavsiyalar

Hujumni tayyorlash : Kuchli zarbalar bilan.

Kutilmagan zarbalar : O'zgartirilgan zarbalar.

Shoshilmaslik : Hujumchi bir xil tempni ushlab turish.

Bu strategiya hujumkor o'yinchining ustunligini va himoyalanuvchi o'yinchi ustidan g'alaba qilishini yaxshilashga undaydi. Shu bilan birga, sabr-toqat va aniqlik rol o'ynaydi. 60-rasm



60-rasm chapdan qarshi hujim

Stol tennisi himoyachilarining umumiy zararli harakatlari kompleksi.

1. Hujumga tez o'tishdagi jarayoni

Himoya o'yinchilari ko'pincha himoyaviy zarbalarga e'tibor qaratadi. Eng oson, hujumga esa tez o'tishda yoki agressiv zarbalar berishda sustlik yuzaga keladi.

2. Hujumchilarga qarshi noqulaylik

Tez va kuchli hujum qilish o'yinchilarga qarshi o'ynashda yuzaga kelishi mumkin, chunki hujumchilarning kuchini himoya qilish strategiyasini buzishi ehtimoli yuqori bo'ladi..

3. O'yin tempini nazorat qilish qiyinligi

Himoya o'yinchilari ko'pincha raqibning tempiga moslashadi, bu esa o'yinni nazorat qiladi.

4. Zarba kuchining pastligi

Himoya strategiyasida zarba ko'pincha "katta kesma" (chop) usulida bo'ladi. Bu zarbalarning kuchsizroq bo'lishiga olib keladi, bu esa tajovuzkor raqib uchun qulaylik tug'diradi.

5. Uzoq masofadagi o'yin

Himoya vaqtini oshiruvchilar stoldan uzoqda o'ynashadi, bu esa tez zarbalarni yo'qotishda ham, stolni to'liq nazorat qilish qiyinlashdi.

6. jismoniy charchash

Himoya o'yinchilari ko'proq zarbalarni yo'qotishga majbur bo'ladi. Bu esa ularga katta jismoniy va ruhiy stress yuklaydi, ayniqsa, uzoq davom etadigan o'yinlarda yuzaga keladi.

7. Taktik o'zgarishlarni qabul qilishdagi qiyinchiliklar.

Raqibning o'yindagi tezkor taktik o'yiniga moslashish himoyachilar uchun murakkabroq bo'lishi mumkin, chunki ular bir xil o'yin uslubiga tayanishga harakat qilishi mumkin.

To'g'ri, stol tennisi himoyachilarining yana bir muhim kamchiligi – gavdaga (qorniga) yo'naltirilgan zarbalarga qarshi zaiflik vujudga keladi. Ushbu harakatda ular zarbani qulay joyda qulay pozitsiyani belgilab qo'yishga majbur qiladi, chunki qo'riqlash zarbalari o'yinchini ikki qarama-qarshi tomonning birida qaror qabul qilishga majbur qiladi.

Biz ta'kidlaganimizdek, birinchi navbatda hujumni burchaklardan olib chiqish. Himoyachiga qarshi o'yin strategiyasi bo'yicha burchaklarga diagonal zarbalar berish samaraliroqdir. Bu hujum himoyaga javob zarba qilib, ularni qiyin pozitsiyaga tushiradi.

Himoyachining himoyachiga qarshi taktikasi

Stol tennisi o'yinida himoyachi boshqa himoyachiga qarshi o'ynaganda, to'g'ri taktika qo'llash juda yaxshi natija beradi. Himoyachi o'yinchilarning har biri asosiy mudofaa uslubida o'ynasa ham, texnikasi va tuzilishini farq qilishi mumkin. strategiyalar bunday vaziyatda o'ynashganda natija bermaydi.

1. Tayyorlik va qobiliyat.

O'yinning dastlabki bosqichida raqibning o'yin uslubini o'rganiladi. U zarbalarni afzal ko'radi va qaysi xato qilish ko'p ekanligi aniqlanadi.

Raqibning kuchsiz tomonlarga zarba beriladi va aniqlik yaxshi rivojlangan bo'lsa natija yaxshi bo'ladi.

2. Hujumga o'tishni tanlash.

Himoyachi o'yinchilarga qarshi faqat mudofaa o'yin olib borish mumkin. Misol uchun o'zingizga hujum qilishni kuting, yuqoridan beriladigan zarbalarni kuchli zarbalar bilan yakunlaymiz va kutamiz navbatdagi sharikni munosib kutib olamiz.

Raqibning uzoq masofadan javob zarbalari sust bo'lsa, o'sha paytda hujumni yaxshi taktika bilan bajaramiz.

3. Zarbalar xilma-xilligi

Topspinlar bilan tajriba qilish. Kuchli zarba yoki kuchsiz zarbalarni aralashtirib, raqibni chalkashtirib yuborish mumkin.

Turli yo'nalishlarda va tezlik bilan zarbalar berib, raqibni o'z uslubidan chiqarishga harakat qilish mumkin.

4. O'yin tempini nazorat qilish

Himoyachilar sabr-toqatli o'yinchilar bo'ladi. O'yin tempini o'zgartirib, ularni xato qilishga majbur qilish muhim harakat hisoblanadi. Tezkor(topspin podrezka skida nakat podocha) zarbalarni sekin zarbalar bilan almashtirib, raqibni nazorat qilish mumkin.

O'yinda vaqti-vaqti bilan o'tkir va keskin zarbalar qilish orqali o'yinni nazorat qilinadi va amalga oshirib boriladi..

5. O'yin davomida pozitsiya va joylashuvni boshqarish

Raqibning joylashuvi va pozitsiyasiga qarab sharni uzating. Uni noqulay pozitsiyaga olib kelish uchun o'ngdan va chapdan o'ynash zarur.

Raqibni stolning yon tomonlariga olib chiqish uchun diagonal zarbalar berish muhim.

6. Psixologik bosim

Uzun va taktika bilan boyitilgan sharlarda raqibni sabridan chiqarib, xatolarga majbur qilish orqali psixologik holatni yuzaga keltiradi.

Doimiy ravishda tayyor turish va raqibning xatolarni kechirmaslik kerak.

Ushbu taktikalardan qulay holda, raqibni yanada samarali tarzda yengishingiz mumkin. Stol tennis ko'pincha sabr va aniqlikga barqaror harakatga boy o'yin hisoblandi. Shuning uchun o'z rejangizga qat'iy rioya qilgan holda amalga oshiradi. Stol tennisida juftlik o'yinlari va himoya taktikasi haqidagi ushbu ma'lumotlar juda muhim sanaladi. Asosiy g'oyalarni aniqroq ko'rsatib o'tadigan bo'lsak:

1. Himoyada oqsoqlanish

Ikki himoyachi o'ziga xos o'yinlarda **"aks harakatlar"** juda samarali natija beradi.

Himoyaviy o'yinchining kombinatlari raqibning kombinatlaridan ustun turishi zarur.

2. Juftlik o'yinlarining taktikalari

Juftlik o'yinlarida muvaffaqiyatli sherikni to'g'ri tanlash va ular o'rtasida uyg'unlikka bog'liq harakatlar mavjud.

Sherik tanlashda e'tiborga olish kerak bo'lgan jihatlari shundan iboratki:

Sherikning o'yin harakati.

Tez harakatlanish qanchalik muhimligi.

Hujumkor uslubdagi juftliklar :

Asosan stolga yaqin zonada o'ynaydi. O'rta yoki uzoq zonada kamdan-kam holatda o'ynashadi.

Stol yaqinida joylashib, raqibni turli burchaklarga yo'llangan zarbalar orqali chalkashtiradi.

Ular ko'pincha bir nuqtaga qayta-qayta zarba beradi, ayniqsa raqiblar uyg'unligi past bo'lsa yoki harakatlanishda sust bo'lsa tez natija beruvchi zarba berishadi.

Kombinatsiyalashgan uslubdagi juftliklar :

Hujum va himoyani muvozanatli olib boradilar.

Bir-birini to'ldiruvchi o'yinchilar juftligi raqiblar uchun noqulaylik tug'diradi.

Sheriklar o'zaroni yuqori darajaga (avtomatizm) olib chiqishi zarur.

Himoya uslubidagi juftliklar :

Zarbalari orqali raqibni noqulay joyga majburlashga asoslanadi.

Kuchli psixologik ta'sirni qarshi hujumlar orqali amalga oshirish

Agar biri zaif bo'lsa, sharni noqulay joyda yo'qotadi, bu esa zarur vaqtda halaqt beradi.

Qarshi hujumdagi zaiflik

Ikkala o'yinchi ham qarshi hujumda kuchsiz bo'lsa, ular faqat raqib harakatlarini sheriklarini qarshi olishga majbur bo'ladilar. Bu esa muvaffaqiyatini kutishadi. Ushbu qarorlar juftlik o'yinida samarali yordamga ko'rsatish uchun foydali taktikalardan yuksalish yo'nalishlarini ko'rish mumkin.

