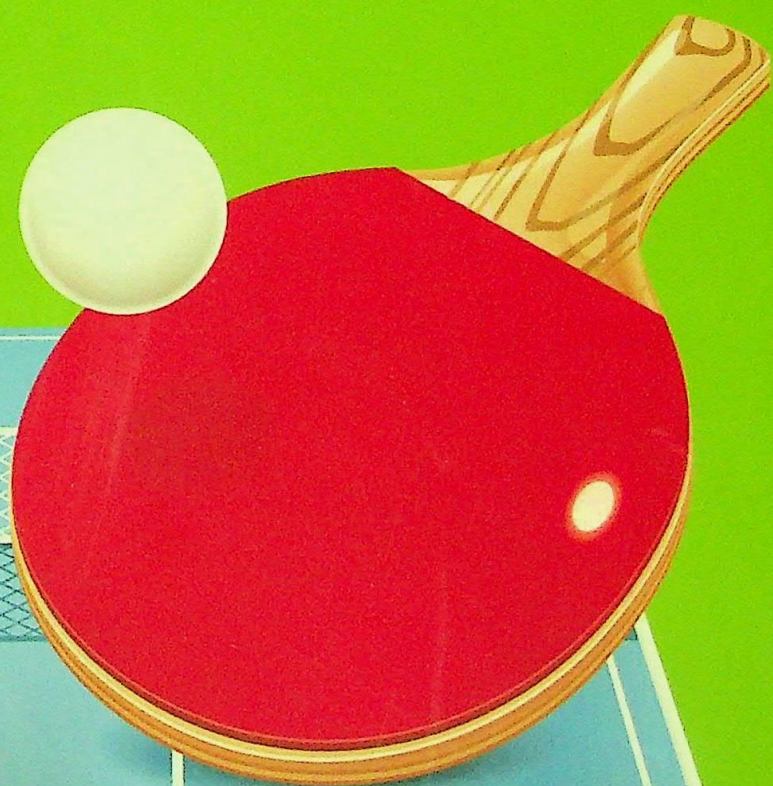


B.O'. Xolmatov, M.Yu. G'aniyeva

O'QUV MASHQ BOSQICHIDA
MASHG'ULOTLARNITASHKIL
ETISH (STOL TENNIS)



796.386(075.8)
X-74

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

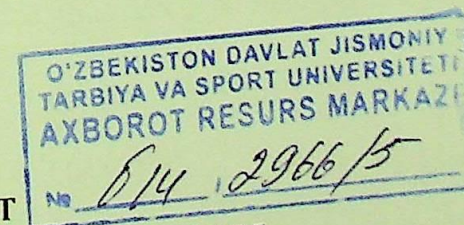
B.O'. Xolmatov, M.Yu. G'aniyeva

**O'QUV MASHQ BOSQICHIDA
MASHG'ULOTLARNI TASHKIL
ETISH (STOL TENNIS)**

O'quv qo'llanma

TOSHKENT

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU - 2025



UO'K:796,022:8:075

KBK:75,715ya721

Mualliflar:

O'zDJTSU "Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiati" kafedrası katta o'qituvchisi v.b. B.O'. Xolmatov

O'zDJTSU "Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiati" kafedrası mudiri M.Yu. G'aniyeva

Taqrizchilar:

O'zDJTSU "Valeybol, basketbol nazariyasi va uslubiati" kafedrası p.f.b.f.d (PhD), dosent v.b F.A. Pulatov

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti, p.f.b.f.d (PhD), dosent A.J. Tangriyev

B.O'. Xolmatov, M.Yu. G'aniyeva. O'quv mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (stol tennis) [O'quv qo'llanma] / - T.: "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2025 - 228 b.

O'quv mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (stol tennis) nomli o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport universitetining Stol tennishi yo'nalishida taxsil oluvchi 2-bosqich talabalari uchun mo'ljallangan.

Ushbu o'quv qo'llanmada stol tennisining tarixi, musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari, texnik va taktik tayyorgarliklarni rivojlantiruvchi mashqlar hamda jismoniy tayyorgarlikni oshirish va rivojlantirish vositalarining nazariy va amaliy asoslariga alohida to'xtalib o'tilgan.

ISBN 978-9910-690-49-5

© B.O'. Xolmatov, M.Yu. G'aniyeva. 2025
© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU. 2025

KIRISH

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

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

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

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

Ushbu o'quv qo'llanma o'quv rejasiga muvofiq tayorlangan bo'lib, o'quv rejadagi stol tennis sport turi bo'yicha "O'quv mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (stol tennis)" fanining dasturiga to'laqonli mos keladi. Umuman olganda mazkur fan bo'yicha tayorlanayotgan o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport tizimida asosiy o'rinni egallaydi.

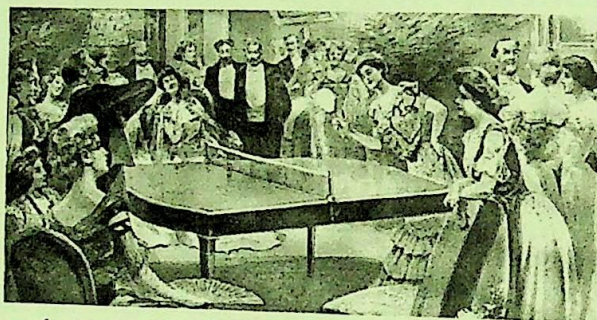
O'quv qo'llanmada zamonaviy stol tennis va uning dolzarb masalalari, stol tennisni O'zbekistonda vujudga kelishi va rivojlanish tarixi, texnik tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar, stol tennischilarning stol oldida joylashuvi va harakat ko'nikmalarini rivojlantirish, Sharni "Mayatnik", "Veer" usullarida o'yinga kiritish texnikasin, sharga o'ng va chap tomondan kesma zarba berish texnikasini, to'g'ri yo'nalishda uzatilgan sharga aylanma zarba berish texnikasini o'rgatishga, sharni qabul qilishga, to'r oldida o'ynash, boshdan yuqoridan zarba berish (smesh), kesma zarba berish, juftlik o'yin texnikalarini rivojlantirish, sharga o'ng tomondan topspin zarba berish, o'rganilgan texnik elementlar orqali musobaqa o'yinlari tashkil etishga, raqib harakatiga nisbatan stol atrofida to'g'ri joylashish, sharikni qabul qilish, raqib hujumiga qarshi himoya, juftlik o'yinlar, uzatilgan sharni qabul qilish va hujumga o'tish, stol ortida o'ynash, raqib zarbasiga qarshi hujumkor zarbani qo'llash, sharni o'yinga kiritgandan so'ng tezda to'r oldiga chiqib, kombinatsion hujum, hujumkor zarba bilan uzatilgan sharni qabul qilish taktikasini o'rgatishga, hamda jismoniy tayyorgarlik asoslari, musobaqa qoidalari va hakamlilik faoliyatiga alohida to'xtalib o'tilgan.

I BOB. STOL TENNIS PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

1.1. Stol tennisini paydo bo'lishi va bugungi holati

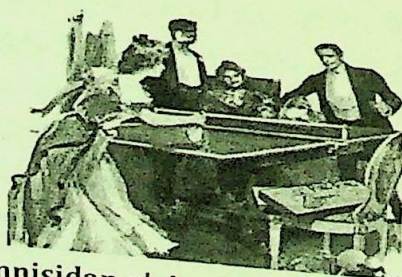
Stol tennis sportining kelib chiqishi haqidagi tarixiy ma'lumotlar turli manbalarda farq qiladi. Ba'zi mutaxassislar uning Yaponiyada yoki Xitoyda paydo bo'lganini ta'kidlasalar, boshqalar esa stol tennisining vatanini Yevropa deb hisoblaydilar. XVI asrda Angliya va Fransiyada aniq qoidalarsiz o'ynalgan o'yinlarning stol tennisining dastlabki shakllari sifatida ko'riladi. Bu davrda o'yinlar ko'pincha Sharni stol ustida harakatlantirish va raqibning tomonga uzatishdan iborat bo'lgan.

Yevropada stol tennis o'yini mashhur bo'lib, asosan ko'ngilochar faoliyat sifatida rivojlangan. Keyinchalik, XIX asrda Angliyada o'yinga aniq qoidalar kiritilgan va stol tennisining hozirgi shakli shakllanib borgan. Shu tariqa, sportning tarixida Yevropa, ayniqsa Angliya, uning rivojlanishida muhim rol o'ynagan Stol tennis sport turi kichik shar (sharik) va raketka bilan maxsus stolda o'ynaladigan sport turi hisoblanadi. Dastlab, ushbu sport turi Yevropa mamlakatlarida (Angliya, Buyuk Britaniya, Amerika) istiqomat qilayotgan zodagonlarning sevimli mashg'uloti bo'lib, raketaning tuzulishi nisbatan uzunroq shaklda bo'lgan.



1-rasm. Stol tennisi tarixiy lavhalar

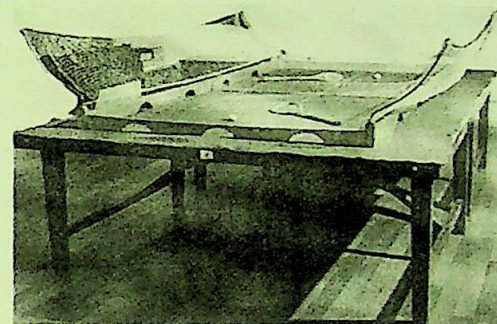
1890-1900 yillarda Angilyalik Jems Gibbs tomonidan selluloiddan tayyorlangan shar (sharlar aro qilinishi) stol tennis o'yinining mexanizmiga sabab bo'lgan. Kichik dastakli faner raketkalarining paydo bo'la boshlagan, ularni yangicha ushlanishini belgilab berdi hamda ushbu yangiliklardan so'ng raketkalarining ustiga qoplash uchun yangi materiallardan foydalanila boshlandi.



2-rasm. Stol tennisidan o'yin paytidagi dastlabki lavhalar.

Bular pergament, charm, velyur, keyinchalik esa rezinaning bir necha turlaridan foydalanilgan, Shundan song Jeans Gibbsning do'sti Jak va uning o'g'illari tomonidan asos solingan "Parker brazers kompaniyasi Amerikadan rasman ro'yxatdan o'kazilgan sport tovarlari sotuvchisi sifatida patent olgan va stol

tennisi uchun sport anjomlarini stol, raketka va shar ishlab chiqarishni boshlagan.



3-rasm. Stol tennisi stolining tarixiy ko'rinishi.

Biz stol tennisi o'yining tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak 1900-yillarning boshida Angliyada stol tennisi sport turi sifatida tan olindi va birinchi rasmiy qoidalar ishlab chiqildi. Sportning tez ommalashuvi xalqaro tashkilot va umumiy qoidalarni yaratish zaruratini tug'dirdi. Chunki 1900-yilda Angliyada stol tennisi sport turi sifatida rasman ko'plab shug'ullanuvchilar va shu vatanda istiqomat qiluvchi insonlar qiziqib o'ynashlari uchun tan olingan hamda ushbu sport turining birinchi o'yin qoidalari ham ishlab chiqilgan edi.

Stol tennis sport turining nomi dastlab ping-ponge (fransuzcha pingpong-sharning raketka va stolga urilishida chiqadigan ovoz) deb atalgan. Stol tennisining (ko'pincha "ping-pong" deb ataladi) aniq kelib chiqishi noaniq bo'lsada, uning tarixi 19-asrning oxirlariga borib taqaladi. Aniq sana yoki ixtirochi yo'q, lekin o'yinning rivojlanishi bir necha bosqichlarda sodir bo'lgan:

- 1800-yillar oxiri: Boy ingliz oilalarining o'yin-kulgi sifatida, tennisga o'xshash o'yinlar, kichik stollar va raketkalar yordamida o'ynalgan. Bu o'yinlarning qoidalari va jihozlarning aniqligi

haqida kam ma'lumot bor. Bu davrda ko'plab nomlar paydo bo'lgan: "Whiff-whaff", "Flim-flam", va boshqalar.

• 1900-yillar boshlari: O'yin Angliyada tobora ommalashib bordi va turli kompaniyalar stol tenisi jihozlari ishlab chiqara boshladi. "Ping-pong" nomi ham shu davrda paydo bo'lgan deb hisoblanadi. Ayrim manbalar bu nomning sharning raketkaga va stoliga tegganda chiqadigan tovushlardan kelib chiqqanligini ta'kidlasa, boshqalari esa uning kelib chiqishini boshqacha izohlashadi. Biroq, Parker Brothers kompaniyasi "Ping-pong" nomini savdo belgisi sifatida ro'yxatdan o'tkazdi va bu nomning keng tarqalishiga sabab bo'ldi.

Yuqorida berilgan malimotlarga e'tibor beradigan bo'lsak. "Ping-pong" atamasi 1901-yildan oldin ham ishlatilgan bo'lishi mumkin, lekin keng tarqalganligi 1900-yillarning boshlarida bo'lgan. "Flim-flam", "Whiff-whaff" va "Gossima" kabi nomlar ham mavjud bo'lgan, ammo ular "Ping-pong" ga qaraganda kamroq tarqalgan.

Shuningdek, Jakning kimligi va amerikalik ishbilarmon ekanligi haqidagi ma'lumotni tasdiqlovchi manbalar keltirilmagan. Umuman olganda, "Ping-pong" atamasining kelib chiqishi va tarqalishi haqida bir nechta versiyalar mavjud bo'lib, ularning hammasi ham ishonchli emas. Parker aka-ukalari bu nomni sotib olganligi to'g'risidagi ma'lumot esa to'g'ri. Ular bu nomni savdo belgisi sifatida ro'yxatdan o'tkazishgan va stol tenisi bilan bog'liq tovarlarni ishlab chiqarishda ishlatishgan. To'g'ri, dastlabki stol tenisi raketkalari silliq yog'ochdan yasalgan bo'lib, hozirgi zamonaviy raketkalardagi kabi maxsus qoplamalarga ega emas edi. Bu, albatta, o'yin uslubiga sezilarli darajada ta'sir qilgan. Silliq yog'och yuzasi sharga kamroq effekt beradi va o'yinchilarning zarbalarni aniq nazorat qilish imkoniyatlarini cheklaydi. Zamonaviy raketkalarda qo'llaniladigan maxsus

qoplamalar, masalan, kauchuk yoki boshqa sintetik materiallar esa o'yinchilarga sharga aylanma harakat (spin) berish, sharning tezligini va traektoriyasini o'zgartirish imkonini beradi, bu esa zamonaviy stol tennisining xilma-xil va tezkor o'yin uslubini shakllantirdi.

Qisqacha aytganda: Stol tennisining aniq kelib chiqishi va dastlabki nomlari haqida bir necha versiyalar mavjud. Ammo, uning 19-asr oxiri va 20-asr boshlarida Angliyada paydo bo'lganligi va 20-asr davomida jahon miqyosida mashhur sport turi bo'lib rivojlanganligi shubhasizdir. "Ping-pong" nomi esa marketing tufayli keng tarqalgan.

Ma'lumotlarni to'g'ri yo'nalishda tahlil qiladigan bo'lsak, ayrim ba'zi manbalarni aniqlashtirish kerak bo'ladi. 1903-yilda C. Goode (ehtimol siz Ch. Gud degansiz) tomonidan kauchuk qoplamali raketkalarining paydo bo'lishi stol tennisining rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatgan, ammo bu raketkalar darhol boshqa barcha turdagi raketkalarni muomaladan chiqarib yubormagan. O'tish jarayoni asta-sekin bo'lgan va 20-yillarga kelib kauchuk qoplamali raketkalar ustunlik qila boshlagan, ammo boshqa turdagi raketkalar butunlay yo'q bo'lib ketmagan.

Shuningdek, "turli usullar bilan sharni kesish yoki aylantirib zarba berish imkoniyati" kauchuk qoplama tufayli yuzaga kelgan asosiy o'zgarish edi. Silliq yog'ochdan farqli o'laroq, kauchuk yuzasi sharga aylanma harakat (spin) berish imkonini berdi, bu esa o'yin taktikasini tubdan o'zgartirdi.

Janubiy Afrikada faoliyat olib borgan Britaniya va Hindiston xizmatida bo'lgan harbiylar tashabbusi bilan 1911-yil 12-dekabrda Buyuk Britaniyada Stol Tennisi Assotsatsiyasiga asos solingan. Harbiylar dastlab kesilgan shisha qopqoqlaridan tennis koptokchasi, raketka o'rniga esa kitoblardan foydalanib ushbu o'yinni o'ynashgan. 1920-yillardan boshlab stol tenisi

assotsatsiyalari Yevropada va uzoq sharq mamlakatlarida ham tashkil etila boshlagan.

1922-yilda Yevropa mamlakatlarida stol tennis o'yini jadallik bilan ommalashishni boshlagan.