Aralash juftliklar taktikasi

Aralash juftliklar (mikst-juftliklar) taktikasi tennischilarning texnik, jismoniy, va psixologik xususiyatlariga bog'liq. Bu tur o'yinlarda erkak va ayyol tennischilarining imkoniyatlari va vazifalari har xil bo'lishi mumkin, o'yin uchun taktika ahamiyat beradi. Asosiy taktik prinsiplari ularning bir birlarini tushinishlaridir.

Bu kombinatsiyalarni amaliyotda ishlash, aynan o'yinchining kuchli tomonlari bilan uyg'unligini sinab ko'rish mashg'ulotda va musoboqa oldi tayyorgarligida kuzatish va shakillantirish mumkin. O'yinlardagi na'munaviy kombinatsiyalar amaliy taktik kombinatsiyalar va o'yin texnikalarini o'rganish jarayoni haqida rivojlangan.

Bunda, o'zaro raqobatning harakatlarini kuzatib, unga qarshi tegishli zarbalarni amalga oshirishning zarur va kombinatsiyalarni o'rnatish uchun turli usullarni aniqlash. odam, erkak va ayol o'yinchilar o'zida o'yinlarda zarbalarni olib tashlash, kuchli burilishlar yoki sharni zarbalarga yo'qotish kabi taktik harakatlar haqida so'z yuritar ekanmiz yosh tennischilar bilan ishlashda taktikani o'rganish texnik vositalarga yordam beradi, Bu esa sportchilarning o'yin uchun aniq tayyorlanishiga yordam beradi.

O'yinchilarga qarshi turib, zarbalarni oldindan bilish va unga mos keladigan tayyorlanishlar olib borish muhim sanaladi. Raqibning harakatlarini kuzatish va reaksiya bildirish bosqichi bu o'yinchilar o'z raqibining harakatlarini yaxshilab tahlil qilishlari kerak. Masalan, raqib zarba berishda qanday pozitsiyada bo'lishini, uning kuchli va zaif tomonlarini sezilarli darajada oshirish. Bu ko'rsatuvchi vositalarni va o'yinga yordam berish uchun o'yinchilarga yordam beradi. Har bir zarba yoki kombinatsiya o'yinning qanday davom etishiga ta'sir qiladi, shuning uchun to'g'ri vaqtni taqsimlash aniq harakat qilish kerak.

Taktik kombinatsiyalarni aniqlash va ularni amalda qo'llash. Tennischilarning ishtirokchilaridan biri - raqibni aldash yoki qiyin holatga keltirish uchun to'g'ri jamoalarni tanlash. Masalan, kuchli burilish zarbalari, sharni shikast joy yo' va jismoniy, qisqacha zarbalar tezlikni nazorat qilish raqibni yanada kuchaytirishi mumkin. Bu birikmalarni amalga oshirishda aloqa va sportchilarning ishonch mu

Taktik tayyorlash va mashq qilish

Yoshlikda yoki boshlang'ich darajada tennischilar bilan ishlashda taktikalarga e'tibor qaratish juda oson. Texnik usullarni o'rganishdan ko'ra, taktika o'yinni yaxshi yordamga yordam beradi. Bu esa sportchining o'yinni nazorat qilishni yaxshilaydi. Masalan, o'yinchi sharni qanday yo'qotib qo'yishi, qanday pozitsiyada turishi

va raqibni qanday chalg'itishi rivojlanishi orqali o'z vaziyatini tushunib yetishi mumkin.

Taktik tahlil va o'zgarishlar

O'yin taktikasini o'zgartirish zarur bo'lishi mumkin. Agar raqibning rejasini o'qish mumkin bo'lsa, unga qarshi kurashda yangi usullarni qo'llash kerak bo'ladi. Masalan, bir necha zarbadan so'ng, boshqa zarbalarni ishlatib, raqibni o'z pozitsiyasini o'rnatishga majbur qilish mumkin. O'zlarining eng yaxshi zarba variantlarini qaysi qismlarini o'rnatishlari kerak.

Amaliy mashqlar va nazorat

Taktik harakatlarni o'zlashtirishda texnik xodimlar va o'yinlar katta rol o'ynaydi. Mashqlar kuchlarini zarbalarni o'rganish va bir-biriga mos keladigan birlashish kerak. yana, tennischilar-birga yordam berish va ozaro yordam orqali birlashishlarni yanada samarali natija beradi.

Xulosa

O'zining harakati bilan qanday zarbalar va taktikalar yordamini ko'rsatishi mumkin, ularni oldindan taxmin qilish va o'zaro o'ynash orqali yordam berishi mumkin. Har bir o'zining kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, raqibga qarshi mos strategiyalar ishlab chiqarish orqali o'z foydasiga hal etishiga ega bo'ladi.

Stol tennis sharni yon tomondan tashqi texnikasini mashq qilishda diqqat qilish kerak bo'lgan ba'zi foydali holatini yaxshilash mumkin: 1. Pozitsiya va tana gavda holati: - O'yinchi to'g'ri pozitsiyada bo'lishi kerak: oyoqlar kengroq turib, bir oz egilgan holatda bo'lishi muhim. — gavda (korpus) eng avvalo stolga qarab turishi kerak, lekin tizzalar va elkalar musbat burchakda belgilangan bo'lishi zarur.

Quyida sharni pastki-yon tomondan uzatish texnikasini mashq qilish xususiyatlari keltirilgan:

1. Sharni o'ng tomondan uzatayotganda sharni raqibni tomoniga uzatishga harakat qilish lozim;

2. Sharni uzatayotganda ba'zi sportchilar raketka tutqichini uchta pastki barmog'i bilan ushlashdan bosh tortishadi. Ushbu usul ko'proq burilish hosil qilish uchun raketkaning harakatchanligini yaxshilaydi. Raketkani qulay harakatlanishi uchun o'yinchi uni shlab turgan ko'rsatkich barmog'i va bosh barmog'i bilan bo'shroq ushlab turishini e'tiborga olishi lozim;

3. O'yinchi sharni baland otsa, raketka bilan unga shunchalik ko'p aylanish berishi mumkin.

4. Uzatishlarni bajarishda o'yinchi sharni ko'zdan qochirmasligi lozim, bu esa harakatni yanada aniqroq qiladi, uzatuvchi sharni parvozini yaxshiroq nazorat qila oladi.

5. Ushbu uzatish texnikasini yangi o'rganayotgan o'yinchilar sharni to'rdan biroz balandroqdan uzatganlari maqulroq. Chunki ushbu uzatish texnikasini yaxshi o'zlashtirmasdan oldin sharga to'rt balandligi darajasida zarba berilsa, shar to'rtga tegishi va raqib tomoniga o'tmasligi mumkin.

6. To'g'ri zarbani yo'llash bu yon zarbani samarali o'yin uchun olib borish raketkani o'zi va yon yo'nalishda ijobiyish davom ettirish juda muhim.

Raketka harakat gorizontal bo'lsa, shunchalik kuchli (backspin) samarali bo'ladi. Bu texnikada sharni joyi yon tomondan yuborish uchun raketka va yon tomondan yo'nalish bo'ylab yo'llanadi. Shu bilan birdaniga uni raketkani yon bilan ushlab burchak hosil qilish kerak. Sharikni qabul qilish kerak va gorizontal raketka harakati muhimdir.

Raketka harakati gorizontal yoki ozgina qaram bo'lishi kerak. Bu sharni orqaga yuborishni osonlashtirish va shar stolga yaqin

pastroq tushishini ta'minlash muhimdir. Gorizontaal raketka harakati o'rtacha darajada yoki qisman tomonda bo'lishi, raqibning sharni qabul qilish hajmini oshirishdan dalolat beradi.

7. O'yinchi zarbani yakunlanganidan so'ng, dastlabki holatga qaytishi va raqibning zarba harakatlarini diqqat bilan kuzatish lozim. Zarbani qabul qilish uchun stolning markaziga qaytish tavsiya qilinadi.

Sharni yuqori-yon aylanish bilan o'yinga kiritish texnikasi. Ushbu sharni o'yinga kiritish texnikasi sharga pastki-yon aylanish bilan zarba berish texnikasiga deyarli o'xshash hisoblanadi, lekin bu yerda pastki aylanish yuqori aylanish bilan almashtiriladi. Shuni yodda tutish kerakki, yuqori aylanish zarba berilgan vaqtda shar balandroq uchishga intiladi, bu esa raqib tomonidan sharga qisqa zarba berishni qiyinlashtiradi. Raqib yuqori-yon aylanish bilan uzatilgan sharni qaytarishda uni balandroq uchishiga yordam beradi, bu esa hujum zarbasini amalga oshirishga imkon beradi.