Xalqaro stol tennis federatsiyasi (ITTF) 1926 yilning 15 yanvar sanasida Berlinda 9 ta ta'sischi a'zo davlat: Angliya, Chexoslovakiya, Avstriya, Daniya, Germaniya, Vengriya, Hindiston, Shvetsiya va Uels (Buyuk Britaniyaning ma'muriy-siyosiy qismi) ishtirokida tashkil etilgan hamda birinchi bosh direktor etib, Ivor Goldsmid Samuel Montagu tayinlangan va u 40 yildan ortiq vaqt mobaynida Xalqaro Stol Tennis Federatsiyasining birinchi prezidenti sifatida faoliyat olib borgan.

1926 yilning dekabr oyida Londonda stol tennis bo'yicha birinchi jahon chempionati o'tkazilgan.

1926 yilda Londonda bo'lib o'tgan birinchi Kongressda Xalqaro stol tennis federatsiyasi (ITTF) ning nizomi tasdiqlangan hamda yagona o'yin qoidalari ishlab chiqilgan va shtab-kvartira qilib Shveysariyaning Lozanna shahri belgilangan hamda shu vaqtdan boshlab stol tennis bo'yicha yilda bir marta jahon chempionati musobaqasini o'tkazish yo'lga qo'yilgan (1940-1946 yillarda musobaqalar to'xtatilgan).

1929-yilda bo'lib o'tgan jahon chempionatida Angliyalik Fred Peri 19 yoshida jahon chempioni bo'lgan.

1920-1931 yillar davomida Vengriyalik Mariya Mednyanskaya stol tennis bo'yicha jahon chempionatida 5 marta g'olib chiqqan va ushbu natijani o'sha davrda boshqa bironta sportchi qayd eta olmagan,

1930-yillarda yumshoq qoplamali raketkalar paydo bo'lganidan so'ng o'yin turlicha ko'rinishda namoyon etila boshladi. Shar bilan raketkaning bir-biriga urilishi sababli sharga

turli xil aylanishli va kuchli zarbalarni berish imkoniyati paydo bo'ldi. O'yin esa yanada shiddatli tus ola boshladi. Sportchilarda birdaniga turli xil usullarda zarba berish imkoniyati paydo bo'ldi.

1936-yilda Chexoslovakiyada o'tkazilgan o'ninchi jahon chempionatida 2 soatdan ortiq davom etgan eng uzun o'yin qayd etildi va aynan shu yilda Xalqaro stol tennis federatsiyasi Kongressi ushbu o'yinga "Stol tennis" deb nom berdi. O'yinning davomiyligi oldin 1 soat davom etgan bo'lsa, keyinchalik u 20 daqiqagacha qisqartirildi. To'r balandligi esa 15,25 sm gacha pasaytirildi. Bu o'zgarishlar o'yinchilarga turli xildagi hujum zarbalarini berishda katta imkoniyatlar yaratdi.

1930-1950 yillar davomida bo'lib o'tgan jahon chempionatida Vengriyalik Viktor Barna besh marta g'oliblikni qo'lga kiritgan.

1955-1956 yillarda bo'lib o'tgan jahon birinchiligida Ruminiyalik Anjelika Rozana Adelstey g'olib bo'ldi va keyinchalik u ketma-ket 6 marta jahon chempionatida shohsupani yuqori pog'onasini zabt etdi. 1957-yildan boshlab 2002-yilgacha jahon chempionatini har ikki yilda bir marotaba o'tkazish yo'lga qo'yilgan. Jahon chempionatlari oralig'ida qit'alar chempionatlari o'tkazilib kelinadi.

2002-yildan bugungi kungacha stol tennis bo'yicha jahon chempionatlarini muntazam ravishda har yili o'tkazish an'anaga aylangan.

1953-yilda bo'lib o'tgan erkaklar o'rtasidagi jahon Kubogi musobaqasida g'oliblikni Angliya terma jamoasi vakillari qo'lga kiritgan. 1957-yil Yevropa Stol Tennisi Ittifoqiga asos solindi va uning shtab kvartirasi Shvetsiyaning Stokgolm shahri etib belgilandi.

1958-yil stol tennis bo'yicha birinchi Yevropa chempionati Vengriyaning Budapesht shahrida o'tkazildi.

1967-yilda stol tennisdan Yevropa ligasiga start berildi. 1970-yilda raketka uchun turli xil anti-Spin va uzun tikanli qoplamalar paydo bo'ldi.

1970-1989-yillar oralig'ida erkaklar o'rtasida bo'lib o'tgan musobaqalarda xitoylik sportchilar ketma-ket ravishda ustunlik qilishgan.

1972-yildan boshlab sariq rangli sharlar paydo bo'la boshlagan. Stol tennis bo'yicha 1977-yilda Angliyaning Birmingem shahrida 34- jahon chempionati o'tkazilgandan so'ng Xalqaro Stol Tennisi Federatsiyasi (ITTF) Xalqaro Olimpiya qo'mitasi tomonidan rasman tan olingan.

1985-yildan boshlab stol tennis raketalariga bir qancha talablar qo'yilgan va musobaqalarda qora va qizil rangli raketkalarda o'ynashga ruxsat berilgan.

Xalqaro stol tennis federatsiyasi (ITTF) oltita kontinental federatsiyaga bo'lingan hamda ushbu federatsiyalar o'ziga 226 a'zo davlatlarni birlashtiradi va ular quyidagilar.

Xalqaro Olimpiya qo'mitasi tomonidan 1981-yilda o'tkazilgan 84-sessiyasida stol tennis sport turi Olimpiya o'yinlariga loyiq sport turi deb qabul qilingan va 1988-yildagi Janubiy Koreyaning Seul shahrida bo'lib o'tgan yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Olimpiya o'yinlarining medallari uchun 41 mamlakatdan 129 nafar eng kuchli stol tennischilar yakkalik va juftlik bahslarida g'oliblik uchun kurashgan.

Musobaqaning g'olib va sovrindorlari:

Erkaklar yakkalik:

1. Yu Nam Kyu (Janubiy Koreya);
2. Kim Ki-Tayk (Janubiy Koreya);
3. Erik Lind (Shvetsiya).

Erkaklar juftlik:

1. Chen Longkan va Vey Cinguan (Xitoy);

2. Ilya Lupulesku va Zoran Primorak (Yugoslaviya);
3. An Chje Xyon va Yu Nam-Kyu (Janubiy Koreya).

Ayollar yakkalik:

1. Chen Czin (Xitoy);
2. Li Xueyfen (Xitoy);
3. Czyao Chjimin (Xitoy).

Ayollar juftlik:

1. Xyon Yung-Xva va Yan Yang-Dja (Janubiy Koreya);
2. Chen Czin va Czyao Chjimin (Xitoy);
3. Yasna Fazlich va Gordana Perkuchin (Yugoslaviya).

Shuningdek, mazkur sport turi 1960-yildan boshlab Italiyaning Rim shahrida bo'lib o'tgan paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Ushbu sport turi tez orada Yevropada, keyin esa butun dunyo bo'ylab tarqalib, kafe va restoranlarda mashhur o'yin-kulgiga aylangan.

Ushbu sport turi sharqiy Osiyo mamlakatlarida ham keng tarqala boshlagan.

Rus yozuvchisi Lev Tolstoy stol tennisining ashaddiy muxlisi bo'lgan. Stol tennisining ko'plab mamlakatlarda shiddat bilan ommalashib borishi raketka va shariklarni mukammalroq variantlarda ishlab chiqarishni taqazo eta boshladi va kauchuk qoplamalar bilan qoplangan raketka turlaridan foydalanish sharikni mukammalroq nazorat qilish imkoniyatini berdi va stol tennis o'yinining texnikasini o'zgartirib yubordi. Ushbu jarayon 1950-yillargacha davom etdi va bu vaqtga kelib raketkalarining bo'rtma qoplamali turlari paydo bo'la boshladi. Yevropada bunday qoplamalar ilk marotaba 1951-yilda Avstriyada Fritch tomonidan foydalaniki, ammo bu hol o'yinning sur'atini deyarli o'zgartirmadi.

1952-yilda Hindistonning Bombay shahrida bo'lib o'tgan jahon chempionatida Yaponiyalik stol tennishi Xirodzi Sato bo'rtma qoplamali raketkadan foydalanib g'olib bo'lgan. Ushbu chempionat Yaponiya terma jamoasi uchun birinchi chempionat bo'lgan. Yaponiyalik sportchilar o'zlarining tezkor va shiddatli hujumlari, taktik harakatlari tufayli yakkalik va jamoaviy bahslarda mutloq g'oliblikni qo'lga kiritishgan va zynan shu vaqtdan boshlab bo'rtma rezina qoplamali raketkalar butun Yevropa bo'ylab tarqala boshlagan. Biroq, ko'plab mutaxassislarning e'tirof etishlaricha, raketkaning bo'rtma qoplamali turi stol tennisining ommaviy sport turiga aylanishiga yordam bermagan. Chunki, sharikni raketkaning qalin bo'rtma qoplamasiga kelib urilishi unga katta tezanish berganligi hisobiga ushbu zarbalarni qaytarish sezilarli darajada murakkab bo'lgan. Shu sababli stol tennis o'yinlari jarayonida ko'plab uzilishlar paydo bo'lgan va o'yin natijasi oxirgi zarbaga bog'liq bo'lib qolgan. Musobaqalarda kuch asosiy o'ringa chiqqan, o'yin texnikasi va taktikasi hamda sportchining tayyorgarligi ikkinchi o'ringa tushib ketgan. Shu sababli stol tennisining ommaviyligiga putur yetgan. Shundan keyin 1959-yilga kelib stol tennischilarga bo'rtma qoplamali raketkalardan foydalanish mutlaqo taqiqlangan. 1959-yildan boshlab ko'piksimon rezina turdagi raketkalardan foydalanila baski turlicha aylanma zarbalar berish imkoniyati paydo bo'lgan. Ko'plab mutaxassislarning fikricha bu jarayon stol tennisining rivojlanishida yangi davrni boshlab bergan.

Shuningdek, o'sha vaqtdan boshlab, Yaponiya va Xitoy davlatlarida stol tennis sport turiga ixtisoslashtirilgan bir qancha sport maktablari tashkil etila boshlagan. Mashg'ulotlarning turlicha yangi uslublari ishlab chiqilgan va shu tufayli ushbu mamlakatlarda tezkor, shiddatli va bir maromdagi o'yin

namoyish eta oladigan sportchilarni tayyorlash samarali ravishda yo'lga q o'yilgan.

1.2. Zamonaviy stol tennisi va uning dolzarb masalalari

Hozirgi kunda Xalqaro Stol Tennis Federatsiyasiga dunyoning barcha qit'alarida 226 tadan ortiq mamlakat a'zo hisoblanadi va ushbu sport turi Osiyo mintaqasida eng ommabop sport turidir.

1970-yildan hozirgi kungacha stol tennis bo'yicha ayollar o'rtasida bo'lib o'tayotgan nufuzli musobaqalarda xitoylik davlatining sportchi ayollari ustunlikga erishib kelmoqdalar.

1975-yildan keyin Xitoy davlatining ayollar tarkibidan iborat terma jamoa a'zolari umumjamoa hisobida faqatgina ikki marta jahon chempionatida: 1991-yilda Koreyaning ayollar terma jamoasidan va 2010-yilda Singapur davlatining ayollar terma jamoasidan g'oliblikni boy berishgan.

Bugungi kunda stol tennis sport turida erkaklar terma jamoalari orasida ham xitoylik stol tennischilarning mavqei juda baland hisoblanadi. Umuman olganda, 1995-2009 yillarda bo'lib o'tgan 8 ta jahon chempionatlarining 40 ta oltin medalidan faqatgina 3 tasinigina xitoylik davlatining a'zosi bo'lmagan sportchilar qo'lga kiritgan: 1997-yildagi jahon chempionatida erkaklar o'rtasidagi yakkalik bahslarda shvetsiyalik Yan-Uve Valdner, 2003-yilda avstriyalik Yerner Shlager, 2000-yilda esa juftlik bahslarda Shvetsiyaning erkaklar jamoasi g'olib bo'lishgan.

1988-yildan to 2016-yilgacha o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida 32 ta oltinmedaldan 28 tasini xitoylik stol tennischilar, yana uchta oltin medalni Janubiy Koreya terma jamoasi vakillari qo'lga kiritishgan. Bugungi kunda yevropalik

stol tennischilar orasida Shvetsiya davlatining vakili Yan-Uve Valdner yagona Olimpiya o'yinlarining chempioni hisoblanadi. Pekinda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida Xitoy terma jamoasining vakillari erkaklar va ayollar yakkalik bahslarida mutlaqo g'oliblikni qo'lga kiritishgan, shuningdek, ayollar va erkaklar jamoaviy bahslarda ham g'alaba qozonganlar va shundan so'ng Olimpia o'yinlari reglamentiga o'zgartirish kiritilgan bo'lib, unga ko'ra, 2012-yildan boshlab shaxsiy uchrashuvlarda har bir davlatdan ikki nafardan ko'p bo'lmagan sportchilar qatnashishi mumkin ekanligi belgilab q o'yilgan.

2000-yillarning boshida Xalqaro Stol Tennis Federatsiyasi tomonidan o'yinning muhimligini va televizorda ko'rsatish qulayligini oshirish maqsadida stol tennis qoidalarining ayrimlariga o'zgartirishlar kiritildi.

2000-yilda Avstraliyaning Sidney shahrida bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlaridan so'ng diametri 38 mm bo'lgan shariklar 40 mm ga almashtirildi, bu esa ularning tezligini pasaytirdi. 2001-yildan boshlab o'yindagi hisob avvalgidek 21 ochko emas balki, 11 ochkoga o'zgartirildi va o'yinga shar kiritish navbatma-navbat beshta emas ikkita etib belgilandi.

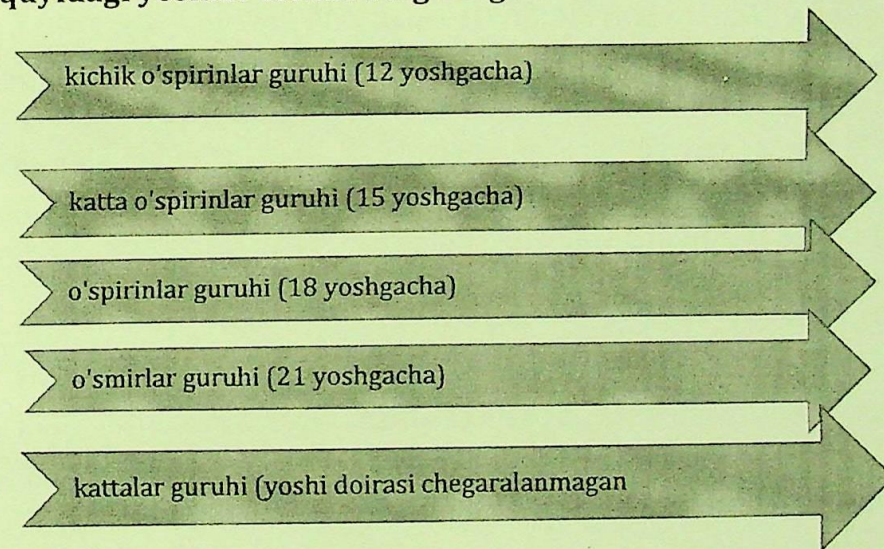
2014-yilda syellyuloid sharchani diametri 40+ mm bo'lgan yangi plastik sharchaga almashtirilganligi e'lon qilindi. Bu esa o'yin davomida sportchilar tomonidan sharikni nazorat qilish imkoniyatini oshirdi.

2020-yilda Xalqaro Stol Tennis Federatsiyasi (ITTF) yangi Butunjahon stol tennisi tashkiloti (WTT) vujudga kelganini e'lon qildi, ushbu tashkilot boshqaruvi raisi etib Xitoylik mashhur stol tennischisi Liu Guoliang tayinlandi.

Stol tennisi sport turi nafaqat Osiyoda balki Yevropada ham ommabop sport turi bo'lib, Yevropa Stol Tennisi Ittifoqi (ETTU)ga a'zolikka 57 mamlakat qabul qilingan.

Stol tennis sport turi bo'yicha o'tkazilib kelinayotgan jahon chempionatlari yirik musobaqalarga aylangan bo'lib, ularda bir vaqtning o'zida 170 dan ortiq erkaklar va ayollar jamoalari ishtirok etib kelmoqda.

Stol tennis bo'yicha bo'lib o'tayotgan musobaqalarda quyidagi yoshlar toifasi belgilangan:

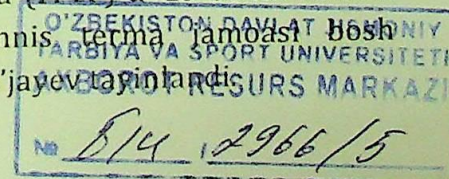


1.3. Stol tennisni O'zbekistonda vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

O'zbekistonga stol tennis sport turi XX asrning 20 yillarida kirib kelgan.

1923-yilda O'zbekistonda birinchi marta stol tennis sport seksiyalari tashkil etildi.