O'yin taktikasi va strategiyasining prinsiplari

O'yin strategiyasining prinsiplari turli o'yinlarda, taktika sportida, video o'yinlarda va boshqa strategik ishlarda, asosiy qarorlar qabul qilish va muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan asosiy yondoshuvlarni mustahkamlash uchun ishlatiladi. Bu prinsiplar quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi.

1. Maqsadni belgilash

Har qanday strategiya yoki taktika aniq yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Maqsadni belgilab olish, erishilmoqchi bo'lgan natijani aniq yoritishga yordam beradi va barcha harakatga shu tarzda yondashiladi.

2. Kuchli zarbalarni bajarish.

Taktikada va strategiyada o'z kuchli texnik tomonlaringizni tahlil qilish va undan maksimal darajada foydalanish muhim. Bu sizning o'yiningizni va raqiblar ustidan ustunlikni o'z qo'lingizga

olishingiz kerak bo'ladi.

3. Raqibni tahlil qilish

Raqibning kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilish o'z strategiyasini kuzatishda juda muhim jarayon hisoblanadi. Raqibning harakatlarini bashorat qilish va unga qarshi turish uchun kerakli taktikalarga qaror qilish strategiyaning muvaffaqiyatini taminlaydi.

4. Moslashuvchanlik qobiliyati

O'yinga moslashish tashqi tasir va omillarga moslashib o'yinni boshlash va davom ettirish kerak.

5. Texnikalarni samarali boshqarish

O'yin yoki faoliyat davomida (vaqt oraligida texnika taktika va boshqalar) texnikalarni samarali boshqarish muhim. Xatolar bo'lishi mumkin, shuning uchun ularni eng yaxshi tarzda bajarishga harakat qilish zarur.

6. Jamoa bilan ishlash

Ko'plab o'yinlar va strategik faoliyatlar jamoaviy bo'ladi. Jamoa bilan yaxshi holatda ishlash o'zaro ishonchni oshirish orqali strategiyani tuzatish mumkin.

7. Zamonaviy texnologiyalar va ma'lumotlardan foydalanish

zamonaviy o'yinlarda yoki murakkab strategik ishlarda, ma'lumotlarni tahlil qilish va texnik tuzilmalar ishlab chiqish.

8. Taktika va strategiya o'rtasidagi farq

Taktika tartiblashtirilgan holda ishlash, strategiya esa uzoq muddatli reja asosida ishlash tushiniladi.

9. Qaror qabul qilish va javobgarlik

Strategiya yoki taktika tuzatishda tez va samarali qaror qabul qilish, o'z tajribangiz uchun xavfni oldini olish zarur. Bu o'yinning yordamiga bevosita ta'sir qiladi. Bu prinsiplar o'yinda muvaffaqiyatga erishish uchun kerakli yo'nalishlarni taqdim etadi va har bir qadamda to'g'ri qarorlar qabul qilinadi. Stol tennisida o'yinchi o'z taktika va stratek qarorlarini o'rnatishda ishonchli prinsiplariga e'tibor berishi lozim:

1. Birinchi zarbani o'yinchini to'g'ri tashkil etish uslubi bilan tayyorlash. Musoboqa o'yinida to'g'ri burchaklarga zarba va tezlikni nazorat qilish, raqibning tayyorlanishiga xalaqit berish uchun muhim jarayondir. Stol tennisida o'yinchi o'z taktika va strategik qarorlarini qabul qilishda printsiplarni e'tiborga olishlari darkor.

Ushbu prinsipga rioya qilish o'yinda raqibni qo'rqitish va nazoratni o'z qo'lingizga olishda yordam beruvchi vosita hisoblanadi. O'yin amaliyotida stol tennischilar o'ziga xos taktik va strategik printsiplardan foydalanishadi. Stol tennisda o'yin strategiyasi va taktikasini quyidagi tartibda (tasnifda) qo'llash tavsiya etiladi.

Zamonaviy stol tennisda o'yinchi qanchalik har tomonlama rivojlangan bo'lmasin g'oliblik nashidasi faqat ilg'or o'yin strategiyasi va taktikasi bilan qurollangan tennischiga nasib etadi. Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida sportchilarning taktik va strategik tayyorgarligiga alohida ahamiyat qaratish lozim bo'ladi.

Ushbu jarayon quyidagi printsiplarni o'z ichiga oladi:

Bosh va yagona istiqbolga qaratilgan yo'nalish prinsipi.

Bosh va yagona istiqbolga qaratilgan yo'nalish prinsipi sport tayyorgarligi, stol tennisida, muhim o'rin tutadi. Uch printsipl sportchilarni uzoq vaqtdan uzoq, tizimli va strategiyali o'qitishga undaydi, bu esa o'yinchilarga faqat joriy muvaffaqiyatni emas, balki kelajakda ham tayyorlanishga yordam beradi.

Zamonaviy stol tennisida o'zgarib o'yin texnikalari va taktikalariga asoslanib, ilg'or metodlar va texnologiyani o'zlashtirish kerak. Bu prinsip o'rgatish jarayonida interaktiv usullarni qo'llashni, mashg'ulotlar va treninglarda yangiliklarni tatbiq etishni taqozo etadi. Boshqa tomondan, o'yinchilarga huquqbardosh o'yin uslublarini boshqarish, samarali texnikalarni egallash, hamda turli taktik variantlarga moslashishni o'rgatadi. Bu orqali sportchilar ko'p qirrali va tezlik bilan o'yin olib boradi.

Faollik prinsipi Faollikni o'yin davomida faoliyatning qattiqligini, to'g'ri qaror qabul qilishni va har bir vaziyatda tashabbusni qo'lga olishni taqozo etadi. Bu prinsipda raqibga nisbatan ustunlikni namoyish etish, o'z uslubini raqibga singdirish va uning ruhiyatini manipulyatsiya qilish, jasorat, matonat, va oliyjanoblik kabi hislatlarni qo'llashni o'z ichiga oladi. Raqibni psixologik yordam mag'lub etish, uning yo'llarini va o'zini kuchli ko'rsatish o'yinning yuksak bo'lishi uchun yordam beradi. Boshqacha aytganda, bu prinsip faqat jismoniy emas, balki jismoniy texnik taktik yordam ham beradi.

Ko'p qirrali va kengqamrovli o'yin printsipi, stol tennisida o'yinchilardan yuqori malakalilik, texnik malakalar va turli muammolarni o'ynashni talab qiladi. Bu prinsipga ko'ra, o'yinchi har doim bir xil darajada samarali o'yin ko'rsatib, hujumda, qayta hujumda, himoyada va o'yin maydonining turli qismlarida faol bo'lishi kerak.

O'yinnichilarga, o'yinnichilardan to oxirigacha, harakatning ham faol, ham passiv bo'lishi zarur. Bu prinsip, o'zining barcha usullarini birlashtirib, o'zining samarali harakatini boshqarishi bilan ajralib turadi.

O'zgaruvchanlik vaziyatini tug'dirish prinsipi sport o'yinlarida, ayniqsa jismoniy faollikni talab qiladigan sport turlari (masalan, futbol, basketbol, voleybol, stol tennis) da muhim zarbaga ega. Ushbu printsip o'zi yoki jamoaning raqibni vaziyatga qarshi kurashish va strategiyalar bilan chalg'itishi, shu orqali raqibning o'yin tizimini buzishi va o'z pozitsiyasini yaxshilash maqsadiga erishish demakdir. Bu prinsipni qo'llash orqali sportchilar va jamoalar o'zgaruvchan tezlikda va yo'nalishda harakatlanib, o'yin shiddatini o'zgartirib, raqibni mashaqqatga solishadi. O'zgaruvchilikni kuchaytirishning harakatlarini o'zgartiradi:

1. Tezlik va yo'nalishni o'zgartirishning o'zgartirilishi, O'yin harakatlariga qarshi kurashning jismoniy va ruhiy holatini chalg'itish

uchun tezlik va yo'nalish o'zgartiriladi. Bu o'zgarishlar kutilgan natijadan foydalanishga yordam beradi, chunki raqibni harakatni prognoz qilishda qiyinchilikka soladi.

Favqulotda (kutilmaganda) o'yin vaziyatini qo'llash prinsipi, o'yin vaqti reja yoki oldindan aniqlagan taktikalarni qo'llash orqali muvaffaqiyatga erishishni maqsadli strategiya qiladi. Bu prinsipda o'yinchi o'z raqibini hayratga solish, o'zgacha uslublar va qarorlar bilan to'satdan taktikaviy ustunlikka ega bo'lish mumkin.

Shunday qilib, o'yinda ba'zi taktik harakatlar bo'lishi kerak.

Oldindan o'ylangan strategiyani o'yinda qo'llash- Raqibning qoidalarini inobatga olib harakatlanish.