O'zbekiston mustaqillikka erishganidan so'ng, 1993 yilda O'zbekiston Stol Tennisi Federatsiyasi tashkil etildi va shu yili Xalqaro Stol Tennisi Federatsiyasiga (ITTF) a'zo bo'ldi hamda O'zbekiston Respublikasi stol tennisi terma jamoasi bosh murabbiyi etib Saidikrom Burxonx o'jayev tayinlandi.



1993-yilgacha stol tennisi respublikamizning boshqa viloyatlarga qaraganda Toshkent shahrida yaxshiroq rivojlandi.

O'zbekiston Respublikasi stol tennis terma jamoasi bosh murabbiyi S.Burxonx o'jaev birinchi navbatda iqtidorli stol tennischilarni saralab olib, O'zbekiston milliy terma jamoasiga jalb qildi va buning natijasida Albert va Timur Sheraliyev (Andijon), Nilufar Sotvoldieva, Ruslan O'razmetov (Farg'ona), Manzura Inoyatova (Navoiy), Sevara Qodirova (Namangan), Saida Maxmudova (Toshkent), Shaxnoza Saidova (Buxoro) kabi iste'dodli va tajribali stol tennischilar Xalqaro maydondagi ilk g'alabalarni qo'lga kiritdilar ya'ni, 1997-yilda Pokiston poytaxtida stol tennis sport turi bo'yicha o'tkazilgan Butunjahon Islom birdamlik o'yinlarida yurtimiz sharafiga himoya qilib shohsupaning yuqori pog'onasidan joy olishgan. Ushbu musobaqada yurtimizning ayollar terma jamoasi a'zolari umumjamoa hisobida oltin medalni qo'lga kiritishgan. 1998-yilda Saida Mahmudova (Burhonx o'jaeva) va Manzura Inoyatova Rossiya Federatsiyasida bo'lib o'tgan Butunjahon yoshlar o'yinlarida bronza medalini qo'lga kiritishga muvaffaq bo'lishgan. Yurtimiz stol tennischilaridan Manzura Inoyatova Olimpiada o'yinlariga birinchi yo'llanmani qo'lga kiritdi va 2004-yilda Gretsiyada bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston sharafiga himoya qilgan. 2004-yilda Xitoyning sharqiy qismida joylashgan Xanchjou shahrida bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasidagi jahon chempionatida yurtimiz sportchisi Nodira Burhonx o'jayeva bronza medaliga sazovor bo'ldi. 2015-yildan boshlab O'zbekiston stol tennisi federatsiyasi yangi davrni boshladi va yangi va zamonaviy stol tennisi federatsiyasini tashkil etishni nazarda tutuvchi yangi nizom ishlab chiqildi va natijada sportchilarning musobaqalarga tayyorgarlik darajasi ijobiy yo'nalishda e'zgarishni boshladi. 2015-yillargacha stol tennis

musobaqalari asosan Toshkent shahrida o'tkazilib kelingan bo'lsa, sekin-astalik bilan ushbu musobaqalar respublikamizning turli viloyatlarida ham tashkil etila boshlandi

Ushbu shart-sharoitlar va yaratilgan imkoniyatlar stol tennis sport turini butun respublika bo'ylab ommalashtirishga turtki bo'ldi va stol tennischilarimiz jahon maydonlaridagi nufuzli musobaqalarda g'alabalarni qo'lga kiritdilar. Xususan, yurtimizning mahoratli stol tennischisi Zohid Kenjayev

2016-yilda Brazilyaning Rio-de-Janeyro shahrida bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida ishtirok etdi. Shuningdek, Zohid Kenjayev 2016-yilda Qozog'istonda bo'lib o'tgan xalqaro musobaqada g'oliblikni qo'lga kiritdi. 2016-yilda Malayziyada bo'lib o'tgan jamoaviy jahon chempionatida O'zbekiston stol tennischilar terma jamoasi a'zolari 3-divizionda ishtirok etib kumush medalni qo'lga kiritishdi.

2017-yilda Rosalina Xadjieva stol tennis bo'yicha Portugal-Pro musobaqasida uchinchi o'rinni egalladi. Shuningdek, yosh va iqtidorli sportchilar: Rimma Gufranova, Qutbidillo Teshaboev, Mohiruy Kamalova, Maqsud Rustamov, Marhabo Magdieva, Jamshid Rahimberganov, Rumiya Lutfulina "German Open", "Belarus Open" kabi stol tennis bo'yicha xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishgan.

Bugungi kunda respublikamizning turli hududlarida stol tennis sport turi bilan qariyb 26 mingdan ortiq kishi shug'ullanib kelishmoqda. Yaratilayotgan shart-sharoitlar yurtimiz sportchilarini yuqori marralarni zabt etishiga zamin yaratmoqda.

Ta'kidlash joizki, O'zbekistonda Olimpiya o'yinlari turkumidan joy olgan sport turlari jumladan, stol tennisini yanada ommalashtirish maqsadida samarali ishlar amalga oshirilmoqda. Bu borada O'zbekistonning barcha hududlarida stol tennisi bo'yicha o'z mahoratini oshirib kelayotgan

sportchilarga qulay shart-sharoitlar yaratilib, stol tennis uchun m o'ljallangan sport zallari jahon standartlariga to'liq javob beradigan sport anjomlari bilan jihozlanmoqda 2.4. O'zbekistonda stol tennis taraqqiyotini boshqarish

2020-yilning aprel oyida O'zbekiston Milliy Olimpiya q o'mitasida bo'lib o'tgan O'zbekiston stol tennis federatsiyasining navbatdan tashqari hisobot-saylov yig'ilishida Davlat soliq q o'mitasi raisi Kudbiyev Sherzod Davlyatovich O'zbekiston stol tennis federatsiyasi raisi etib saylandi va mazkur jarayonda respublikamizda stol tennisni yanada rivojlantirishga oid masalalar ko'rib chiqildi

2022 yilning 2-avgust kuni Davlat soliq q o'mitasida O'zbekiston Stol tennis federatsiyasi raisi Sherzod Davlyatovich Kudbiyev rahbarligida federatsiyaning navbatdan tashqari o'tkazilgan yig'ilishida federatsiya va uning hududiy bo'linmalari xodimlaridan iborat 19 nafar delegatsiya a'zolari ishtirok etdi.

Ushbu yig'ilishda federatsiya Nizomi va tashkiliy tuzilmasini tasdiqlash, jumladan, federatsiya Bosh kotibi, Ijrochi direktori, Rais o'rinbosarlari va hududiy bo'linmalar rahbarlarini tayinlash, shuningdek, sohadagi mavjud muammolarni bartaraf etish, stol tennisini rivojlantirish bo'yicha aniq chora-tadbirlarni belgilab olish, musobaqalar o'tkazish uchun moddiy-texnik bazani mustahkamlash, professional sportchilar va murabbiylarni tayyorlash kabi masalalar haqida s o'z bordi hamda federatsiya Bosh kotibi lavozimiga Pardayev Sherzod Sharobiddinovich, Ijrochi direktor lavozimiga Muzafarov Oybek Baxodirovichlar tasdiqlandi. Shuningdek, Xvan Grigoriy Mangemovich, Maxmudova Saida Saidikromovna, Baymuxamedov Oybek Shuxratovich, Ruzemuxamedov Nurulla Sunnatullayevich, Mamasaidov Xasan Raxmanberdiyevich, Abdullayev Axadjon Alisherovich, Saidov Baxrom

Rustamovichlar belgilangan tartibda Federatsiya Raisi o'rinbosari lavozimiga tayinlandi.

Mazkur yig'ilishda yurtimizda stol tennisni yanada rivojlantirish bo'yicha amalga oshirilishi lozim bo'lgan ishlar hamda vazifalar belgilab olindi:

Zamonaviy standartlarga javob beradigan va ko'plab imkoniyatlarga ega stol tennis sport kompleksini barpo etish;

Federatsiya va uning hududiy bo'linmalari shtat birliklarini malakali mutaxassislar bilan t o'ldirish;

Mahallalarda stol tennis markazlarini tashkil etish;

Stol tennisiga ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalarini zamonaviy stol tennis jihozlari bilan ta'minlash;

Stol tennis bo'yicha professional va havaskor sportchi-yoshlar o'rtasida yagona musobaqalar tizimini joriy etish;

Trenerlar, hakamlar va stol tennis bo'yicha boshqa mutaxassislarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, xorijiy davlatlarda malaka oshirish tizimini joriy qilish;

O'zbekiston milliy terma jamoasining nufuzli xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi uchun sifatli va samarali tayyorgarlikni ta'minlash, malakali xorijiy mutaxassislarni jalb qilish;

imkoniyati cheklangan shaxslar uchun stol tennis bilan shug'ullanishiga sharoit yaratish;

davlat tashkilotlarida stol tennisini ommalashtirish, tashkilotlar xodimlari uchun stol tennis bilan shug'ullanishiga imkoniyat yaratish. Sport natijalarining o'sishini ta'minlaydigan eng muhim jarayon bu mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil qilish shakllarini takomillashtirishdan iboratdir.

tanlashni va raqiblarining o'yin uslublariga qarshi moslashuvchan taktikalarni ishlab chiqishni o'rgatishga yordam beradi. Bu jarayon orqali o'yinchilar o'z o'yinlarini yuqori darajaga ko'tarishlari va o'yinda ustunlik qilishlari mumkin.

Texnika, albatta, kuch sarflashni o'z ichiga oladi, lekin bu faqatgina kuch va tezlik masalasi emas. Texnika — bu to'g'ri harakatlarni bajarish va uni takrorlash qobiliyatidir, bu esa aniqlikni, muvozanatni, koordinatsiyani va kuch bilan tezlikning optimal uyg'unligini talab qiladi. Katta kuch sarflash har doim ham yuqori texnika degani emas, aksincha, texnik jihatdan to'g'ri bajarilgan harakatlar kamroq kuch sarflash bilan ham yuqori samaradorlikka erishishga imkon beradi. Shunday qilib, ta'rifni "kuch sarflash"ga emas, balki aniqlik, muvozanat, koordinatsiya va harakatlar samaradorligiga e'tibor qaratib takomillashtirish kerak. O'yin texnikasi bu bir vaqtning o'zida ketma-ketlikda mahorat bilan bajariladigan ixtisoslashgan harakatlar majmuasidir. Biz stol tennis texnikasi haqida juda to'g'ri va to'liq ta'rif beradigan bo'lsak agar. Aniqlik, tezlik, yengillik, vaziyatga moslashuvchanlik va samaradorlik — bu o'yin texnikasining asosiy tarkibiy qismlari. Shuningdek, sharning aerodinamikasi va uning uchishi, stolda sakrashi va urilishiga e'tibor berish juda muhim. Bularning barchasi stol tennisida yuqori natijalarga erishish uchun muhim ahamiyatga ega. Stol tennis texnikasi - bu sportchining individual qobiliyatlariga muvofiq g'alaba qozonish uchun foydalanadigan harakatlar, ya'ni harakatlar va texnikalar tizimi hisoblanadi. Stol tennisining texnik tayyorgarligi quyidagi elementlarni ishlab chiqishga asoslanadi:

- zarba berish texnikasini o'rgatish;
 - stol ustidagi harakatlarni (zarbalarni) o'rgatish.
- Texnik harakatlarning shakllanishiga keladigan bo'lsak raketka va sharikning zarbalari birlashtirilib dastlab oddiy va

zarur bo'lgan nakat, topspin, smash deb nomlanadigan zarbalarni yaxshi va to'liq bexato bajaradigan holatda o'rganishimiz kerak bo'ladi. Mashg'ulot davomida qo'llaniladigan harakatlar bu yuqoridan zarba berish uchun tayorlanish holati ko'pincha quyidagi nomlar bilan qo'llaniladi, aylanma zarba berish, dumalatib zarba berish, to'g'ridan-to'g'ri zarba berish, bir xil tezlikda ya'ni tekis urish, kesma zarba berish, sharikni o'yinga kiritish nakat zarbasini qo'llash, tops otish podrezka va shunga o'xshash zarbalarni to'g'ri bajarish uchun takror takror shug'illanadilar. Biz dastlab raketkani to'g'ri ushlash va kerakli zarbalarni to'g'ri bajarishga harakat qilamiz. Stol tennisining aerodinamik modeli asosida olingan haqiqiy traektoriya va nazariy traektoriya o'rtasidagi xatolikni minimallashtirish orqali stol tennisining aylanish ma'lumotlarini oldi. Stol tennisining pozitsiyasi haqidagi ma'lumotlar aylanish tezligini to'g'ridan-to'g'ri baholash uchun ishlatilgan, so'ngra xatoni minimallashtirish uchun kamayib boruvchi simpleks usuli qo'llanilgan. Biroq, bu usulning aniqligi haqiqiy amaliyotda erishish qiyin bo'lgan aniq traektoriyani baholashga asoslanadi. Shuning uchun, aylanish tezligini qanday aniq hisoblash hali ham stol tennis robotining harakatini boshqarish uchun katta muammo bo'lib qolmoqda.

1. Stol tennisida texnik harakatlar va zarba turlarini ko'rib chiqadigan bo'lsak. Biz sharikning aylanishini o'rganish orqali stol tennisidagi zarbalarni o'rganishni boshlaymiz. Sharikni aylantirishning uchta turi mavjud: yuqori, pastki va yon. Biz u yoki bu aylanish nima uchun kerakligini va uni o'yinda qanday ishlatishni tahlil qilamiz. Raqibning raketkasi bilan sharik o'qnashgandan so'ng, yuqori aylanish bilan sharik yuqoriga sakrab stolga tushadi. Topspin past sharikni raqib tomoniga to'g'ri qaytarish imkonini beradi. Topspin raketaning harakati

pastdan yuqoriga qarab bo'lganda olinadi. Pastki aylanishning vazifasi raqibning hujum harakatlarini murakkablashtirishdir. Noto'g'ri qabul qilingan taqdirda ham sharik raketka bilan t o'qnashgandan so'ng, t o'r yoniga tushadi. Sharikni pastga aylantirish raketkaga yuqoridan pastga tushish harakatni beradi. Raketka bilan harakat qilgandan so'ng, yon tomonga aylanadigan sharik stol yuzasining chetidan siljiydi bu aylanish sharikning yon yuzasiga tegish harakati orqali yaratiladi. Har xil turdagi aylanishlardan to'g'ri foydalanish stol tennisida muvaffaqiyatli professional harakatning kalitidir. Misol uchun topspin zarbasi judayam muhim zarbalardan sanaladi.

To'g'ri aylanishni to'g'ri vaqtda tez va aniq ishlatishni o'rganish uchun ko'p soatlik mashaqqatli mashg'ulotlar kerak bo'ladi. Yaxshiyamki hatto yangi shug'illanuvchilar ham qo'llashi mumkin bo'lgan yuqori, pastki va yon aylanishlar uchun asosiy tamoyillar mavjud. Quyida ularni tushinishimiz mumkin. Agar siz qattiq va agressiv zarba berishni istasangiz, topspindan foydalaning. Agar sharik to'rdan baland bo'lsa, unda siz aniq aylanishsiz tekis raketka bilan urishingiz yoki sharikni biroz tepaga aylantirishingiz mumkin.

Buni haddan tashqari oshirmaslik uchun ehtiyot bo'lishingiz kerak. Stol tennisidagi quyidagi asosiy zarbalar hisoblanadi.

- O'ngga va chapga nakat zarbasi;
- Yuqoridan aylantirish (top-spin) zarbasi;
- O'ngga va chapga kesish zarbasi;
- O'ngdan va chapdan navbat bilan (himoya)zarba;
- Smesh zarbasi
- sharikni o'yinga kiritish (podachi) zarbasi;
- O'ngda yuqoridan hujum qilish zarbasi;
- Yuqoridan urish (smash) zarbasi.

O'ng tomonda zarba berish vaqtida qo'l oyoq harakatlari haqida qisqacha malimot beradigan bo'lsak.

Texnik tayyorgarlikni shakllantirish jarayoni quydagi tartibda amalga oshiriladi.

O'yin texnikasi.

Stol tennisida sharni qaytarishning ko'plab usullari bor, ikkita asosiy usulga bo'lish esa juda soddalashtirilgan. "Raketkani yo'naltirish" degan tushuncha juda noaniq va aniq texnikani ifoda etmaydi. Bunday usul bilan sharning harakatini oldindan bilishning iloji yo'qligi ham to'g'ri emas. Hatto yangi boshlanuvchilar ham sharni ma'lum bir yo'nalishga yuborishga harakat qilishadi. Stol tennisida asosiy usullar harakatning turli xil texnik jihatlariga, shu jumladan sharga beriladigan aylanishlar, zarbaning kuchi va yo'nalishiga bog'liq bo'ladi. Ushbu usullarni umumiyashtirilgan holda ikkita usulga ajratish noto'g'ri. Dastlab stol tennisini yo'nalishi bilan shug'illanishni boshlagan shug'ullanuvchi yoshidan qat'iy nazar murabbiy yoki o'qituvchi tomonidan dastlabki mashqni yaniy stol oldida harakatlanishni hamda raketkani stolga to'g'ri yo'naltirish uchun belgilab berilgan texnik harakatni to'g'ri bajarishi lozim. Har bitta dastlabki holatni va harakatni to'g'ri va aniq bajarishi bu keyingi bosqichga o'tish uchun muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Barcha texnik harakatlar va muhim zarbalar murabbiy yoki o'qituvchi tomonidan ko'rsatib yoki nazriy tomonlama tushintirib beriladi shu yusinda shug'ullanuvchi mashg'ulot davomida texnik harakatlari shakllanib rivojlanib boradi. Agarda shug'ullanuvchi barcha harakatlar bo'yicha o'zida ko'nikma va malaka hosil qilib boshlasa bu yaxshi o'zlashtirayotganidan dalolat beradi. O'qituvchi yoki murabbiy mashg'ulot davomida barcha shug'ullanuvchilarni jismoniy qobiliyatini texnik

harakatining shakillanishini kuzatib tahlil qilib borsa va yakunida kerakli tavsiya bersa keying xatolarni oldini olgan bo'ladi.

Ikkinchisi -sharikni aylantirish. Buning uchun sharikni raketkaning rezinasi bilan sirpantirib urib, aylanishga majbur qilish kerak.

Biz murabbiy yoki o'qituvchi sifatida faoliyat olib borayotganimizda stol tennisida sharni aylantirish va turli xil zarbalar haqida yaxshilab tushuntirish, lekin ba 'zi tafsilotlarni yanada aniqlashtirishimiz zarur bo'ladi.

- "Sirpantirib urish"ifodasi biroz noaniq zarba yaniy sharga aylanish berish uchun raketka yuzasi sharga nisbatan ma'lum burchak ostida joylashtirilishi va shar raketka yuzasida tegishi kerak, bu esa unga aylanish beradi. Bu shunchaki sirpanishdan ko'ra texnik jihatdan murakkabroq bajariladi.

- Zarba turlari: nakat, podrezka va topspin rus tilidagi terminlar bo'lib, ularning o'zbek tilidagi to'g'ri muqobillari qo'llanishi kerak. Masalan, topspin – bu yuqori aylanishli zarba, nakat esa gorizontal aylanishli yoki aylanishi kam zarba, podrezka esa pastga qaratib urilgan, pastga qaratib aylanuvchi zarba.

- O'ng tomondan nakat hujumi: Bu zarba haqidagi tavsif yaxshi, lekin qo'shimcha ravishda, raketka burchagi va shar bilan aloqa nuqtasining ahamiyati haqida ham ma'lumot berish mumkin. Sharning qaysi qismiga urilganiga va raketkaning qanday burchak ostida ushlanganligiga qarab, sharning traektoriyasi va tezligi o'zgaradi.

Umuman olganda, stol tennisidagi sharni aylantirish va turli xil zarbalarni bajarish haqida tushinchalarni va texnikalarni nazariy tomonlama yaxshilab tushintirib ko'rsatib berilsa boshlang'ich tayyorgarlik haqidagi tushuncha to'g'ri shakillana boshlaydi, lekin texnik jihatdan yanada chuqurroq tushuntirish

talab qilinadi. Aniqroq terminologiya va texnik tafsilotlarni yoshlikdan o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi. Stol tennisida nakat zarbasining boshlang'ich holati va zarba texnikasi haqidagi tavsif yaxshi, ammo ba'zi qo'shimcha tafsilotlar quyidagi tartibda tarif berishimiz mumkin..:

- Oyoqlarning joylashuvi: Oyoqlarning yelka kengligida joylashishi kerak, ammo chap oyoqning (agar siz o'ng qo'lda o'ynasangiz) biroz oldinga qo'yilishi kerak, bu esa sizga sharga optimal ravishda yetib borishga imkon beradi.

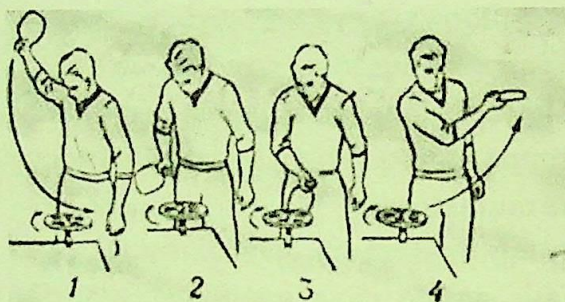
- Tizzalarning pozitsiyasi: Tizzalar biroz egilgan bo'lishi kerak, ammo juda past emas. Bu sizga barqarorlik va sharni qulay urish imkoniyatini beradi.

- Tana vazni taqsimoti: Tana vazni ikkala oyoqqa bir tekis taqsimlanishi kerak, bu sizga muvozanat va harakatlanish erkinligini ta'minlaydi.

- Yuqori tananing pozitsiyasi: Yuqori tana stol tomon biroz egilgan bo'lishi kerak, ammo sizning belingiz to'g'ri bo'lishi kerak. Bu sizga sharni aniq urish uchun zarur bo'lgan diapazonni beradi.

- Raketka harakati: Raketkani ushlab turgan qo'l zarba uchun orqaga tortiladigan paytda, oyoqlar, raketka va yaqinlashib kelayotgan shar teng tomonli uchburchak hosil qilishi kerak. Bu sizga zarbani to'g'ri bajarish uchun to'g'ri pozitsiyani olishga yordam beradi.

Umuman olganda, nakat zarbasining boshlang'ich holati va zarba texnikasi haqidagi tavsif to'g'ri, lekin texnik jihatdan yanada aniqroq va chuqurroq tushuntirish uchun qo'shimcha tafsilotlar qo'shish mumkin.



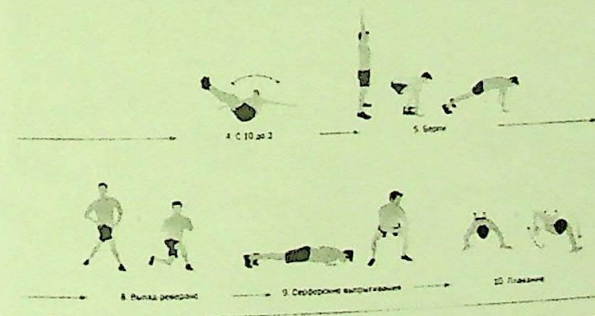
4-rasm. Stol tennisda stol oldida texnik harakatni dastlabki shakllantirish.

2.2. Stol tennischilarning stol oldida joylashuvi va harakat ko'nikmalarini rivojlantirish.

Stol tennisida o'quv mashg'ulot jarayoni turli yo'llar bilan o'tilishi mumkin barchasi murabbiyning, sportchilar oldiga q o'yilgan vazifalariga, o'quvchilarning yoshiga va darajasiga bog'liq. Shu bilan birga, barcha mashg'ulotlar har doim mavjud bo'lgan bir qator umumiy fikrlarga ega. Dastlab, stol tennisida qanday mashq qilishni batafsil ko'rib chiqadigan bo'lsak murabbiy mashg'ulot mavzusi haqida shug'ullanuvchilarga nazriy tushunchalar beradi va lozim bo'lsa harakat faoliyatini ko'rsatib beradilar va har bir bajariladigan holat harakat haqida tushunchaga ega bo'lishadi mavzuning maqsadi, vazifasi, qanchalik muhimligi, muskullarni qizdiruvchi mashqlar bajarish bu mashg'ulot jarayonining majburiy bosqichi hisoblanadi.

Dam olish vaqtida mushaklar tinchlanadi, ammo bu ularning qon ta'minoti yetarli bo'lmaydi degan ma'noni anglatmaydi. Aslida, dam olish vaqtida mushaklar qon bilan yaxshi ta'minlanadi va bu ularning tiklanishi va keyingi jismoniy mashqlarga tayyorlanishi uchun zarurdir. Agar mushaklarning qon ta'minoti yetarli bo'lmasa, bu odatda sog'liq muammosini bildiradi va mashqlar boshlanishidan oldin mushaklar qon bilan

to'la bo'lishi kerak. Mashqlar boshlanishidan oldin mushaklar qon bilan yetarli darajada ta'minlanmagan bo'lsa, bu charchoq, zaiflik va boshqa noxush hislarga olib kelishi mumkin. Agar shug'ullanuvchi darhol mashq qilishni boshlasa, muskullar va boshqa t o'qima va organlar jarohat olishi osongina paydo bo'lishi mumkin. O'yinchi raketka va sharik (sharik)ni aniq his qila olmaydi va bu nafaqat hozirgi xatolarga, balki noto'g'ri o'rganishga, zarbalarni mashq qilishga ham olib keladi. Qizdirish- bu taxminan 5-10 daqiqa davom etadigan mashg'ulotning dastlabki bosqichi. Bu yaqinlashib kelayotgan yuklamaga tayyorgarlik ko'rishga qaratilgan. Umumiy muskullarni qizdirish quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin: cho'zilish; yugurish mashqlari (zalda yoki tashqarida); umumiy rivojlanish mashqlari (sakrash, o'tirish egilish va boshqalar); chaqqonlik mashqlari sanaladi.

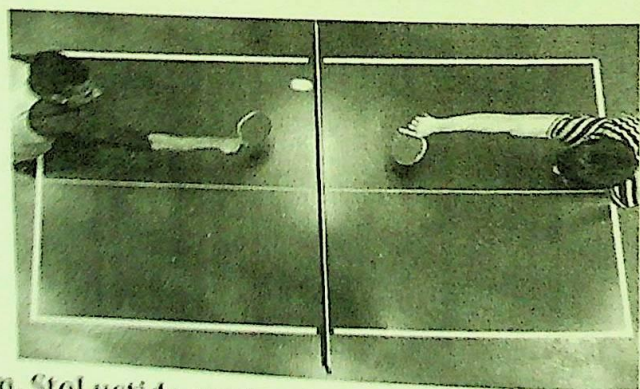


5-rasm. Muskullarni qizdiruvchi mashqlarni bajarish.

Ko'pincha murabbiylar qo'l muskullarni qizdirishda raketka bilan turli xil zarbalarni taqlid qilishni o'z ichiga oladi. Bu sizga keyingi mashg'ulotlardan oldin bilaklaringizni ch o'zish imkonini beradi. To'liq holda, muskullarni qizdirish mashqlari majmuasi har bir sport turi uchun alohida ishlab chiqilgan.

Umumiy muskullarni qizdiruvchi mashqlar tugagandan so'ng, shug'ullanuvchilar mashg'ulot mavzusiga oid mashq

bajarish uchun stolda tayyorgarlik mashqlariga (imitatsiya bajarishga) o'tadilar. Misol uchun dastlab shug'ullanuvchi stol yonida turish holati yaniy stol yonida turish holati(stoyka)deganimizda bajariladigan texnik harakatlardan kelib chiqib stol ustida yani setkaga (kesma zarbalar) yaqin zonada bajariladigan harakatlar bo'lsa shug'ullanuvchi stolga yaqin turgan holda, gavda qismi biroz egilgan va setkaga to'g'ri qaragan holatda joylashgan holda turadi.Raketkani tutgan qo'l yaniy bilak qismi stol ustiga kirishgan holatda qulay holatda joylashadi.



6-rasm. Stol ustida yani setkaga (kesma zarbalar) yaqin zonada bajariladigan harakatlar.

Shug'ullanuvchilar stoykaga to'g'ri turib olgach murabbiyning buyrug'i asosida harakatni boshlaydilar oldinga ortga harakatlangan holda takrorlash mashqini bajaradilar oddiy harakatlar belgilangan me'yor asosida to'g'ri bajariladi.Dastlabki to'g'ri bajarilgan harakatlar bu keyingi bosqichga o'tish qo'yilgan dastlabki qadam hisoblanadi shu boisdan murabbiy barcha shug'ullanuvchilarning holat harakatini e'tibor bilan kuzatadilar,ya murabbiy kerakli tavsiyalarni berib boradilar.Dastlabki shariksiz bajariladigan harakatlar va stol

yonida o'zlari uchun qulay pozitsiyani tanlab olishlari juda ham muhim jarayon hisoblanadi. Demak dastlab shariksiz harakat keyin sharik bilan harakatlanish orqali rivojlantiriladi.

Yuqoridagi keltirilgan dastlabki jarayon sportchining ish uslubiga moslashishi uchun zarurdir. Buning uchun ular sharikni ko'p harakat qilmasdan oddiy zarbalarni amalga oshiradilar asosiysi bu yerda sharikni boshqarish texnikasini bajarish, ritmni bir xil ushlash. Asta-sekin, sharikning tezligini nazorat qilish uchun zarba kuchi oshiriladi. Shu bilan birga, o'yinchi tennis stoliga nisbatan tananing holatini o'zgartiradi chap, o'ng, uzun va qisqa zarbalar, yuqori orqa zarbalarni bajaradi.

Bu qo'l harakatini boshqaradi zarba uchun tayyorlanish zarbani bajarish zarbani yakunlash.keyingi zarbani munosib kutib olish va unga zarba berish.

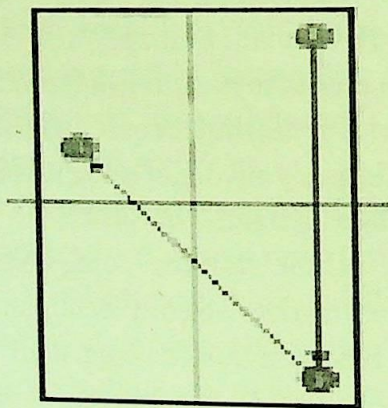


7-rasm. Stol oldida joylashuvi imitatsiya bajarish holati.

O'quv jarayonining asosiy bosqichlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Maqsadlarni belgilash
2. Mashg'ulotlarni rejalashtirish
3. Mashg'ulotlarni amalga oshirish
4. Mashg'ulotni nazorat qilish va baholash
5. Kerakli o'zgartirishlarni kiritish

Ikki nuqta bo'yicha o'yin. O'yinchi sharikni navbatma-navbat stol chetining o'ng tomoniga 10 sm, so'ngra qabul qiluvchi tomonning stol chetining chap tomoniga 40 sm nuqta bilan uzatadi va uradi. Maqsad mudofaa va hujum pozitsiyasining o'zgarish tezligini oshirish, bir xil harakat bilan himoya va hujum zarbalarini bajarish.



10-rasm. Ikki nuqta bo'yicha o'yin olib borish.

Yuqoridagi va keyingi mashqlar ro'yxati har bir mashg'ulotda farq qiladi. Agar murabbiy zarur deb hisoblasa, ba'zi mashqlarni asosiy mashg'ulotda doimiy ravishda qoldirishi mumkin.

2.3. Sharni "Mayatnik" usulida o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish.

Sharni o'yinga kiritish o'yinchining o'yin paytida birinchi zarbasi hisoblanadi. Barcha texnik elementlarni o'rganish shug'ullanuvchidan qanchalik mahorat talab qilsa jumladan (nakat, topspin, podrezka va hokozalar kabi) stol tennis sharini o'yinga kiritish ham o'yinchidan kuchli mahorat aniqlik talab qiladi. Sharikni o'yinga kiritish paytida ham muskullarning

egiluvchanligi, qo'llarning tez va qisqa harakati gavda holatinig burilishi va tezkorlik va xushyorlik bilan keyingi zarbaga tayyorlanishni talab qiladigan zarba hisoblanadi. To'g'ri, stol tennisida o'yinga sharni kiritish jarayoni o'tkazish yoki uzatish deb ataladi va o'yin qoidalarida aniq belgilangan tartibda bajarilishi kerak. Agar shar o'yinga kiritish qoidalarida buzilgan holda kiritilsa, bu xato hisoblanadi va raqibga ochko beriladi. Stol tennis qonunyatlariga ko'ra shar qo'l kaftining ochiq yuzasidan yuqoriga vertikal ravishda yuqoriga ko'tarilgan vaqtdan boshlab, unga raketka bilan zarba berish vaqtigacha bo'lgan davrda shar stol yuzasidan baland va stol chekkasining yuqori chegara chizig'idan tashqarida bo'lishi belgilab q o'yilgan qabul qiluvchi tomondagi yarmiga tegishi lozim. Shu tariqa sharni yuqoriga otish va zarba berish uchun qo'l kafti va sharikning oraliq masofasi 16 sm bo'lishi zarur. Biz stol tennisidagi juftlik bahslarida podocha qilish qoidalarining to'g'ri tavsif haqida fikr yuritish ekanmiz. Zarba qilayotgan sharning diagonal bo'ylab harakatlanishi uchun, qabul qiluvchi va uchib keluvchi sharlarning to'liq ko'rinishi va uzatuvchining tanasi, qo'li yoki kiyimlari bilan sharni yashirishi mumkin emasligi - bu qoidalar o'yinning adolatligi va to'g'riligini ta'minlash uchun juda muhimdir. Sharning uzatuvchining kaftini tark etganidan keyin o'yin boshlangani ham to'g'ri hisoblanadi. Raqib tomonidan sharga zarba berilganida sharni qaytargan o'yinchi sharga shunday zarba berish lozimki, shar darhol t o'r ustidan o'tib yoki t o'rga tegib, stolning raqib tomonidagi yarmiga urilishi lozim. Sharning yo'nalishi, uchish masofasi va uni o'yinga kiritish texnikasining bir nechta turlari mavjud va ular quyidagilardir.