Noma'lum taktikalardan qo'llash-to'satdan har xil azrba berish.

Zarbalarni oldindan ko'rsatmasdan(mashgulotda qo'llanmagan zarbalar) bajarish.O'ng chap yoki setka yoniga zarba berish.

Taktik xatolarni sinovdan o'tkazish. Aldamchi harakatlar bilan harakatlanish.

Bu prinsiplarga amal qilish raqibni tezlik bilan yutib chiqishga yordam beradi va o'yinchini taktikaviy yutuqlarga erishtiradi.

O'zaro hamjihatli prinsipi ikki o'yin bir-biriga mos harakatchi harakatni nazarda tutadi. Bu prinsip, o'yinchilar o'rtasida o'zaro kelishilgan va musobaqa uchun noma'lum o'yin uslublarini qo'llash orqali, juftlikning umumiy taktik va strategik yaratishga muvofiqligini ta'minlash. Juftlik etuvchi o'yinchilar o'zaro o'xshash o'xshash uslublarga ega bo'lish, jihozlash, tashkillashtirish bir-biriga yaqin bo'lishi kerak. Bu holattegik rejani amalga oshirishga yor

Juftlikdagi har bir o'yinchi o'zining individual xususiyatlari bilan birga, birgalikda ishlashni va umumiy foydalanishni ta'minlashga harakat qiladi. Bu jarayon raqibni o'zining taktikalariga olib kirish orqali muvaffaqiyatga erishtiradi.61-rasm



61-rasm O'zaro hamjihatli xarakat prinsipi

Stol tennisi (ping-pong) o'yinida strategiya va texnikaning individual ko'nikmalariga, taktik yondashuvlarga va raqibga moslashish qobiliyatiga e'tibor qaratgan holda muhokama qilinganda ko'rinadi.

Bu yerda xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki stol tennisi musobaqalarida har bir o'yinchining individual imkoniyatlari, texnik-taktik uslubi va o'ziga xos harakat qobiliyatlari (xizmat ko'rsatish, qabul qilish yoki qarshi hujumga o'tish) o'yin natijasini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. O'yinchining yuqori texnik imkoniyatlaridan samarali foydalanilganda, o'yin natijasiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Stol tennisidagi taktik yondashuv nafaqat o'yin davomida qo'llaniladi, balki o'yindan oldingi tahlilni ham o'z ichiga oladi, bunda o'yinchilar o'z raqiblari haqida ma'lumot sharlaydilar (masalan, video tasvirlar, musobaqa natijalari, raqibning kuchli va zaif tomonlari). Ushbu intellektual tayyorgarlik - kelajakdagi vaziyatlarni bashorat qilish va o'tmishdagi natijalarni tahlil qilish - o'yinchilarga ongli qaror qabul qilishda yordam beradigan strategik ustunlikni ta'minlaydi. Asosiy xulosa shundaki, strategik razvedka texnik mahorat bilan bir qatorda qaror qabul qilishda muhim rol o'ynaydi. 62-rasm



62-rasm Yakkalik o'yinlarida qo'llanadigan taktik usullar

Yakkama-yakka va juftlik o'yinlarida qo'llagan taktika va usullar asosiy prinsiplarni o'z ichiga oladi. Yakkama-yakka o'yinlaridagi taktika: 1. Hujum va himoya o'yinlarini taqqoslash va o'yinchi hujumga o'tishdan oldin himoyani kutib olish kerak. Himoya qilishda yengilmas, tez-tez harakat pozitsiyani o'rgatish, va raqibni yomon tasir ko'rsatadi.

Hujumda esa aniqlik va tezlik muhim. Raqibning zaif tomonlarini aniqlab, ularga qarshi kurashish kerak. Tennischilarning strategik yondashuvi asosan o'yin boshlangan paytdan boshlanadigan va yakuniga qadar davom etadigan taktik va strategik fikrlashga tayanadi. O'yinning har bir soniyasi, shu jumladan faol va passiv daqiqalar va hatto qisqa dam olish paytlarda o'rganiladi. O'yin shar uzatilgandan so'ng boshlanadi va shu vaqtdan boshlab ikkala o'yinchi bir-birining zarbalariga turlicha javob berib, ketma-ket harakatlarni amalga oshiradi. O'yinchilarning harakatlari va javoblari prinsipga asoslangan bir nechta texnikalarga amal qilishi mumkin.

Raqibni orqaga chekinishga majburlash orqali o'yinchi qiyin qarshi hujumlarni amalga oshirish imkoniyatini kamaytirishi mumkin, chunki raqib siljish harakatini bajarishda qiynalishi mumkin.

Ba'zida bu strategik zarba raqibni qisqa javob o'ynashga yoki ularni noto'g'ri baholashga majbur qiladi.

Ushbu harakatlarning to'g'ri bajarilishi, ayniqsa, raqibning joylashishini buzishi mumkin bo'lgan uzoqroq zarbalar bilan javob berganda, zarba uzunligi va yo'nalishini qanday o'zgartirishni tushunishni talab qiladi. Otish tezligini o'zgartirish, masalan, tez va sekin zarbalar o'rtasida almashinish - raqibni kamroq qulay pozitsiyalarga majburlashi mumkin, bu esa ularning javob zarbalarini bashorat qilish va sozlashni qiyinlashtiradi.

Tez va sekin shar uzatishning kombinatsiyasi oldindan aytib bo'lmaydiganlikni saqlab qolish va raqibning javobidan o'tib ketmaslik uchun zarur taktikadir. Qolaversa, sharni etkazib berish sifati samarali zarbalarni amalga oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Qisqa, sekin zarbalar odatda himoyaviy bo'lib, stolga yaqin bo'lganda ko'proq qo'llaniladi, uzoqroq zarbalar esa sekinroq bo'lsa ham raqibga ko'proq bosim o'tkazib, ularni joylashtirishni qiyinlashtiradi

Stol tennis o'yinining texnikasini dastlab o'rgatish bosqichi

Stol tennis o'yinining texnikasi - bu o'yinchining sharni turli usullari bilan yo'naltirish, uning yo'nalishini boshqarish orqali raqibning o'yiniga ta'sir o'tkazishni anglatadi.

Stol tennisidagi texnikalar o'yinchining rivojlanishi uchun juda qulay jarayon hisoblanadi.

Texnikani o'rgatish jarayonida usullar va texnika o'yinchining yoshiga, charchoqning tiklanishga va holatiga qarab o'zgartiriladi. Bu orqali o'yinchilarning kuchli tomonlari rivojlanadi, zaif tomonlari aniqlanadi.

Stol tennisida yaxshi o'ynash, bu katta sa'nat hisoblandi. Yengil, tez xarakat qilish, xujum va ximoya usullarini maxorat bilan qo'llash, kutilmagan xollarda qisqa daqiqalarda texnik usullarni qo'llash sportchilardan doimiy o'z ustida ishlashga va har xil sport musoboqalarda ishtirok etish bilan erishish mumkin.

Hozzirgi davr stol tennisi o'yinida texnik va taktik usullar ikki yo'nalishda o'ynash yaniy Osiyo davlatlari hamda Yevropa davlatlarida qo'llaniladigan usullarga tayanib o'ynaladi

Dastlab o'yinchini stoykada turishi va harakat usullari.

Stol tennisi texnikasiga turish, joyda xarakat qilish va sharni urishu sullari kiradi. Sharni urish taktikasi va sharni aylanish xarakteriga oraliq xujum va ximoya usullari o'z ichiga oladi. Oraliq urish usuli eng oddiy bo'lib, bu usullarga; raketkani oddiy to'siqqa qo'yish, zarb berish, va kesib o'tish usullari hisoblanadi.

Xujum qilib urish usuli urishiga tayyorlash va urishni amalga oshirish bosqichi hisoblanadi. Sharni urishni amalga oshirishda uchta asosiy xolat turk bo'lib, bu tayyorlanish, xujum va ximoya ko'rinishidagi xolatlar orqali o'yin amalga oshiriladi.

Tayyorlanish xolati bu tennis sharini o'yinga kiritish uchun oyoq, qo'l, gavda xolatlarini moslash bosqichlari hisoblanadi. Shunday qilib tayyorlanish bosqich xolatida sharni kesib yoki yengil urib doskani har xil joylariga sharga zarba berib o'tkazish usulidir.

Xujum qilish xolatiga sharga qattiq zarba berib, har xil usulda aylantirib, past, yuqori usullarda raqibga sharni uzatishdan iboratdir.

Xujum qilish usulini amalga oshirish qo'l, oyoq va gavda xolatlari juda tezlik bilan xolatlarini o'zgarishi hamda tez bajarishini talab qiladi. Ximoya usulida sharni silliq yoki sharni pastga hamda yuqoriga yonga tezlik bilan zarb berish usullari bilan amalga oshiriladi. Bunday urish usullariga; sharni o'yinga kiritish, aylantirib, kesib aylantirib o'rish usullari kiradi.