Biz o'rganadigan usul bu mayatnik usulidir demak mayatnik usulida sportchining raketkasi ochiq holatda ushlab sharikni yonidan ya'ni pastki aylantirib jo'natish orqali amalga oshiriladi.

Va bu holatda sharik o'rta zonaga pastiki aylanish olib raqib zonasiga tushgandan keyin pastga qarab harakatlanadi, raqib esa bu usulda jo'natilgan sharikni qabul qilish uchun stoldan oraqaga ketishga majbur bo'ladi. Mayatnik usuli o'yinchidan murakkab qo'l harakatini talab qiladi. Qo'lning birinchi bo'g'imi (kist) yaxshi aylantirish berishi kerak agar bu usulni to'liq va aniqlik bilan bajarsa raqibni noqulay vaziyatga qo'yuvchi usullardan biri hisoblanadi. Mayatnik usulini o'rgatish bosqichi bu takrorlash orqali bajariladi. Xato va kamchiliklarini murabbiy tomonidan kuzatilib harakat faoliyatini barataraf etuvchi mashqlar tavsiya etiladi.



11-rasm. Sharni "Mayatnik" usulida o'yinga kiritish.

2.4. Sharni "Veer" usulida o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish.

Stol tennisida sharning tagidan aylantirib beriladigan vertikal zarba backspin yoki pastki aylanishli zarba deb ataladi. Bu zarba berishda raketka sharning pastki qismiga tegishi va orqaga qarab harakat qilish natijasida sharga pastga qarata aylanish beriladi. Natijada, shar past traektoriya bo'ylab uchib, Sharning tezligi va kuchiga qarab, stolda sekinroq sakrab chiqadi yoki hatto stolda deyarli siljimasdan to'xtaydi. Bu zarba himoya

maqsadida, shuningdek, raqibni aldash uchun qo'llaniladi. stol tennisi texnikasida qo'llaniladigan chapdan va o'ngdan qirqma zarba texnikasi batafsil tushuntirilgan.

Quyida mazmunni qisqacha tahlil qilib berishimiz mumkin.

1. Chapdan qirqma zarba:

Dastlabki holat:

O'ng oyoq biroz oldinga qo'yiladi.

Gavda chapga burilgan, tana og'irligi ikki oyoqqa teng taqsimlangan.

Zarba berish:

Bilak chapga keskin buriladi va harakat davomida panjalar bukiladi.

Zarba paytida gavda bir oz burilib, og'irlik o'ng oyoqqa o'tadi.

Agar raqib pastki aylanishli sharik yuborsa, sharik egilish burchagi oshadi.

Qo'shimcha harakatlar:

Qaytarish jarayonida faqat bilak va barmoqlar ishlatiladi.

Zarba kuchi raqib sharikining tezligi va o'yinchi bilan stol orasidagi masofaga bog'liq.

2. O'ngdan qirqma zarba:

Dastlabki holat:

Chap oyoq oldinga uzatilgan.

Gavda stolga qaragan, oyoqlar tizzadan biroz bukilgan.

Zarba berish:

Qo'l orqaga tortilib, chap yelka va oyoq stolga yaqinlashadi.

Zarba berish paytida gavda egilib, og'irlik markazi o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tadi.

Raketka harakati pastdan yuqoriga qarab, bilakga tezlik beriladi, natijada sharikka pastki aylanish qo'shiladi.

Raketka burchagi:

Zarba berishda raketkaning burilish burchagi 0° dan 90° oralig'ida bo'ladi.

Ushbu texnikalar stol tennisi o'yinida zarbalarni aniqroq va samaraliroq amalga oshirish uchun muhim hisoblanadi. Raqibning harakatini oldindan bilib, mos ravishda pozitsiya va zarba burchagini to'g'ri tanlash katta rol o'ynaydi. Chapdan qirqma zarba – Batafsil:

Gavdaning pozitsiyasi:

Zarba boshlanishida gavda barqaror holatda bo'lishi kerak.

Gavdaning burilishi egiluvchanlikni oshiradi va zarbaga aniq yo'naltirilgan kuch beradi.

Qo'l va bilak harakati:

Zarba jarayonida bilakning holati juda muhim. Bilakni bir zumda yuqoriga burib, keyin chap tomonga o'tkazish zarur.

Raketkaning chet qismini biroz yuqoriga ko'tarish, sharikga kerakli pastki aylanishni beradi.

Og'irlikni taqsimlash:

Tana og'irligi zarba paytida o'zgaradi. Boshlang'ich holatda ikki oyoqqa taqsimlangan bo'lsa, zarba yakunida og'irliko'ng oyoqqa o'tadi.

Kuchli zarba uchun zarba oxirida gavda qattiq burilib, o'ng yonga ko'chishi kerak.

Sharikka aylanish berish:

Agar raqibdan kelayotgan sharik tez aylanuvchan bo'lsa, zarbada raketkani bir oz egib, burchakni oshirish tavsiya etiladi.

Kuchli aylanishli sharik uchun pastroq va tezroq zarba qo'llaniladi.

O'ngdan qirqma zarba – Batafsil:

Boshlang'ich harakat:

Zarba oldidan qo'lni maksimal darajada orqaga olib chiqish lozim, bu zarba kuchini oshiradi.

O'ng tomondan qirqma zarbada chap yelka va oyoq stolga yaqin bo'lishi zarur. Bu harakat muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Zarba texnikasi:

Raketkaning pastdan yuqoriga yo'nalgan harakati sharikga kuchli pastki aylanish beradi.

Zarba vaqtida bilak qo'lning asosiy qismi bilan birgalikda ishlaydi, shuningdek, barmoqlar raketkani boshqarishda muhim rol o'ynaydi.

Tana harakati:

Zarba paytida gavda pastga egilib, og'irlik markazi avval o'ng oyoqqa tushadi, keyin esa chap oyoqqa o'tadi.

Gavda burilishi zarba yo'nalishini aniqroq qiladi va kuchni oshiradi.

Raketkaning burchagi:

Raketkani 30° - 50° oralig'ida ushlab qirqma zarbaning aniqligini oshiradi.

Zarba tezligi va aylanishi sharikning balandligiga bog'liq. Agar sharik pastdan kelsa, burchakni 70° - 90° atrofida kengaytirish tavsiya etiladi.

Amaliy maslahatlar:

Raqibning zarbasini o'qish:

Raqibning raketka harakatini kuzatish orqali kelayotgan sharikning aylanish turini aniqlash mumkin. Bu raqibning javob zarbasini aniqroq qiladi.

Masofa va burchak:

Stolning qaysi qismidan zarba berayotganingizga qarab, oyoqlar va gavda pozitsiyasini moslang.

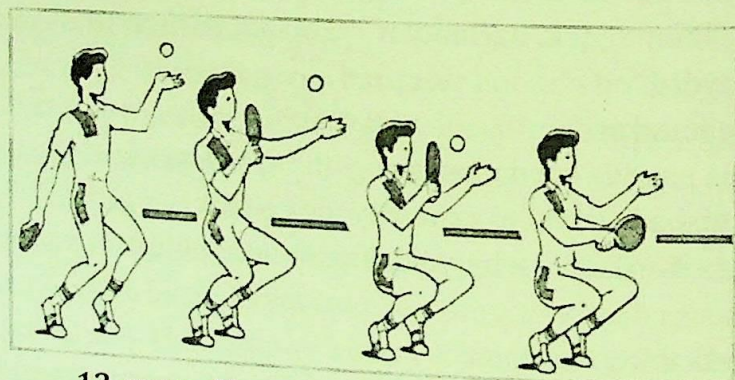
Masofa qancha uzoq bo'lsa, zarbada aylanishni oshirish uchun kuchliroq harakat talab etiladi.

Qo'llarning sinxron harakati:

Zarba jarayonida chap qo'l (muvozanat saqlash uchun) o'z o'rnida barqaror bo'lishi kerak, bu tananing stabil holatini ta'minlaydi.

Mashq qilish:

Qirqma zarbani yaxshilash uchun sekinlashgan shariklar ustida mashq qilish tavsiya etiladi.



12-rasm. Sharni chap tomondan "Veer" usulida o'yinga kiritish

Ushbu tarif stol tennisi texnikasida qirqma zarbalar (chap) bajarilishini va ularning tafsilotlarini tasvirlaydi. Mana asosiy tushunchalar:

Zarba va davomiy harakat: Sharikga zarba bergandan so'ng, raketka oldinga va chapga qarab harakatini davom ettiradi. Bu harakat zarbaning aniqligi va kuchini ta'minlash uchun muhim.

Og'irlik markazining o'zgarishi: Og'irlik markazi butunlay chap oyoqqa o'tkaziladi. Bu tananing barqarorligini oshiradi va keyingi harakatga tayyorlanish imkonini beradi.

Gavdaning burilishi: Zarba berilgach, o'yinchining gavdasi stol tomon buriladi, bu esa navbatdagi zarba uchun qulay pozitsiyani egallashga yordam beradi.

Qirqma zarba texnikasi: Kuchli yuqori aylanishga ega bo'lgan shariklarda qirqma zarbalar keskin va aniq bo'lishi kerak. Bunday zarbalarda raketkaning yo'nalishi vertikalga yaqin bo'lishi zarur, bu esa aylanishni samarali boshqarishga yordam beradi.

Sharikni qabul qilish momenti: Kuchli buralgan shariklarni qabul qilish uchun ular polga yaqinlashganida, aylanish tezligi pasaygan paytda zarba beriladi. Bu zarbani nazorat qilishni osonlashtiradi va raqibga qarshi kuchli javob qaytarishga imkon yaratadi.

Bu texnikani muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun uzluksiz mashq va texnika ustida ishlash muhim.

Sharni o'ng tomondan "Veer" usulida o'yinga kiritish

Ushbu tavsif stol tennisi texnikasida sharni o'ng tomondan "veer" usulida o'yinga kiritish va zarba berish jarayonlarini ko'rsatadi. Quyida asosiy jihatlar keltirilgan:

1. Dastlabki holat:

O'yinchi stolga qaragan holda turadi.

Chap oyoq oldinga chiqariladi, bu tananing barqarorligini ta'minlaydi.

Oyoqlar tizzadan biroz egilgan, bu esa zarbaga tayyor turishga yordam beradi.

2. Qo'l va gavda harakati:

Zarba uchun qo'l yuqoriga va orqaga siltanadi, bu kuchli zarba uchun zarur bo'lgan tezlik va energiyani Sharlaydi. Chap oyoq va chap yelka stolga yaqin bo'lib, zarbaga tayyorgarlik uchun muvozanatni saqlaydi.

3. Sharni qabul qilish:

Kuchli zarb bilan yuborilgan sharikni qabul qilishda sharni ichkariroqqa o'tkazish tavsiya qilinadi.

O'yinchi bu vaqtda o'ng oyoq tomon egiladi va gavda ozroq pastga tushadi.

4. Zarba texnikasi:

Shar raketkaga tegishidan oldin, o'yinchi o'ngdan chapga harakatlanadi.

Zarba vaqtida bilak tez harakatlanadi va raketkaga zarur tezlik beradi, bu orqali sharik pastki aylanishga ega bo'ladi.

5. Gavdaning og'irlik markazi va raketka harakati:

Zarba vaqtida og'irlik markazi o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tadi.

Zarba berilgach, raketka oldinga va chapga harakatini davom ettiradi.

6. Raketkaning burilish burchagi:

Zarba berish paytida raketkaning burilish burchagi 0° dan 90° gacha bo'lishi mumkin. Bu sharikni zarbaga mos yo'naltirish uchun muhimdir.

7. Qirqma zarbalar xususiyati:

Sharik yuqori aylanishda bo'lganida, qirqma zarbalar keskin va aniq bo'lishi kerak.

Raketkaning yo'nalishi vertikal bo'lishi shart.

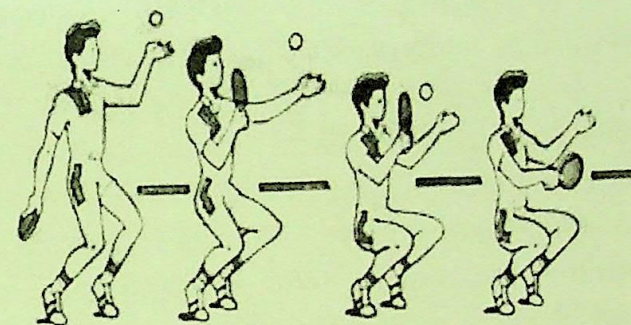
Kuchli buralgan shariklar stolga yaqinlashganida va aylanish tezligi pasayganida qabul qilinadi.

8. Zarba berishdan keyingi pozitsiya:

Zarba berilgach, og'irlik markazi chap oyoqqa o'tadi va gavda stol tomon buriladi.

O'yinchi navbatdagi zarba uchun qulay holatni egallaydi.

Ushbu usulni muvaffaqiyatli qo'llash uchun muntazam mashq qilish va har bir bosqichni to'g'ri bajarish muhimdir.



13-rasm. Sharni o'ng tomondan "Veer" usulida o'yinga kiritish

2.5. Sharni o'yinga kiritish texnikasini rivojlantirish

Zamonaviy stol tennisida sharni o'yinga kiritish zarur texnik harakat hisoblanadi. Stol tennisida sharni o'yinga kiritish texnikasi barcha o'yin texnikalaridan sezilarli darajada farq qiladi. Uning asosiy vazifasi sharni o'yinga kiritish. Bir o'yin uchun sharni o'yinga kiritish va qabul qilish o'rtacha 20-25 marta. Shuning uchun, yaxshi podacha bermasdan, samarali o'yin bo'lishi mumkin emas.

Bu raqibning harakatlariga bog'liq bo'lmagan yagona zarba, chunki podachani bajarayotganda siz o'zingiz sharikni kiritasiz. Podacha faol, hujumkor bo'lishi mumkin, natijada darhol ochko yutiladi yoki keyingi hujum harakatlariga tayyorgarlik ko'rish mumkin. Stol tennisida sharni o'yinga kiritish, ya'ni podacha texnikasi o'yinning juda muhim qismi bo'lib, bu jarayon raqibning zarbaga qanday javob qaytarishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Podachani bajarish texnikasini ikki asosiy qismga bo'lish mumkin:

1. Raketka va qo'l harakati shakliga qarab

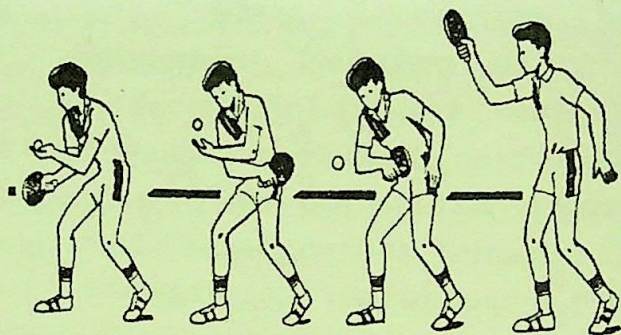
Raketka va qo'lning harakati podacha uslubining aniqligi, kuchi va aylanishini belgilaydi. Bunda quyidagi elementlar mavjud: To'g'ri zarba (Flat serve): Sharga minimal aylanish berilib, kuchli va tez zarba yo'llanadi. Raketka Sharga deyarli parallel harakat qiladi. Yon aylantiruvchi zarba (Side spin serve): Qo'l va raketka yon tomonga harakatlanadi, bu esa Sharga yon aylanish beradi. Bu zarba raqibni chalg'itish uchun ishlatiladi. Pastki aylantiruvchi zarba (Back spin serve): Sharining pastki qismiga zarba beriladi, bu esa uning aylanishini pasaytiradi va raqibni qiyin vaziyatga tushiradi. Aralash aylantiruvchi zarba (Mixed spin serve): Sharga bir vaqtning o'zida bir nechta aylanish yo'nalishlari beriladi. Bunday zarba murakkab va raqibni chalg'itishga mo'ljallangan.

2. Sharining traektoriyasi va parvoz uzunligiga qarab. Podachaning Shar trayektoriyasi va parvoz uzunligi ham o'yin texnikasining muhim qismi hisoblanadi.

Qisqa podacha (Short serve): Shar stolning raqib tomoniga yaqin joyiga tushadi. Bunday podacha raqibni tez harakatga majbur qiladi va qarshi hujum qilishni qiyinlashtiradi. Uzun podacha (Long serve): Shar raqib tomonining oxirgi chizig'i yaqiniga yetib boradi. Bu kuchli zarba berish imkoniyatini yaratadi va raqibning reaksiyasini sinovdan o'tkazadi. Yassi traektoriya (Flat trajectory): Shar kam ko'tarilib, to'g'ri chiziqda harakatlanadi, bu esa tezkor va kuchli podachaga olib keladi. Baland traektoriya (High arc trajectory): shar yuqoriga ko'tarilib, raqibning zarba kuchini pasaytirish uchun qo'llaniladi. Texnikani to'liq tushunish va qo'llash uchun: Tayyorlanish: Sharni qo'lga to'g'ri joylashtirish va kerakli raketka holatini egallash. Qo'l va raketkaning koordinatsiyasi: Harakatni bir vaqtda boshqarish. Harakatning aniqligi: Kuch va yo'nalishni to'g'ri nazorat qilish.

Raqibning pozitsiyasini hisobga olish: Raqibning joylashuviga qarab podachani moslashtirish. Podachani o'rganish va turli usullarni mashq qilish orqali raqibni chalg'itish va o'yinda ustunlikni qo'lga kiritish mumkin.: sharikni shunchaki uzatish va haqiqiy zarba berish. Shar(sharik) ochiq kaftdan havoga uloqtiriladi uning ustida yotgan qo'l bilan tutilgan raketka va shar sizning oldingizda yoki yoningizda ushlab turiladi. Bu paytda sharni havoga uloqtirishni o'rganish uchun qulayroqdir. Agar shar bilan qo'l stoldan past bo'lsa, podacha noto'g'ri deb hisoblanadi.

Stolning orqa chizig'ining davomini kesib o'tadi yoki stol ustida tushib sapchiydi. Shar har qanday balandlikka uloqtiriladi, lekin stol sathidan va qo'l kaftidan kamida 16 sm oraliq masofada harakatlantiriladi. Eng oddiy podacha bu to'g'ridan to'g'ri zarba bilan qilingan podacha hisoblanadi. Ushbu zarbalar o'ng va chap tomonda, asosiy texnik usullarga o'xshash harakatlar bilan amalga oshiriladi. Pastki kesma va burama zarbalar bilan amalga oshiriladi. Farqi va ta'siri shundan iboratki, podacha qilayotganda raketka bilan qo'l ko'proq harakat qiladi oldinga va kamroq yuqoriga ko'tariladi. Barcha yosh shug'ullanuvchilar tomonidan dastlabki o'rganiladigan podacha berish bu eng oddiy podacha bo'lib bu to'g'ridan to'g'ri zarba bilan qilingan podacha hisoblanadi. har bir shugullanuvchi ham havoskor o'yinchilar ham oddiy podacha berish usulidan foydalanadilar. Oddiy podacha berish vaqtida sharikka to'g'ri zarba berishning xatolarini bartaraf etuvchi mashq bu takrorva takror bajarish hisoblanadi.



14-rasm. To'g'ridan to'g'ri sharni o'yinga kiritish.

Sharni turli yo'nalishlarda o'yinga kiritish texnikasini rivojlantirish.

Stol tennis texnikasini rivojlantirish va o'yinga kiritish texnikasini takomillashtirish o'yinchilarning zarbalarini turli yo'nalishlarda bajarish qobiliyatini oshirishni talab qiladi. Bu o'z navbatida texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Quyida ushbu jarayonni rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar berilgan:

1. Sharni turli yo'nalishlarda o'yinga kiritishni rivojlantirish usullari

a. Zarba texnikasi ustida ishlash

Raketka holati va zarba yo'nalishi: Raketkani to'g'ri ushlash va sharni turli burchaklar ostida zarba berishga odatlanish kerak. Har bir yo'nalishda raketka burilish burchagi va qo'l harakati o'zgaradi.

O'zgaruvchan aylanish (Spin): Sharni yuqori, pastki va yon aylanish bilan yuborishni mashq qilish. Har xil aylanish yo'nalishlari raqibni qiyin ahvolga soladi.

Kuch va tezlik: Zarbaning kuchi va tezligini boshqarishni o'rganish. Tez va kuchli zarbalar bilan bir qatorda yumshoq va nazorat ostidagi zarbalar ham o'rgatiladi.

b. Turli zarba turlarini o'rgatish

Qisqa va uzun podacha: Sharning traektoriyasi va tushish nuqtasini boshqarish. Masalan, qisqa podacha raqibni o'z joyidan harakatlanishga majbur qiladi, uzun podacha esa zarbani qaytarish vaqtini kamaytiradi.

Yon tomonga yo'naltirish: Sharni stolning ikki chetiga va markazga zarba berishni mashq qilish. Bu o'yin davomida raqibni muvozanatdan chiqaradi.

Zarba kombinatsiyalari: Bir zarbadan ikkinchi zarbaga tez o'tish (masalan, pastki aylanishli zarbadan yuqori aylanishli zarbaga o'tish).

2. Texnik va taktik rivojlanish uchun murabbiy rolini oshirish

a. Harakat tuzilishini tahlil qilish

Murabbiyo'yinchilarning harakatlarini videotasvirlar yoki kuzatuv yordamida o'rganib, tahlil qilishi kerak. Bu ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga yordam beradi.

O'yin natijalariga ta'sir qiluvchi omillarni (masalan, zarbaning kuchi, raketka burchagi yoki harakat muvozanati) o'rganish muhim.

b. Shaxsiylashtirilgan yondashuv

Har bir o'yinchining o'ziga xos uslubini hisobga olib, texnik va taktik mashqlarni moslashtirish.

Turli darajadagi raqiblarga qarshi strategiyalar ishlab chiqish va moslashish.

c. Innovatsion trening usullaridan foydalanish

Stol tennisida simulyatsiya texnologiyalari yoki shariklarni avtomatik yuboruvchi qurilmalardan foydalanish.

Mashg'ulotlarni sharoitga qarabo'zgartirish, masalan, tezlikni oshirish yoki murakkab zarbalarni qaytarishga tayyorlash.

3. Mos keladigan ma'lumotlarni yig'ish va ishlatish

a. Ma'lumotlarni yig'ish usullari

Texnik tahlil: Zarba texnikasini o'lchash uchun zamonaviy texnologiyalardan foydalanish (masalan, yuqori tezlikdagi kameralar).

Statistik kuzatuv: O'yin davomida o'yinchining muvaffaqiyatli zarbalari va xatolarini qayd etish.

So'rovnomalar va intervyular: O'yinchilardan o'z mahoratini baholashni so'rash.

b. Ma'lumotlarni qo'llash

O'yinchining texnik va taktik jihatlarini rivojlantirish uchun yig'ilgan ma'lumotlarga asoslanib, individual mashq rejalarini ishlab chiqish.

Raqibning o'yin uslubini tahlil qilish uchun statistika va videoqaytuvlardan foydalanish.

4. Muntazam mashg'ulotlar orqali rivojlanish

Texnikani takomillashtirish uchun kundalik qisqa va intensiv mashg'ulotlar o'tkazish.

Har bir yangi zarba texnikasini amaliyotda qo'llashga o'tishdan oldin uni takrorlash.

Raqobat muhitida texnika va taktikani sinash uchun doimiy musobaqalarda qatnashish.

Ushbu yondashuv orqali sharni turli yo'nalishlarda o'yinga kiritish texnikasi rivojlanadi va stol tennisi o'yinchilari uchun texnik va taktik ustunlik yaratiladi.



15-rasm. Sharni turli nuqtalarga o'yinga kiritish

Stol tennisi (va boshqa sport turlari) uchun ma'lumot yig'ishning murakkabligi, ikki raqib (yoki jamoa) o'rtasidagi o'zaro ta'sirga bog'liq bo'lishi bilan izohlanadi. Har bir harakat va qaror nafaqat o'z strategiyasi, balki raqibning taktikasi va xatti-harakatlariga ham moslashishni talab qiladi. Quyida ushbu masalani yengillashtirish va aniqroq ma'lumot olish usullari bayon etilgan:

1. Muammoning mohiyati

Raqibga bog'liq o'zgaruvchanlik: O'yin davomida har bir texnik yoki taktik element raqibning o'ziga xos fazilatlariga, strategiyalari va zaif tomonlariga moslashadi. Bu o'yinlardan yig'ilgan ma'lumotlarning ob'ektivligini pasaytiradi.

Katta o'zgaruvchanlik: Har bir o'yinning dinamikasi har xil bo'ladi, bu esa bir xil texnik yoki taktik usulning samaradorligini doimiy ravishda aniqlashni qiyinlashtiradi.

Subyektivlik xavfi: Videotahlil yoki kuzatuv orqali olingan ma'lumotlar tahlilchi yoki kuzatuvchi nuqtai nazariga ko'p bog'liq bo'lishi mumkin.

2. Ma'lumot yig'ish va tahlil qilishning takomillashtirilgan yondashuvlari

a. Kengroq va ko'proq tizimli namuna olish

Turli darajadagi o'yinlarni tahlil qilish: Yagona musobaqaga yoki raqib turiga qaramaslik, balki turli darajadagi o'yinlardan (yangi boshlovchilar, havaskorlar, professionallar) ma'lumot yig'ish.

Uzoq muddatli kuzatuv: Qisqa muddatli kuzatuvlardan ko'ra, o'yinchi yoki jamoaning o'zgarishlarini o'rganish uchun uzoq muddatli tahlil o'tkazish.

b. Videotahlilning murakkab texnologiyalari

Avtomatlashtirilgan video tahlil: Zamonaviy sun'iy intellekt va kompyuter ko'rish texnologiyalari yordamida zarba yo'nalishi,

tezlik, aylanish, harakat dinamikasi kabi omillarni aniq tahlil qilish.

O'yin dinamikasini modellashtirish: O'yinchilarning harakatlari va zarbalarini raqamli modellashtirish orqali texnik elementlarning ta'sirini chuqurroq o'rganish.

c. Raqibning ta'sirini izolyatsiya qilish

Standartlashgan vaziyatlar yaratish: Mashg'ulot jarayonida ma'lumot yig'ish uchun oldindan belgilangan sharoitlarda o'yinchilarni sinovdan o'tkazish. Masalan, bir xil tezlikdagi va aylanishdagi shariklarni qaytarish mashqlari.

Raqibning ta'sirini nazorat qilish: Ma'lumot yig'ishda texnik yoki taktik elementlarning faqat o'yinchiga bog'liq bo'lgan qismlarini ajratishga harakat qilish.

d. Katta ma'lumotlar va sun'iy intellektdan foydalanish

Katta ma'lumotlar tahlili (Big Data): Juda ko'p sonli o'yinlardan yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilish orqali umumiy tendensiyalarni aniqlash.

AI yordamida tavsiyalar: Sun'iy intellekt algoritmlari o'yin dinamikasini chuqurroq o'rganishi va texnik-taktik usullarni optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar berishi mumkin.

3. Murabbiylar va tahlilchilarning roli

Ko'p qirrali kuzatuv: Texnik, taktik, jismoniy va psixologik elementlarning birgalikda o'rganilishi orqali ob'ektiv xulosalar chiqarish.

Shaxsiylashtirilgan tahlil: Har bir o'yinchining kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilish va moslashtirilgan mashq rejasini ishlab chiqish.

Tahlil usullarini takomillashtirish: Murabbiylar va tahlilchilar yangi texnologiyalar va yondashuvlarni o'rganishi va o'z faoliyatida qo'llashi kerak.

4. Ma'lumotlarning haqiqiylikini oshirish

Amaliyot va musobaqa tahlilini birlashtirish: O'yinchilarning texnikasi mashg'ulotlarda va haqiqiy musobaqalarda qandayo'zgarishini kuzatish.

Ko'plab omillarni hisobga olish: Raqibning kuchi, o'yin sharoiti va psixologik bosim kabi omillarni tahlilga qo'shish.

Xulosa

Stol tennisidagi texnik va taktik elementlarning haqiqiy qiymatini aniqlash uchun ma'lumot yig'ish va tahlil qilishda yangi texnologiyalar, va zamonaviy kuzatuv usullaridan foydalanish zarur. Shuningdek, raqibning ta'sirini imkon qadar izolyatsiya qilish yoki model qilish orqali o'yinchilarning individual texnika va taktikasi haqida chuqurroq tushunchaga ega bo'lish mumkin. chunki olingan ma'lumotlar kuzatilgan o'yinlarda faqat qisman yoki nisbiy qiymatini ifodalaydi. Dastlab sharni turli yo'nalishlarda o'yinga kiritish texnikasini rivojlantirish qanchalik o'yinchiga muvofaqiyat olib kelishini inobatga olgan holda sportchining mashg'ulotda texnik holatidan kelib chiqib undagi xato va kamchiliklarni bartaraf etish juda ham muhim sanaladi. Ayrim sportchilar bokovay usulda sharni o'yinga kiritadi, ayrimlari kesma zarba yordamida o'yinga kiritadi. Sharni o'yinga kiritishning turli yo'nalishlari mavjud bo'lib yuqorida keltirilgan fikrlarni inobatga olgan holda mashg'ulot davomida stolning turli qismiga turlicha o'yinga kiritish mumkin. Misol uchun setka yoniga kesma zarba berish orqali o'yinga kiritish mumkin, stolning orqa qismiga esa uzun zarba yordamida o'yinga kiritish mumkin, stolning yon qismiga esa veer usulida o'yinga kiritish mumkin. Barcha yo'nalishlarda sharni o'yinga kiritish mashg'ulot paytida takrorlash orqali rivojlantiriladi.



16-rasm. Sharni turli yo'nalishlarda o'yinga kiritish.

Sharni stolning turli nuqtalariga o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish.

Sharni stolning turli nuqtalariga o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish bosqichi bu barcha podocha berish usullarini to'liqligicha o'zlashtirgandan keyingi bosqich hisoblanadi. Stol tennisida barcha zarbalar raqibdan uchib kelayotgan sharga nisbatan amalga oshiriladi. Shuning uchun texnik va taktik elementlarni tizimlashtirish ma'lum bir zarba amalga oshiriladigan zarba turiga bog'liq. Stol tennisida raqib zarbalarining tezligi, aylanishi, parvozi va joylashuvi kabi o'zgaruvchan omillar tufayli o'yinchidan moslashuvchanlik talab qilinadi. Shu sababli, bir xil asosiy zarba turli usullarda bajarilishi mumkin, va bu zarbalar bajarish texnikasi hamda erishilgan taktik effektlar jihatidan farq qiladi. Ushbu farqlanishlarni hisobga olib, texnik va taktik jihatdan stol tennisida eng samarali motor ko'nikmalarni aniqlash quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Texnik elementlarning tasnifi

Stol tennis bo'yicha texnik elementlar turli zarbalar va holatlarni qamrab oladi. Har bir element raqibning Shari xususiyatlariga moslashib, samarali qo'llanilishi kerak.

a. Zarba turiga qarab texnik elementlar

Hujumkor zarbalar (Attack strokes): Raqibning Sharini kuchli va tez zarbalar bilan qarshi olish, masalan: topspin yoki smesh.

Himoya zarbalari (Defensive strokes): Raqibning kuchli zarbalarini qaytarish, masalan: blok yoki chop.

O'tish zarbalari (Transition strokes): Himoyadan hujumga yoki aksincha, muvozanatni saqlash.

b. Texnik elementlarning o'zgaruvchanligi

Qo'llanilish moslashuvi: O'yinchining bir xil zarbani turli holatlarda qo'llay bilishi (masalan, pastki aylanishli Sharga topspinni kuch bilan yoki yumshoq qilib qaytarish).

Kombinatsiyalangan yondashuv: Turli zarba usullarini birlashtirib, o'yin davomida taktik ustunlikni qo'lga kiritish.

2. Texnik elementlarni tanlash mezonlari

Har bir texnik elementni baholash va tanlashda quyidagi mezonlar asosida yondashish kerak:

a. Texnik jihatlari

Harakatning aniqligi: Zarbaning to'g'ri bajarilishi va raqib stolida maqsadga muvofiq joylashuvi.

Moslashuvchanlik: Zarbaning turli vaziyatlarda va turli raqib zarbalariga moslashish imkoniyati.

Barqarorlik: Zarbaning turli sharoitlarda muvaffaqiyatli takrorlanuvchanligi.

b. Taktik jihatlari

Raqibga ta'siri: Zarbaning raqibni qiyin ahvolga solish yoki ularning noto'g'ri javob berishiga majburlash imkoniyati.

O'yin nazorati: Zarba orqali o'yin ritmini belgilash yoki o'z foydasiga o'zgartirish imkoniyati.

Kombinatsiyalilik: Ushbu zarbaning boshqa texnik va taktik harakatlar bilan uyg'unlashishi.

3. Motor ko'nikmalar guruhining shakllanishi

Texnik elementlarni umumlashtirish va guruhlash orqali o'yinchilar uchun samarali motor ko'nikmalar shakllantiriladi. Ushbu jarayon quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

a. Asosiy texnik elementlarni tanlash

Raqibning zarba xususiyatlari (tezlik, aylanish, traektoriya) va sharoitlariga mos keluvchi asosiy zarba usullarini aniqlash.