Ximoyadagi urish usullari o'rta va uzoq masofadan sharni qaytarib urish usullarini o'z ichiga oladi. Ximoyadagi urish texnik usullari raketkani ushlash va joyida xarakat qilish xolatlariga bog'liqdir.

Yaponiya stol tennis vakillarini oldida ikkita asosiy vazifa bo'lib; birinchisi sifatli texnik urish usullarini takominlash va o'ng tomondan urishni avtomatik xolatda o'ynash darajasiga ko'tirish.

Ikkinchi vazifa sharni tez va aylantirib urish usulini yuqori tezlik usul bilan bajarishga qaratilganligidir. Bu usullarni bajarish uchun Yapon sportchilari «sendvich» ya'ni silliq qatlamli yopilgan raketka tanlaydi.

Yapon sportchilari halqaro va Olimpiada o'yinlarida shaxsiy hamda jamoa o'yinlarida katta muvaffaqiyatlarga erishib kelganlar. Ular birinchi bo'lib toqa o'yinlarida «top-spide» ya'ni tez aylantirib aldab urish usuli va «sham» ximoya usullarini yuqori maxorat bilan qo'llab tennis o'yiniga yangi texnik usullarini targ'ibot qilishga asoschi bo'lganlar.

1961-1965 yillar davomida Yaponiya stol tennisi terma jamoalari Xitoy sportchilari bilan bir necha bor uchrashib, mag'lubga uchragan. Bu yutqazishlar ularda o'z texnik va taktika usullarini ta'minlash zaruratini tug'dirdi. kuch, yangi sportchilarni yangi metodlar va strategiyalarni izlab, o'z tayyorgarliklarini yanada rivojlantirish va raqobatlarida ishlab chiqarishni ko'rsatishga harakat qilishdi. Bu davrda Xitoyning stol tennisi muvaffaqiyatlari Yaponiya sportchilari uchun katta motivatsiya bo'ldi.

Bunda ular raketkani Yevropa usulda ushlab o'ynashni boshladilar. Shunday qilib 1967 yillarga kelib I.Ogimur murabbiyning N.Xasega va M.Ksay o'yinchilar jaxon chempionlik darajasiga ko'tarildi.

Xitoy Stol tennischilarini o'yin usullari Yapon Stol tennischilariga nisbatan raketani «sedvich» qattiq yuzligini tanlashlari bilan farqlanadi. Stol tennisi, yoki ping-pong, o'yini tezlik, kuch va mahoratga. Ush sportda o'yinchilar har bir zarbada tezlikni boshqarish, raqibni chalg'itish va strategik harakatni qo'lga kiritishadi. O'yinchilar zarbalarini amalga oshirayotganda, sharni turli yo'nalishlarda, tezlik va kuchni nazorat qilish orqali raqibni qo'zg'atish va turli murakkab usullar bilan

O'yinda yuqori tezlikdagi zarbalar, ayniqsa, sharni raqibga taqdim etishda va uni uzoq muddatgacha o'rnatishda juda muhim. Bundan tashqari, o'yinchilarni uzoq vaqt davomida murakkab va noaniq usullarga o'rgatish, o'yinlarini yaxshilash va kuchli texnikalarni o'zlashtirishga yordam beradi. Xitoy madaniy revolyutsiya yillari dunyo birinchilik musoboqalariga ishtirok etishlariga imkon bo'lmadi.

Hozirda tennis olomida yangi texnik va taktik usullarni mavjudligi yangi xujum hamda ximoya usullarini xilma-xil usullari mavjudligi bilan yangi asir tennis o'yini o'tkazishdagidan farq qiladi.

Raketka tanlash va ushlash usullari- stol tennisda o'yin boshlovchilari uchun raketka tanlash juda muhim.

Yangi boshlovchilar uchun to'g'ri raketka o'rnatishni va jarohatni olishni o'zgartirish. Raketkaning formasi, vazni, ushlash usuli, va foydalanish o'yinchining qulayligi uchun juda muhim. Masalan, o'yinchilar raketkaning og'irligini va qobiliyatini qo'llarining kuchiga qarab tanlashi kerak. Yangi boshlovchilar uchun yengilroq raketkalar ko'proq qulaylik beradi, chunki ular boshqarilishi va ko'proq tarmoq zarbalarini beradi.

Sport murabbiylari o'yinchilarga raketka qilishda yordam berishlari kerak, chunki ular o'yinchining qo'l va yelka kuchini inobatga olib, to'g'ri raketkani tanlashda yo'l-yo'riq berishi mumkin. Raketkaning materiali ham joy ega: karbonli yoki alyuminiy raketkalar eng mashhur variantlardir, chunki ular engil va yengil. Asta-sekin, o'yinchi raketkani uzoq muddat ishlatganida, unga moslashadi va yengil yoki og'irroq variantlarga o'tmog'i mumkin.

Agar yangi boshlovchilar raketkani to'g'ridan-to'g'ri tanlamasa, bu ularga o'yin jarayonlarini ishlab chiqarish va zararlarga olib kelishi mumkin. bu uchun murabbiylar raketka kerakda har doim o'yinchining diqqat 63-rasm.



63-rasm. Raketka tanlash va ushlash usullari

Raketka turli o'lcham va shakllarda bo'lishi mumkin, va fayl o'ziga xos xususiyatlari bor. Eng ko'p tarqalgan raketa turi foydalanish 26-30 sm, eni 15-17 sm, og'irligi 160-200 gr atrofida bo'lib, 4-6 mm bo'ladi.

Raketkani ushlashning usulilani usuli mavjud: 1. ****Aziat (ruchka ushlash usuli)**** – bu usulda raketkani qo'lning ushlash qismi, ya'ni "ruchka", to'g'ri yoki yon tomondan ush. Bu usul ko'proq narsaga va harakatni aniqroq yordam beradi. 2. ****Yevropacha usul** bunda bosh barmoq alohida ko'rsatkich barmoq alohida joylashadi.

Sharni o'yinga kiritish va ularni o'rgatish usullari

Sharni o'yinlarini qo'llash va ularga o'rgatish usullari bolalar uchun o'yinlarni o'tkazishda samarali metodlarni qo'llashni talab qiladi. Ushbu holat bolalarning ijtimoiy, emotsional va kognitiv rivojlanishiga yordam beradi. boshqarish usullarini ko'rib chiqish mumkin: 1.shar kiritish bolalarga o'yinlarni o'rgatishda, avvalo, o'zingizni o'yinni qanday o'ynashni ko'rsatib bering. yosh bolalarga o'yin qoidalarini o'zlashtirishga yordam beradi. O'yinlarni qanday o'ynashni ko'rsatganingizda, ularni o'rganish jarayonida o'z xatolarini tuzatishlari va to'g'ri ishlashi mumkin.

Harakatni bajarish va ularni yangi boshlanuvchilarga o'rgatish usullari stol tennisini o'zlashtirishning ajralmas qismidir. Stol tennisida sharni urish texnikasi, ayniqsa kuchli va aniq xizmat ko'rsatish ko'p jihatdan raketkaning qaysi qismi ishlatilishiga va o'yinchining holatiga bog'liq.

O'yin holati va o'yinchining mahorat darajasiga qarab turli usullar qo'llaniladi. Ba'zi o'yinchilar deyarli har qanday vaziyatda turli zarbalarni yaxshi bajarishga qodir. Misol uchun, sharni yuqoriga qaragan burchak bilan urish eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Hozirgi vaqtda sportda 20 dan ortiq turli xil texnikalar qo'llaniladi. Biroq, yangi boshlanuvchilar uchun odatda 8-10 ta umumiy usul tavsiya etiladi. Ushbu usullar oddiy, ammo o'yin asoslarini o'zlashtirish uchun samarali. Eng keng tarqalgan texnikalar orasida:

Sharikni siltab ko'rsatish : Bu stol tennisida eng oddiy va eng ko'p ishlatiladigan kiritish usullaridan biridir. O'yinchi asosiy chiziqdan 50-80 sm orqada turadi va sharni to'r orqali yuborish uchun yengil zarba beradi. Qo'l harakati bilak yoki qo'lning yengil harakati bilan old yoki orqa qo'l yordamida bajarilishi mumkin. Shar raketkaning silkitish harakati yordamida to'r ustidan uzatiladi. Bu usul sharning traektoriyasi va tezligini nazorat qilishga yordam beradi, bu esa raqiblarga qaytishni osonlashtiradi.