Har bir zarba turi uchun universal, ammo moslashuvchan texnikani ishlab chiqish.

b. Texnik variatsiyalarni qo'shish

Bir xil texnik elementga mansub bo'lsa-da, bajarilish uslubi va maqsadiga qarab farqlanadigan variatsiyalarni kiritish (masalan, pastki aylanishli va yon aylanishli zarbalar).

c. Taktik ustunlikni ta'minlash

Zarba texnikasini o'yin sharoitida taktik maqsadlarga yo'naltirish. Masalan, himoya zarbalaridan hujumga o'tish uchun foydali pozitsiyani qo'lga kiritish.

4. Texnik elementlarning samaradorligi uchun mashg'ulotlar Simulyatsiya va mashqlar: Raqib zarbalarining turli xususiyatlarini takrorlovchi mashg'ulotlar.

Variativ mashg'ulotlar: Zarba texnikasini turli tezlik, aylanish va traektoriya sharoitida qo'llash.

Musobaqa sharoitida sinov: Tanlangan texnik elementlarning haqiqiy o'yin sharoitida qanday ishlashini baholash.

Xulosa

Raqib zarbalarining o'zgaruvchanligi tufayli stol tennisida texnik elementlarning turli usullari zarur bo'ladi. Ushbu elementlarning tanlanishi va qo'llanilishi raqibning strategiyasi va o'yin sharoitlariga moslashuvchanlikni ta'minlashi lozim. Texnik va taktik samaradorlikni oshirish uchun murabbiylar o'yinchilarga asosiy texnik elementlar bilan birga ularning variatsiyalarini o'rgatishi va ularni amaliyotda qo'llashni

rivojlantirishi kerak. O'yin paytida qo'llaniladigan o'zgaruvchan podocha berish texnikalari mavjud.

O'yinchilar tanlovi ko'plab o'zgaruvchan o'yin elementlarni o'z ichiga oladi, ular olingan oltita asosiy guruhga bo'lingan. Ularning har biri stol tennisi o'yinining alohida segmentini ifodalaydi

1. O'yin tizimlari;
2. Stol atrofidagi stol ustidagi ochiq zonalar (bo'shliqlar);
3. O'yin bosqichlari;
4. Raketani ushlash usullari;
5. O'yinda ishlatiladigan muhim texnik harakatlar.
6. o'yinchining asosiy texnikasi.

Stol tennisi o'yinida o'yinchining Sharni tanlagan nuqtalariga yo'naltiribo'ynashi, raqib ustidan nazorat o'rnatish va o'yinning asosiy xususiyatlarini boshqarishga imkon beradi. Bu jarayon texnik va taktik mahoratni oshirishda katta ahamiyatga ega, chunki u texnik elementlarning farqlanishi va o'ziga xosligini shakllantiradi. Quyida ushbu yondashuvning asosiy jihatlari batafsil yoritilgan:

1. Tanlangan nuqtalarga zarbalarni yo'naltirishning ahamiyati

Sharni o'yinchining belgilangan joylariga aniqlik bilan yo'naltira olish mahorati quyidagi jihatlarni boshqarishga yordam beradi:

a. O'yin ritmini belgilash

Bosim o'rnatish: Raqibning zaif tomonlarini nishonga olib, uni noto'g'ri javob qaytarishga majbur qilish.

O'yin tezligini nazorat qilish: Tezkor yoki sekin zarbalar bilan o'yin tempini o'zgartirish.

b. Raqibning joylashuviga ta'sir qilish

Raqibning harakatini cheklash: Zarbalarning noqulay joylashuvi orqali raqibning harakat imkoniyatlarini chegaralash.

Pozitsion ustunlikni qo'lga olish: Raqibni maydonning bir tomoniga tortib, bo'sh joylar yaratish.

c. Strategik ustunlik

Raqibning texnik kamchiliklarini aniqlash va ulardan foydalanish.

Zarba joylarini o'zgartirib, raqibning oldindan strategiya tuzish imkoniyatini pasaytirish.

2. Tanlangan joylarga zarbalarni yo'naltirishning texnik jihatlari

Sharni belgilangan joylarga aniq yo'naltirish texnika va taktikani birlashtiradi:

a. Raketaning burchagi va harakat yo'nalishi

Raketaning Sharga tegish burchagini aniqlik bilan boshqarish orqali zarba yo'nalishini belgilash.

Raketa harakatining yo'nalishi va kuchi sharni tanlangan joyga aniq yo'naltirishni ta'minlaydi.

b. Zarba kuchi va aylanishi

Zarbaning kuchini sozlash orqali Sharning masofasini boshqarish.

Sharga yuqori, pastki yoki yon aylanish berib, raqibga moslashishni qiyinlashtirish.

c. Oyoqlarning joylashuvi va tana muvozanati

Oyoqlar pozitsiyasini to'g'ri belgilash zarbaning aniqligini oshiradi.

Tana muvozanatini saqlash orqali har bir zarbaning barqarorligini ta'minlash.

3. Texnik elementlarni farqlash

Sharni belgilangan joylarga yo'naltirish orqali texnik elementlarni quyidagicha farqlash mumkin:

a. Zarba turlari bo'yicha

Himoya zarbalari: Past tezlikda, aniq joylashuvga qaratilgan zarbalar.

Hujumkor zarbalar: Kuchli, raqibning noqulay joyiga yo'naltirilgan zarbalar.

b. Taktik maqsad bo'yicha

Holatni o'zgartirish: Himoyadan hujumga o'tish uchun joylashuvni nazorat qilish.

Bosimni oshirish: Raqibni qulaylik zonasidan chiqarish uchun strategik joylarga zarba yo'naltirish.

c. Zarbaning xususiyatlari bo'yicha

Aylanishli zarbalar: Sharning aylanishi yordamida harakatni murakkablashtirish.

To'g'ri zarbalar: Minimal aylanish bilan aniq joylashuvga yo'naltirish.

4. Mashg'ulotlar va texnikani rivojlantirish

Sharni tanlangan joylarga aniq yo'naltirish uchun quyidagi mashg'ulotlar tavsiya etiladi:

a. Aniqlikni rivojlantirish mashg'ulotlari

Stolga turli belgilangan nuqtalarni joylashtirib, ularni maqsad qilib olish.

Turli tezlik va aylanish bilan zarbalarni takrorlash.

b. Taktik senariylar asosida mashq qilish

Raqibning turli uslub va strategiyalarini simulyatsiya qilib, joylashuvga qarab zarba berish.

Zarba yo'nalishini o'zgartirish va raqibni chalkashtirishga qaratilgan mashqlar.

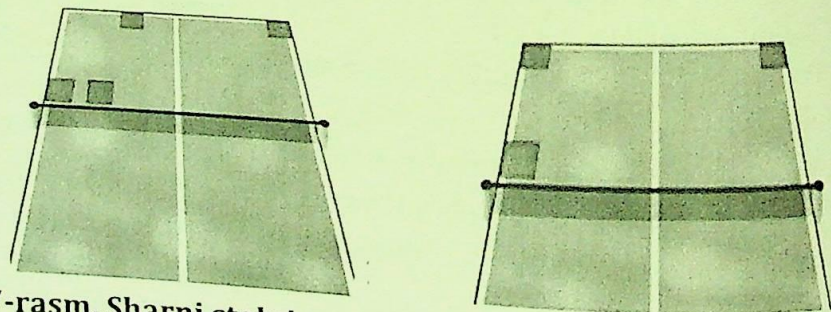
c. Video tahlil va nazorat

Zarba yo'nalishi va joylashuvini tahlil qilish uchun video qaydlarni ko'rib chiqish.

Aniqlik va samaradorlikni baholash uchun murabbiy yoki sun'iy intellekt yordamidan foydalanish.

5. Xulosa

Sharni tanlangan joylarga yo'naltirish o'yin nazorati va taktik ustunlikka erishishning asosiy omillaridan biridir. Ushbu qobiliyatni rivojlantirish texnik elementlarni chuqurroq o'rganish, individual mahoratni oshirish va o'yin strategiyasini takomillashtirishni talab qiladi. O'yinchilarning maqsadga yo'naltirilgan zarbalarini rivojlantirish orqali ularning o'yin samaradorligi sezilarli darajada oshishi mumkin. Shu tariqa stolning turli nuqtalariga zarba berish mumkin.



17-rasm. Sharni stolning turli nuqtalariga o'yinga kiritish.

2.6. Sharga o'ng va chap tomondan kesma zarba berish texnikasini o'rgatish.

Sharga o'ng tomondan kesma zarba berish. O'ng tomondan bajariladigan kesma zarba stol tennisidagi asosiy himoya elementlaridan biri hisoblanadi. Kesish zarbalarining asosiy vazifalari stol tennisida himoya taktikasining muhim qismi hisoblanadi. Ushbu zarbalar Sharning aylanishiga va raqibning hujum imkoniyatlarini cheklashga asoslangan. Quyida kesish zarbalarining asosiy vazifalari batafsil keltirilgan:

1. Hujumni to'xtatish

Kesish zarbalarining birinchi vazifasi — raqibning hujumkor zarbalarini neytrallashtirish va o'yin ritmini o'zgartirish.

Aylanish nazorati: Pastki aylanishli kesish zarbalar yordamida raqibning Sharni yuqori kuch va tezlik bilan qaytarishi qiyinlashtiriladi.

Tezlikni pasaytirish: Sharning tezligini pasaytirish orqali raqibning hujum ritmini buzish.

2. Tashabbusni to'xtatish

Kesish zarbalari raqibning o'yindagi taktik ustunlikni qo'lga olishiga yo'l qo'ymaydi.

Bosimni pasaytirish: Raqibga noqulay pozitsiyalarni yaratib, ularning kuchli zarbalar berish imkoniyatini kamaytirish.

Ritmni o'zgartirish: O'yinning tezligi va xarakterini o'zgartirib, raqibni xato qilishga majburlash.

3. Raqib harakatlarini cheklash

Kesish zarbalar orqali raqibning texnik va taktik imkoniyatlari cheklanadi.

Noqulay joylashuv: Sharni stolning pastki yoki uzoq qismlariga yo'naltirish orqali raqibning javob zarbalarini qiyinlashtirish.

Zarba variatsiyalari: Sharning turli burchak va masofalarga yo'naltirilishi raqibning harakatini cheklab, xatolarni keltirib chiqaradi.

4. Hujum imkoniyatini yaratish

Kesish zarbalari hujumga o'tish uchun qulay sharoit yaratadi.

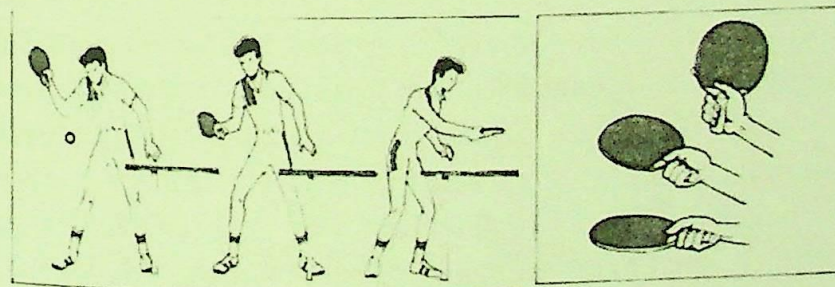
Taktik tayyorgarlik: Raqibni zaif pozitsiyaga tushirib, o'zining kuchli Top-Spin yoki boshqa hujumkor zarbalari uchun imkoniyat yaratish.

O'yin nazorati: Raqibni doimiy ravishda cheklab turish orqali o'yinni boshqarish.

Xulosa

Kesish zarbalari stol tennisi o'yinining himoya va hujumga tayyorlanish bo'g'inini bog'lab turuvchi muhim texnik elementdir. Ular nafaqat raqibning hujumkor harakatlarini cheklash, balki o'yinchiga strategik ustunlikni qo'lga kiritish va o'zining kuchli zarbalarini amalga oshirish uchun imkoniyat yaratadi. Shu bois, kesish zarbalarini o'rganish va amalda qo'llash texnik va taktik jihatdan muhim ahamiyatga ega.. Sharga kesish usulida zarba berish raqibning himoya va hujum zarbalarida amalga oshiriladi. Kesish zarbasini ijro etish texnikasini va o'yin paytida yuzaga keladigan asosiy xatolar quyida batafsil tahlil qilingan: Oyoqlar o'ng tomonda joylashgan bo'lib, xuddi o'ng tomondan yuqori Top-Spin yoki nakat zarbasini bajarishdagi holatda joylashadi. Sportchining oyoqlari tizzalarda egilib, tanasi oldinga egilgan. Ushbu pozitsiya uzatilgan sharni qabul qilishda tananing maksimal muvozanatini to'g'ri ushlab turishga imkon beradi, agar sportchining tanasi vertikal va oyoqlari tekis joylashgan bo'lsa. Ushbu pozitsiya maksimal harakatchanlikni va qulay yondashish imkoniyatini beradi, ya'ni sharni sifatli qabul qilish samaradorligini oshiradi. Sharni qabul qilish vaqtida tana vazni o'ng oyoqda bo'ladi. Raketka o'ng yelka darajasida, tirsak esa oldinga siljiydi, bu esa uchayotgan shar ostida ko'proq "o'tkir" o'ynashga imkon beradi. Keyin tana vazni o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi, qo'l to'g'rilanadi, raketka sharning traektoriyasiga qarab harakatni davom ettiradi. Shunday qilib, harakatning dastlabki bosqichidan tortib to oxirigacha tana vazni o'ng oyoqdan chapga siljiydi hamda raketaning tezligi va zarba kuchini yaratadi. Oyoqlarning harakatiga parallel ravishda, gavda korpusi zarbaga kuch q o'shib, gavda ozgina burilish hosil qiladi. Ta'sir paytida bilak tirsak q o'shilishida aylanish harakatini amalga oshiradi. Shuning uchun tirsakni biroz oldinga

yo'naltirish juda muhim va shu bilan birga texnikaning mukammal bajarilishini osonlashtiradi. O'ng tomondan beriladigan kesma zarbasidan qachon foydalanish mumkin? Odatda kesma zarbani shiddat bilan uzatilgan shar pastga tushayotgan vaqtida, ya'ni shar parvozinining pastki bosqichida qo'llash kerak. Buning sababi shundaki, shar parvozda qancha uzoq bo'lsa, uning aylanishi shunchalik kam bo'ladi. Shunday qilib, uzoq pauza tufayli sharni qabul qilish osonlashadi. Qoida tariqasida, Top-Spin zarbasi orqali hujumning boshlanishini amalga oshirishning iloji bo'lmaganida, stolning o'rta qismida sharni o'ng tomondan kesish zarbasi bajariladi. Sportchining asosiy vazifasi raqibning harakatlarini nazorat qilish va shu bilan birga keyingi sharda hujumni boshlash imkoniyatini yaratishdan iboratdir.



18-rasm. Sharga o'ng tomondan kesma zarba berish.

O'ng tomondan kesma zarbani bajarishdagi asosiy xatolar:

- Raketkani yelkadan yuqoriga ko'tarish va uni orqa tomonga yo'naltirish. Natijada, harakat juda uzoq davom etganligi sababli zarba tezligi pasayadi;
- Harakat silliq, ammo tezlashuv bilan amalga oshiriladi. T o'satdan silkinishlar shar traektoriyasining o'z- o'zidan noto'g'ri yo'nalishga uchishiga olib keladi;

- Sportchining oyoqlari tizzalarida tekis holatda ya 'ni egilmagan. Natijada, kesish faqat bilak tufayli amalga oshiriladi, bu zarba tezligi va kuchini sezilarli darajada kamaytiradi. Faqat tana vaznini o'ng oyoqdan chapga o'tkazish va bilakni tirsak atrofida aylantirish eng kuchli zarbani yaratadi;

- Tanadan uzoqroq holatdagi o'ng tirsak harakatni kuchaytiradi va tanada ortiqcha kuchlanish hosil qiladi. Tirsak tanadan qisqa masofada bo'lishi lozim;

- Bilakdagi ortiqcha kuchlanish. Raketkani qattiq ushlash bilakni taranglashtiradi va ijro etish texnikasini buzadi;

- Sharni qabul qilishda raketkaning noto'g'ri burchagda joylashuvi. Pastki kesish zarbasining asosiy vazifasi sharni pastki aylanish bilan iloji boricha to'g'ri sathidan pastga yuborishdir. Buning uchun sharni raketaning kerakli burchagi bilan olish muhimdir.

Stol tennisida o'ng tomondan kesish zarbasini o'rganish uchun quyidagi asosiy mashqlardan foydalanish mumkin:

1. Mashq. Stolning o'ng tomonida pastki kesish zarbasini raketka bilan taqlidiy elementlarini bajarish. Asosiy e'tibor stolda harakatlanishga va elementning to'g'ri bajarilishiga qaratiladi. Taqlid sharsiz amalga oshirilganligi sababli, diqqatni oyoqlarning to'g'ri joylashishiga va tananing qo'l bilan ishlashiga qaratish kerak. Stol yonidagi harakat yon qadam bilan amalga oshiriladi, shu bilan birga oyoq va oyoq oralig'i saqlanib qoladi.