Ushbu pozitsiyada o'yinchi qo'l va bilakning samarali harakati yordamida sharni yo'naltirishga qaratilgan. Stol ustida boshqariladigan raketka harakati bilan ushbu texnikaning nozikligi sharni stolning raqib tomonidagi erishish qiyin bo'lgan joylarga joylashtirish uchun juda muhimdir. Bu matnda stol tennisi o'yinning asosiy harakati, sharning (sharning) sifati va tavsiflari haqida ma'lumot berilgan. Stol tennisi shari uelluloid materialidan tayyorlanib, eng kichik va eng yengil sharlanadi. Uning og'irligi 2,5 grammdan iborat bo'lib, rangi oqdir. Boshqa rangdagi sharlar ham mavjud, masalan, qizil, sariq va sabzi ranglari, lekin musobaqalarda faqat oq rangli sharlar ishlatiladi.

Sharning sifati va xususiyatlari o'yin jarayonida muhim biznes ega. Sharni sozlashda uning og'irligi, shakli, o'ziga va bir-biriga yopishgan joylarining to'g'riligiga e'tibor berish zarur. Agar sharning shakli to'g'ri bo'lmasa yoki uning ustiga tekis bo'lmasa, uning to'g'ri

aks etishi qiyinlashadi va o'yin sifatiga ta'sir ko'rsatadi. , agar sharning shakli buzilsa yoki ezilib qolsa, uni qayta tiklash uchun maxsus vositalar, masalan, issiq suvga bo'lishi mumkin.

O'yinda murakkab va aniq xarakatlarni amalga oshirishda, asosan raqibni o'ynash usuli, sharni o'yinga kiritish usullari va sharni doska bo'ylab urib zarba berishga bog'liqdir. Bunda Stol tennischī qanday usullar bilan xarakat qilishiga va qanday usuli bilan sharga zarba berishni amalga oshirishiga bog'liqdir. Stol tennischini asosiy xarakat usulini ikkiga bo'lish mumkin: yaniy sharni urishga tayyorgarlik ko'rishidagi xarakati va navbatdagi xarakatni amalga oshirishidagi xarakatlari hisoblanadi.

Stol tennisi o'yinidagi harakat usullari, asosan, o'yinchi turish holati va harakatlarini o'zingizga qulay his qilish asoslanadi. O'yinchining o'ynash pozitsiyasini va harakatlarini rivojlantirishda individual o'zgartirish, masalan, qo'l harakati va raketkani ushlash usuli muhim rol o'yin. O'z-o'zidan, masofa va harakatni harakatga olib, to'g'ri turish holatini tanlaydi.

Misol uchun, o'yinchi stoldan yaqin turib o'ynasa, xujum qilish va shartli harakatni amalga oshirish uchun ko'proq bo'ladi. Ammo stoldan uzoq turish o'yinchini tezlik bilan to'g'ri javob berish turli usullarda o'yin quvvati uchun ko'proq harakat qilish

O'yinchi uchun eng muhimi, o'zining qulay pozitsiyasini topishdir. Bu turish holati o'yin tezligini va reaksiya vaqtini optimallashtirishda yordam beradi, chunki harakatni ushlab turish ko'p nazorat o'yinchining tanlagan turish holatiga bog'liq. Stol tennisi o'yinchisi har qanday vaziyatda harakatlarning koordinatsiyasini va o'yinini o'zining pozitsiyasida.

5.8. O'yin qoyidalarī

1 Uzatish deb belgilangan qridaga asosan sharni o'yinga kiritishga aytiladi. Raketka bilan o'yinchi, yaoni sharni uzatuvchi o'yinga kirituvchi o'z tomoniga irg'ib sakrab uchib setka bo'yilab

raqib tomonga tushirish kerak, sharni urishda raketka va shar chizig'ini orqasida bo'lishi kerak.

2. Stolni yon chizig'idan va stol doskasi ustidan sharni o'yinga kiritish mumkin emas. Sharni o'yinga kiritishda sharni yuqoriga otib kaftni ochib aniq xarakat bilan ko'rsatish kerak.

3. Sharni o'yinga kiritishi xolatini hakam aniq ko'rsatish kerak aks xolda hakam tomonidan bir marta ogoxlantirib qaytarilsa o'yin qoyidasi buzilgan hisoblanib hisobni raqib tomonga beriladi.

4. Sharni o'yinga kiritish uchun sharni yuqoriga tanlab urish bilan o'yin boshlangan hisoblanadi, sharni urish va urmasligidan qattiy nazar hisob boshlanganligi hisoblanadi.

a) Sharni o'yinga kiritish noto'g'ri hisoblanadi. SHarni qo'ldan chiqarib ko'rsatmasdan otsa yoki noto'g'ri otsa;

b) Agar o'yinchi o'yinga kirituvchi sharni qo'ldan tushirib yuborsa yoki sharni raketka bilan urmasalar, bu holat yoki xato yoki raqibga imkoniyatni boy berish deb hisoblanadi;

v) shar yoki raketka qo'ldan stol ustiga tushib ketsa;

d) Bu vaqtda, agar raqib o'yinga tayyor emasligini aytgan bo'lsa, lekin o'yinga shar setkaga tegib o'tsa, bu mumkin bo'lgan xato. Bu vaziyatda, o'yinning tartibiga qarab, raqibning o'yinga tayyor emasligi e'tiborga olgan holda. Agar raqib setkaga tegsa va bu harakat xato deb topilsa, o'yinni qayta tiklash yoki raqibga berish mumkin. Bunday ishlarni to'g'ri bajarish uchun o'yinning qoidalari va qilinayotgan sportning normalari mavjud

otuvchi va qabul qiluvchiga kurilmaga xolda boshqa biror narsa xalakt bersa otishga ruxsat berilmagan xolda.

5. O'yin sharni o'yinga kiritishdan boshlanib ikki tomonni biri g'alabasi bilan tomomlanganligi hisoblanadi.

6. O'yinga kiritilgan shar o'yinga kiritilgan o'yinchi stol va raqibni stolida sanalganligi aniq ko'rinishi kerak.

Stol tennisida mumkin bo'lmagan omil bu o'yin jarayoniga xalaqit berish o'yinchilar uchun noqulayliklar tug'dirishi mumkin va

o'yinga ta'sir qilishi mumkin. misol uchun sharning boshqa stoldan kelib tushishi:

Agar boshqa stol tennis o'yini bilan bir qaror o'zida shar boshqa stoldan o'yinga tushsa, bu tomoshabinlar uchun diqqatni chalg'itishi va o' yinchilarga xalaqit berishi mumkin. Tomoshabinlar shovqin qilishi shaxsiyatiga tegadigan so'zlar bilan haqoratlashi bu o'yinchiga xalaqt beradi.

Mustaqil tayyorlanish uchun savollar

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

Glossary

№	O'zbekcha nomlanishi	Определение на русском языке	Definition in English
1.	Texnika – yunoncha (tehnus) so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi.	- Греческий (technus) происходит от русского языка в «искусстве» означает.	- Greek (technus) comes from the English language in the "art" means.
2.	Taktika – yunoncha (taktikus) so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.	Тактика - греческий (taktikus) от русского слова для средств "порядок".	Tactics - Greek (tactics) from the English word for means "order."
3.	Strategiya – (strategia) yunoncha so'zdan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo'l, usul yoki vositani tanlab, g'alaba sari olib borish ma'nosini ifodalaydi.	Стратегия (стратегия), происходит от греческих слов, военных и политических партий в наиболее эффективным способом выбирать методы или средства, представляет собой смысл проведения победу.	Strategy (Strategy), is derived from the Greek words, the military and political parties in the most efficient way to choose methods or means, is a sense of victory.
4.	Raketka inglizcha racquet atamasi aslida arabcha rakhat (rakat, barakat) so'zidan	Английский Ракетки ракетка на самом деле относится к арабским Rakhi	English racket racket actually refers to the Arab Rakhi (rak'aat blessing) consists of

№	O'zbekcha nomlanishi	Определение на русском языке	Definition in English
	tashkil topgan bo'lib "kaft" ma'nosini anglatadi.	(rak'aat благословение) состоит из слова "плюсневой" означает.	the word "metatarsal" means.
5.	Aut – ang – out – tashqari, ketdi ma'nosini anglatadi.	Aut - англ. - из средств.	Of Aut - ang - means.
6.	Strategiya – yunoncha – strategia – boshlab beraman ma'nosini anglatadi.	Греческая стратегия - стратегия - я имел в виду.	The Greek strategy - a strategy - I meant.
7.	Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.	Техническая подготовка и технические навыки, направленные на учебный процесс.	Technical training and technical skills aimed at learning process.
8.	Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.	Тактическая подготовка тактических навыков, направленных на учебный процесс.	Tactical training tactical skills, aimed at learning process.
9.	Mashg'ulot yuklamasi – muayyan xajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yo'nalishda ijro etiladigan va sportchi organizmiga (ish	Удельный объем тренировочные нагрузки, быстро, время, частота, направление и выступления спортсменов тела	Specific volume of training load quickly, time, frequency, direction and athletes performances body (capacity), which is the amount of

№	O'zbekcha nomlanishi	Определение на русском языке	Definition in English
	qobiliyatiga) ta'sir etuvchi mashqlar yig'indisini ifodalaydi.	(способность), которая представляет собой сумму физических упражнений.	exercise.
10	Musobaqa yuklamasi – musobaqa davomida bajariladigan va ish qobiliyatiga ta'sir etadigan o'yin yuklamasini anglatadi.	Конкурсные загрузки выполняются во время соревнований, и игра будет влиять на способность нагрузки.	Competitive loading performed during the competition, and the game will affect the load capacity.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. O'zbekiston Respublikasining Qonuni "Ta'lim to'g'risida". //LexUz. O'zbekiston Respublikasi Qonun xujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.2020 yil.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni. "Xalq so'zi", 2015 yil 5 sentabrdagi soni. №174, - b 1-4.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-414-sonli qarori "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida". 03.11.2022.
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курамиз. – Тошкент "Ўзбекистон" НМИУ, 2017. – 48 б.
5. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan milliy yuksalish sari. T.: "O'zbekiston", 2019.
6. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: Учебник. – М.: АКАДЕМИЯ. 2006 – 528 с.
7. Шлагер В. Руководство от чемпиона мира "Настольный теннис", Книга: 2011г. -15 с.
8. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., "Times New Roman", Т., 2011., - 374 с.
9. Жданов В.Ю. «Обучение настольному теннису за 5 шагов» Учебное пособие. Россия-2014г. 50с.
10. Васнецова, Н. Ю. Теннис для начинающих / Н.Ю. Васнецова. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 160 с.
11. Ковалев, В. Д. Спортивные игры: Учеб. Для студентов пед. Ин- тов по спец. № 2114 «Физ.воспитание» - М.: Просвещение, 1988. – 304 с.

12. Команов, В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт – 2014. – 392.: ил.

13. Куценко, И. П. Организация и методика занятий настольным теннисом: учебно методическое пособие для специалистов изической культуры и студентов. / И.П. Куценко, И.П. Сокур. – Омск: СибАДИ, 2012. – 69 с.

14. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.

15. Панкова, Н. В. Личностные качества игроков в настольный теннис // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 8 (30). – С. 70-72.

16. Тейхриб, В. Е., Воркунов, М. С. Методика обучения технико- тактическим действиям в настольном теннисе: учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей / сост. : В. Е. Тейхриб, М. С. Воркунов. – Павлодар: Кереку, 2009. – 86 с.

17. Серова Л.К. «Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе» Учебное пособие. 2016 г -13с.

18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

19. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта с системы подготовкиспортсменов. Киев, 1999. – 318 с.

20. Ғозиев Э.Онтогенез психологияси. Назарий-эксперементал тахлил. – Т.: 2010. – 360 б.

21. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент. “Lider press”. 2008.

22. Марищук В., Блудов Ю., Плахтиенко В., Серова Л. Методики психодиагностики в спорте. М. Фис. 1990 г.

23. Саламов Р.С. Спорт машгулотларини назарий асослари. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 238 б.

24. М.Ҳу.Г'анийева, Стол теннис назарияси ва услубияти //О'қув қо'лланма.Ташкент: 2024 йил – 243 б.

Internet saytlari

1. www.lex.uz – О'zbekiston Respublikasi Qonun хужјатлари ма'лумотлари milliy bazasi.

2. www.ziynet.uz – О'zbekiston Respublikasi axborot ta'lim tarmog'i portali.

3. www.natlib.uz – О'zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi.

4. www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal.

5. www.stoltennis.uz - О'zbekiston Stol tennisi Federatsiyasi

MUNDARIJA

KIRISH	4
I-bob. STOL TENNISİ SPORT TURINING RIVOJLANISH TARIXI	11
1.1. Stol tennisining hozirgi kundagi holati	18
1.2. Musoboqa qatnashchilari, ularni xuquq va vazifalari	20
1.3. Qatnashuvchilarning xuquq va majburiyatlari	20
1.4. Qatnashuvchilarning kiyim boshlari	22
1.5. Guruhlarning vakillari sport murabbiylari va sardorlari	23
1.6. Musoboqa o'tkazish joylari va jixozlari.	24
1.7. Stol tennis jixoz va anjomlari	27
1.8. Stol tennisı musoboqalarida hakamlar va ularni vazifalari Stol tennisida hakamlar xaoyati tarkibi	30
1.9. Musoboqada tibbiy xodim, komendantni vazifalari	37
1.10. Tennis o'yining boshlovchilarga maslaxat	38
II-BOB. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK ASOSLARI.	45
2.1. Saf mashqlari,turgan joyda bajariladigan mashqlar	45
2.2. Oddiy yurish, yugurish, turli xil harakatlarni bajarib yurish va yugurish mashqlari	48
2.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar: yelka kamari va qo'l mushaklari uchun mashqlar, oyoqlar uchun mashqlar, bel va tos uchun mashqlar, cho'zilish mashqlari	42
2.4. Sakrash va burilish mashqlari	56
2.5. Oldinga, orqaga, yonboshga siljish mashqlari	58
2.6. Sport va harakatli o'yinlar.	59
III-BOB. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK ASOSLARI. STOL TENNISCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH	87

3.1.	Turli usullarda yugurish mashqlari;	87
3.2.	Sakrash va burilish mashqlari	93
3.3.	Sportchining qo'l va oyoq muskullarini rivojlantiruvchi mashqlar;	96
3.4.	Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar (qisqa masofalarga yugurishlar);	106
3.5.	Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar (turli og'irliklar bilan ishlash);	123
3.6.	Chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar (uzoq masofalarga yugurish mashqlari);	137
3.7.	Maxsus og'irlashtirilgan raketkalar bilan taqlidiy harakatlarni (imitatsiya) bajarish mashqlari	150
3.8.	Maxsus rezinalar yordamida cho'zilish va tortilish mashqlari;	152
3.9.	Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar (cho'zilish va tortilishlar);	156
3.10.	Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar (arqonda sakrash, uzunlikka sakrash, yuqoriga sakrashlar).	169
IV-BOB. TEXNIK USULLARGA O'RGATISH		172
4.1.	Texnik tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar	172
4.2.	Raketkani to'g'ri ushlash usullarini o'rgatish	185
4.3.	Stol atrofida harakatlanishlarni o'rgatish	193
4.4.	Sharni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish	194
4.5.	Sharni turli yo'nalishlarda o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish	198
4.6.	Sharni stolning turli nuqtalariga o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish;	200
4.7.	Uzatilgan sharga o'ng tomondan zarba berish texnikasini o'rgatish;	202
4.8.	Uzatilgan sharga chap tomondan zarba berish texnikasini o'rgatish;	204

4.9.	Stolning turli nuqtalariga zarba berish texnikasini o'rgatish;	205
4.10	O'ng va chap tomondan nakat zarbasini o'rgatish;	207
4.11	To'r oldida o'ynash texnikasini o'rgatish	208
4.12	Boshdan yuqoridan zarba berish (smesh) texnikasini o'rgatish	210
4.13	Kesma zarba berish texnikasini o'rgatish;	211
4.14	Juftlik o'yin texnikasini o'rgatish	213
4.15	O'ng va chap tomondan Top-spin zarbasini o'rgatish	215
V BOB TAKTIK USULLARGA O'RGATISH. TAKTIK TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR		217
5.1	Stol atrofida to'g'ri joylashishni o'rgatish	226
5.2.	Sharni o'yinga kiritish taktikasini o'rgatish.	231
5.3.	Sharikni qabul qilsh taktikasini o'rgatish.	234
5.4	Uzatilgan sharikni o'ng tomondan zarba berish taktikasini o'rgatish	235
5.5.	Uzatilgan sharga chap tomondan zarba berish taktikasi.	237
5.6.	To'r oldida o'ynash taktikasini o'rgatish	238
5.7.	Juftlik o'yinida sheriklarning to'g'ri joylashishini o'rgatish	244
5.8.	O'yin qoyidolari	271
Glossariy		274
Foydalanilgan adabiyotlar		277

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	4
	ГЛАВА I. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА	11
1.1.	Текущее состояние настольного тенниса	18
1.2.	Соревнование участники , они верно и обязанности	20
1.3.	Права и обязанности участников	20
1.4.	Одежда голов участников	22
1,5.	Представители групп – спортивные тренеры и капитаны.	23
1.6.	Площадки и оборудование для соревнований.	24
1.7.	Оборудование и аксессуары для настольного тенниса	27
1.8.	Судьи и их обязанности на соревнованиях по настольному теннису. Состав судей по настольному теннису	30
1.9.	Обязанности медицинского работника, коменданта во время соревнований	37
1.10.	Советы по теннису новичкам	38
	ГЛАВА II. ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.	45
2.1.	Упражнения на тяге, упражнения стоя.	45
2.2.	Простой ходьба, бег, различные другой действия сделанный ходьба и бежать упражнения	48
2.3.	Универсальный разработчик упражнения: плечо пояс и рука мышцы для упражнения, ноги для упражнения, талия и таз для упражнения, растяжка упражнения	42
2.4.	Прыжок и поворот упражнения	56
2.5.	Вперед, назад , вбок сдвиг упражнения	58
2.6.	Спортивные движения и -игры.	59

	ГЛАВА III. ОБЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОУСОВ. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ТЕННИСТА РАЗВИТИЕ И РАЗВИТИЕ	87
3.1.	Различные метательные упражнения в методах ;	87
3.2.	Упражнения в прыжках и поворотах.	93
3.3.	Упражнения, развивающие мышцы рук и ног спортсмена;	96
3.4.	Упражнения, развивающие скорость (бег на короткие дистанции);	106
3.5.	Силовые упражнения (работа с разными весами);	123
3.6.	Выносливость развивающийся упражнения (длинные на расстояния бежать упражнения);	137
3.7.	Особенный обостренный ракетки с подражательный выполнение действий (подражание). упражнения	150
3.8.	Особенный шины с использованием потягиваться и аттракцион упражнения;	152
3.9.	Упражнения, развивающие гибкость (растяжка и подтягивание);	156
3.10.	Святошь развивающийся упражнения (на скакалке прыжок в длину прыгать, вверх прыжки).	169
	ГЛАВА IV. ТЕХНИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ	172
4.1.	Техник подготовка развивающийся упражнения	172
4.2.	Ракетка верно поймать методы учить	185
4.3.	Стол вокруг движения учить	193
4.4.	Шарни в игру вход техника учить	194
4.5.	Шарни другой в направлениях в игру вход техника учить	198
4.6.	Шарни стола другой по пунктам в игру вход техника учить	200

4.7	Расширенный на мяч верно со стороны дуть дать техника учить	202
4.8.	Расширенный с левой стороны мяча дуть дать техника учить	204
4.9.	Из стола другой по пунктам дуть дать техника учить	205
4.10	Верно и с левой стороны шутить удар учить	207
4.11	Сеть перед играть техника учить	208
4.12	С самого начала сверху дуть техника подачи (смэш) учить	210
4.13	Не режь дуть дать техника учить	211
4.14	Пара игра техника учить	213
4.15	Верно и топ-спин с левой стороны учить	215
	ТАКТИЧЕСКИМ МЕТОДАМ. ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ ТАКТИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ	217
5.1	Стол вокруг верно расположение учить	226
5.2.	Шарни в игру вход тактика учить	231
5.3.	Партнер принятие делать тактика учить	234
5.4	Расширенный мяч верно со стороны дуть дать тактика учить	235
5.5.	Расширенный с левой стороны мяча дуть дать тактика.	237
5.6.	Сеть перед играть тактика учить	238
5.7.	Пара в игре партнеров верно расположение учить	244
5.8.	Игра правила	271
	Глоссарий	274
	Использовал литература	277

CONTENT

	INTRODUCTION	4
	Chapter I. HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF THE SPORT OF TABLE TENNIS	11
1.1.	Current state of table tennis	18
1.2.	Competition participants, them right and duties	20
1.3.	Rights and obligations of participants	20
1.4.	Participants' clothing heads	22
1.5.	The representatives of the groups are sports coaches and captains	23
1.6.	Competition venues and equipment.	24
1.7.	Table tennis equipment and accessories	27
1.8.	Referees and their duties in table tennis competitions Composition of referees in table tennis	30
1.9.	Duties of a medical officer, commandant during the competition	37
1.10.	Tennis tips for beginners	38
	CHAPTER II. FUNDAMENTALS OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING.	45
2.1.	Row exercises, standing exercises	45
2.2.	Simple walking , running , various different actions done walking and to run exercises	48
2.3.	Universal developer exercises : shoulder belt and hand muscles for exercises , legs for exercises , waist and pelvis for exercises , stretching exercises	42
2.4.	Jump and turning exercises	56
2.5.	Forward , backward , sideways shift exercises	58
2.6.	Sports and action games.	59
	CHAPTER III. GENERAL AND SPECIAL PREPARATION A SAUCES. PHYSICAL QUALITIES OF A TABLE TENNIS PLAYER DEVELOPMENT AND DEVELOPMENT	87
3.1.	Various throwing exercises in methods :	87

3.2.	Jumping and turning exercises	93
3.3.	Exercises that develop the athlete's arm and leg muscles;	96
3.4.	Exercises that develop speed (running short distances);	106
3.5.	Strength-building exercises (working with different weights);	123
3.6.	Endurance developing exercises (long to distances to run exercises);	137
3.7.	Special aggravated rackets with imitative performing actions (imitation). exercises	150
3.8.	Special tires using stretch and attraction exercises ;	152
3.9.	Exercises that develop flexibility (stretching and pulling);	156
3.10.	Sacroness developing exercises (on the rope long jump jump , up jumps).	169
	CHAPTER IV. TEACHING TECHNICAL METHODS	172
4.1.	Technician preparation developing exercises	172
4.2.	The racket right to catch methods to teach	185
4.3.	Table around movements to teach	193
4.4.	Sharni to the game input technique to teach	194
4.5.	Sharni different in directions to the game input technique to teach	198
4.6.	Sharni of the table different to the points to the game input technique to teach	200
4.7.	Extended to the ball right from the side blow to give technique to teach	202
4.8.	Extended from the left side of the ball blow to give technique to teach	204
4.9.	Of the table different to the points blow to give technique to teach	205
4.10	Right and from the left side joke the blow to teach	207
4.11	Net in front of to play technique to teach	208

4.12	From the beginning from above blow giving (smesh) technique to teach	210
4.13	Don't cut blow to give technique to teach	211
4.14	Couple game technique to teach	213
4.15	Right and a Top-spin shot from the left side to teach	215
	CHAPTER IV. IN TACTICAL METHODS . TACTICAL READINESS DEVELOPMENT EXERCISES	217
5.1	Table around right location to teach	226
5.2.	Sharni to the game input tactics to teach	231
5.3.	Partner acceptance do tactics to teach	234
5.4	Extended the ball right from the side blow to give tactics to teach	235
5.5.	Extended from the left side of the ball blow to give tactics .	237
5.6.	Net in front of to play tactics to teach	238
5.7.	Couple in the game of partners right location to teach	244
5.8.	Game rules	271
	Glossary	274
	Used literature	277

H.X. TUROBOV., B.O' XOLMATOV.,
I.I. NE'MATULLAYEV., Z.SH. KENJAYEV

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA
MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH
(STOL TENNIS)

O'QUV QO'LLANMA

Muharrir: N. Rustamova
Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 628159.
Bosishga ruxsat etildi: 17.04.2025 yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.
"Georgia" garniturası.
Shartli b/t 18.0 Nashr hisob t 19.5
Adadi 20 dona. 4-buyurtma.

"O'ZKITOBSA V DONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.
Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Jangox MFY, Jangox mavzesi, 37-uy.

«"O'ZKITOBSA V DONASHRIYOTI"» bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Jangox MFY, Jangox mavzesi, 37-uy.



Turobov Hatamjon Xusanboyevich 17.10.1985 yil Namangan viloyati Chust tumani Sho'raqo'rg'on qishlog'ida tug'ilgan. 5 ta o'quv qo'llanma, 30 dan ortiq xalqaro va respublika miqiyosida ilmiy maqollalar chop etgan. O'zDJTSU Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiylati kafedrasi katta o'qituvchisi, mustaqil tadqiqotchi



Xolmatov Bekzod O'rolovich 09.11.1987 yil Qashqadaryo viloyati Dehqonobod tumani Oqqishloq qishlog'ida tug'ilgan. 4 ta o'quv qo'llanma, 18 dan ortiq xalqaro va respublika miqiyosida ilmiy maqollalar chop etgan. O'zDJTSU Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiylati kafedrasi katta o'qituvchisi. Stol tennisi murabbiyi



Ne'matullayev Iqbol Ilyos o'g'li 12.10.1996 yil Qashqadaryo viloyati Kasbi tumani Mug'lon qishlog'ida tug'ilgan. O'zDJTSU Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiylati kafedrasi o'qituvchisi, O'zbekiston chempionati va kubogi sovrindori, Sport ustasi, Stol tennisi murabbiyi



Kenjayev Zohid Shavkat o'g'li 30.03.1992 yil Jizzax viloyati Arnasoy tumanida tug'ilgan. O'zbekiston Stol Tennisi Federatsiyasi Respublika bosh murabbiyi, 13 karra O'zbekiston chempioni, Rio-2016 Olimpia o'yinlari ishtirokchisi, Xalqaro toifadagi sport ustasi.

ISBN 978-9910-690-45-7