2. Mashq. Maxsus g'ildirak bilan o'ng tomondagi pastki kesish zarbasini mashq qilish. Bu yerda shardan foydalanilmaydi, balki g'ildirak simulyatorida kesishni taqlid qiladigan harakat amalga oshiriladi. Bunda stol chetiga qisqich bilan biriktirilgan maxsus g'ildirakdan foydalaniladi. Sportchining vazifasi pastki nuqtada g'ildirakka tegish orqali sharga zarba berish taqlidiy mashqini bajarishdir.

3. Mashq. Ketma-ket uzatilgan ko'p sonli sharlarni o'ng tomondan kesish. Bunday mashq turi zarbaning takrorlanishini mashq qilish uchun ishlatiladi.

Sharga chap tomondan kesma zarba berish.

Stol tennisida himoya o'yinining asosiy elementlarini ko'rib chiqishda davom etamiz, Chap tomondan kesish zarbasining asosiy texnik tarkibiy qismlarini tahlil qilamiz. Ushbu zarbani bajarishda sportchining oyoqlari yelkalarining kengligida, tizzalari bukilgan va tanasi oldinga egilgan holatda bo'ladi. Shunday qilib, butun tananing barqaror holati yaratiladi. Sportchi stol yonida tez harakatlanishi uchun muvozanatni ta'minlab, oyoqlarini tizzadan bukish muhimdir. Kesish pozitsiyasi chap tomondan nakat zarbasiga o'xshaydi, bu har xil turdagi zarbalarni amalga oshirish uchun juda muhimdir. O'yin vaqtida sharni qabul qilish sportchi gavdasining ko'krak qismidan bir oz pastroqda sodir bo'ladi. Buni amalga oshirish uchun o'ng tirsak tananing oldidan bir necha santimetr oldinga siljiydi, bu esa harakatni yanada qulay bo'lishini ta'minlaydi. Raketka shar ostida yuqoridan pastgacha traektoriyasi bo'ylab harakatlanib, unga pastki aylanishni beradi. Raketka boshining yuqori qismi orqaga buriladi va bu burchak butun harakat davomida saqlanib qolmaydi. Element bilak harakati yordamida amalga oshiriladi, u tirsak bo'g'imiatrofida aylanadi. Harakat ixcham bo'lishi kerak. Qo'l harakati paytidatana vazni chapdan o'ng oyoqqa o'tadi. Sharni qabul qilishda o'yinchining tanasi shar bilan birga oldinga siljiydi. Harakat o'ng bilak va raketaning yuqori qismi sharni yo'naltirmoqchi bo'lgan joyni ko'rsatganda tugaydi. Chap tomonda kesma zarbadan qachon foydalanish mumkin? Sportchilar musobaqalarda raqib o'yinchiga hujum qilish imkoniyatini bermaslikka harakat qilishadi va chap tomondan bajariladigan kesish zarbalari bu jarayonda ularga yordam

beradi. Raqib tomonidan berilgan kuchli pastki aylanishga ega bo'lgan hujumni qaytarish uchun chap tomondan kesish zarbasidan foydalanish yaxshi samara beradi. U hujumni boshlash uchun qulay shar uzatmasi paydo bo'lgunicha ishlatiladi. Mashg'ulotlarda sharni kesishda turli xil aylanishlarni mashq qilishni unutmaslik lozim. Aylanish kuchini o'zgartirish uchun ikkita usul qo'llaniladi: Birinchisi usul raketaning harakat tezligini oshirishdir, bunda raketaning ishqalanish kuchi tufayli sharga kuchliroq pastki aylanish beriladi; Ikkinchi usul sharni qabul qilishda raketka burchagini oshirish. Qabul qilishning kattaroq burchagi raqibga sharni katta pastki aylanish bilan yuborishga imkon beradi.

Chap tomondan kesma zarbani bajarishdagi asosiy xatolar

- Sharni to'g'ri va tekis holatdagi oyoqlarda qabul qilish. Bu stolda harakatlanish qobiliyatini yo'qotishiga olib keladi va qabul qilish aniqligini pasaytiradi;

- Sharni qabul qilishda raketaning juda katta burchak hosil qilishi. Bu sharni yuqoriga ko'tarilishiga va raqib tomonidan Smesh zarbasi berilishi uchun yaxshi nishonga aylanishiga olib keladi. Bunday sharlarni raqibga sovg'a deb atash mumkin. Sharni qabul qilishda raketaning burchagi ham aylanish kuchini, ham sharning parvoz yo'lini aniqlaydi; - Vertikal raketka bilan pastki aylanish bilan uzatilgan sharni qabul qilish. Bu holatda shar to'g'ridan-to'g'ri t o'rga uriladi;

- Bilak va qo'lning uzun harakati. Bunday harakat yelkadan silkitishga o'xshaydi. Harakatning oxirgi bosqichi bo'shashganligi sababli, shar aniq nishonga uchmaydi, balki yon tomonlarga yoki stolga ortiga o'tib ketadi. Element bajarilishining boshlanishi va oxiri aniq bo'lishi kerak.

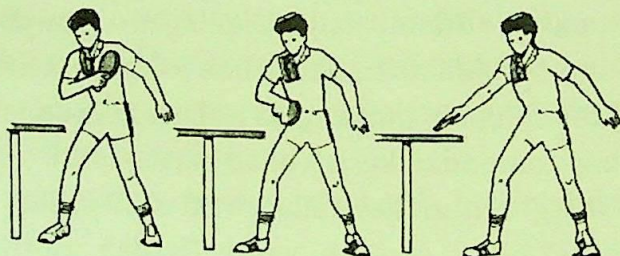
Chap tomonda kesish zarbasini mashq qilish uchun turli xil mashqlar qo'llaniladi va biz quyida eng samarali mashqlarni sanab o'tamiz:

1. Mashq. Stol yonidagi kesish zarbasini taqlidiy mashq qilish. Element stol yonida sharsiz oyoq harakati bilan amalga oshiriladi, bu sportchiga sharni qabul qilishdan ko'ra raketka harakatiga e'tibor qaratish imkonini beradi. Harakat stolning markazida va chap burchakda sharni taqlid qilishdan iborat bo'lishi mumkin. Simulyatsiya qilingan kesish tennis mashg'ulotining boshida razminka uchun juda mos keladi;

2. Mashq. Stolning 90° burchagida ishlash. 90° ostida yig'ilgan stol sharni chap tomondan kesish bilan mashq qilish uchun juda yaxshidir. Buning uchun shug'ullanuvchi stol yonida harakat qilishi va "devor" bilan o'ynashi kerak. Dastlab, asosiy e'tibor sharni tekis qabul qilishga qaratilgan. Vazifa mashqni maksimal darajada barqaror bajarishdir. Agar bu vazifa allaqachon bajarilgan bo'lsa, unda sportchi sharni o'tkir burchakli raketka bilan qabul qila boshlaydi va t o'r sathidan iloji boricha pastroq qilib kesishga harakat qiladi;

3. Mashq, Maxsus g'ildirakda ishlash. Chap tomonda pastki kesishni mashq qilishga imkon beradigan yordamchi mashq. Juda samarali va o'zini samaradorligini isbotlagan usul hisoblanadi. G'ildirak bilan ishlash uchun sportchi oyoqlarini dastlabki holatiga q o'yishi, tizzalarini bukishi va tanasini oldinga egishi kerak. G'ildirakning yuqori nuqtasiga teginish bilan zarbaga taqlid qilish lozim. Asosiy e'tibor harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu mashqning variantlaridan biri "g'ildirak ustida ishlash" va "taqlid"ni birlashtirishdir. Buning uchun bitta zarba g'ildirakda amalga oshiriladi, so'ngra chap tomonga siljiydi va g'ildiraksiz kesish amalga oshiriladi. Keyinchalik, bu usul yana takrorlanadi;

4. Mashq. Ketma-ket uzatilgan ko'p sonli sharlarni chap tomondan kesish. Bunday mashq turi zarbaning takrorlanishini mashq qilish uchun ishlatiladi. Murabbiy ritmik ravishda stolning o'ng burchagidan turli xil aylanishlar bilan shug'ullanuvchiga ketma-ket shar uzatadi va sportchi kesish zarbasini amalga oshirishi kerak. Raketaning traektoriyasiga alohida e'tibor berilishi kerak.

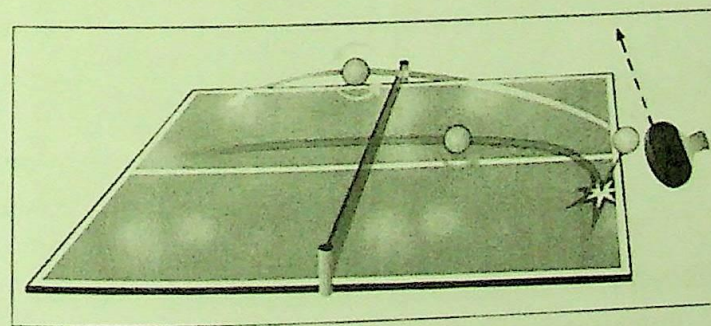


19-rasm. Sharga chap tomondan kesma zarba berish.

2.7. To'g'ri yo'nalishda uzatilgan sharga aylanma zarba berish texnikasini o'rgatish.

To'g'ri yo'nalishda uzatilgan sharikni aylanma zarba berish orqali qabul qilish texnikasini o'rganayotgan har bir stol tennischi birinchi navbatda oddiy uzatishlarni qabul qilish texnikasini mashq qilishi lozim. To'g'ri uzatilgan zarbalarga qarshi ham o'ng, ham chap tomonlardan kesma zarbalar orqali qabul qilish va qaytarish texnikasidan foydalansa ham bo'ladi. Shuningdek, shar to'g'ri aylanish yoki kuchsiz past aylanish bilan uzatilgan bo'lsa, u holda ham munosib kutib olish va qarshi zarbalardan foydalaniladi. Agar sharga yuqoridan to'g'ri zarba yoki pastki aylanish bilan uzoq zarbalar berilsa, u holda ushbu zarbalarga qarshi yuqori kuchli hujum zarbasi qo'llaniladi. Sharga turli xil aylanishlar bilan to'g'ri zarba berish o'yin muvaffaqiyatni

oshiradi. Kerakli vaqtda to'g'ri aylanishdan tez va aniq foydalanishni o'rganish uchun muntazam ravishda mashg'ulotlarda ushbu zarba turlarini mashq qilib borish lozim. Sharga yuqori, pastki va yon aylanishli zarbalarni berishning asosiy qoidalari mavjud va ular boshlang'ich sportchilar tomonidan ham amalga oshirilishi mumkin. Quyida ularni keltirib o'tamiz. Uchib kelayotgan sharga zarba berayotganda o'yinchi shiddatli va tajovuzkor zarbani amalga oshirmoqchi bo'lsa, unda yuqori aylanishli zarba turidan foydalanish yaxshiroq natijani beradi; Uzatilgan shar t o'rdan baland bo'lsa, unda aniq burilishsiz tekis raketka bilan zarba berish yoki sharga biroz yuqori aylanishli zarba berish mumkin; Uchib kelayotgan shar t o'rga yaqin joyda va stol sathidan nisbatan past bo'lsa, unda sportchi yetarlicha yuqori aylanishli zarba berishi kerak bo'ladi. To'g'ri yo'nalishda uzatilgan sharni aylanma usulda kutib olish va unga zarba berish bu sportchidan texnik mahorat va maksimal harakattalab etadi. Bu zarba harakatlari mashg'ulot paytida murabbiy tomonidan navbatma navbat to'g'ri uzatilgan sharlarga bo'lgan javob zarbasi orqali o'rgatiladi va rivojlantiriladi.



20-rasm. To'g'ri yo'nalishda uzatilgan sharga aylanma zarba berish

Sharga aylanma zarba berib o'yinga kiritish texnikasini rivojlantirish.

Stol tennisida sharni aylanma zarba bilan o'yinga kiritish texnikasini rivojlantirish uchun quyidagi qoidalar va tavsiyalarni inobatga olish muhim:

1. Sharning boshlang'ich harakati:

- Shar ochiq kaftdan kamida 16 sm balandlikka vertikal ravishda otilishi kerak.

- Sharning raketka bilan zarbaga uchrayotgan payti stol yuzasidan balandda va stolning oxirgi chizig'idan tashqarida bo'lishi lozim.

2. Aylanma zarba:

- O'yinga kiruvchi shar o'z maydonida bir marta, raqib maydonida ham bir marta urilishi shart.

- Sharni aylanma zarba bilan yo'naltirish orqali uni raqib maydonida qiyin qabul qilinadigan harakatga keltirish maqsadga muvofiqdir.

3. Aniq va ochiq bajarilish:

- Sharni o'yinga kiritish jarayoni hakam va raqib tomonidan to'liq ko'rinib turishi kerak.

- Raketka ushlab turgan qo'l yoki tananing boshqa qismlari bilan sharni yopish yoki ko'rinmaydigan qilib berkitish mumkin emas.

4. Qoidalariga rioya qilish:

- Agar shar to'rga tegibo'tsa, lekin barcha qoidalariga muvofiq kiritilgan bo'lsa, hakam "qayta o'yin" deb e'lon qiladi va o'yinchi sharni qayta kiritishi mumkin.

5. Muvaffaqiyatli davom ettirish:

- Shar muvaffaqiyatli o'yinga kiritilgandan keyingi barcha zarbalar raqib stolining yarmiga urilishi shart.

Bu texnikani rivojlantirish uchun muntazam mashg'ulotlar va zarba usullarini takomillashtirishga e'tibor qaratish lozim. Shuningdek, zarba paytida raketka harakatini nazorat qilish va to'g'ri aylanma hosil qilish mahoratini oshirish tavsiya etiladi. Sharga aylanma zarba berib o'yinga kiritish texnikasini rivojlantirish usuli bu har bir sharikka beriladigan e'tibor va aylantirish usulidir bunda raketka bilan qo'l kaft qismi qisqa doirada aylanma harakat orqali bajariladi.

pastki aylanish hamda sharni yuqori yon bilan aylantirib o'yinga kiritish texnikasini ko'rishimiz mumkin. Bu texnikalar bir biridan shunisi bilan farqlanadiki 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 harakatlar 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 almashtiriladizarba berishga e'tibor qaratiladi.



21-rasm. Sharga aylanma zarba berib o'yinga kiritish

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 ushlabdan 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 t o'rdan biroz balandroqdan uzatganlari maqulroq. Chunki ushbu uzatish texnikasini yaxshi o'zlashtirmasdan oldin sharga t o'r balandligi darajasida zarba berilsa, shar t o'rga tegishi va raqib tomonga o'tmasligi mumkin,

6. Sharga zarba berilayotgan vaqtda raketkani pastga va yon tomonga yo'naltirish lozim chunki, raketka harakatlanayotganda qanchalik gorizontol holatda bo'lsa, pastki aylanish jarayoni ham shunchalik samarador bo'ladi.

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 uchishga yordam beradi, bu esa hujum zarbasini amalga oshirishga imkon beradi.

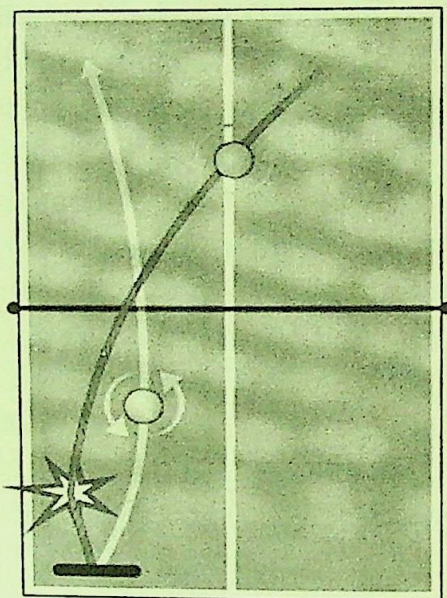
Quyida sharni yuqori-yon aylanish bilan uzatishni bajarishning asosiy nuqtalari keltirilgan:

1. Raketaning yuqori-yon tomondagi burchagi pastki-yon tomondagi burchagi bilan bir xil tarzda bo'lishi lozim. Bu uzatuvchining qanday aylanishni bajarayotganini raqib bilmasligi uchun amalga oshiriladi. Ushbu yashirin ma'lumotlar raqibning burilish turini aniqlashda xato qilish ehtimolini oshiradi.

2. Raketkani to'g'ri ushlab yuqori aylanish zarbasini bajarish nisbatan qiyin, chunki raketkani noqulay burchak ostida ushlab turish kerak va shar avtomatik ravishda yon aylanish harakatini bajaradi.

Sharga o'ng tomondan hujumkor zarba berish texnikasini o'rgatish.

Sharga o'ng tomondan hujumkor zarba berish deganimizda shug'ullanuvchi stol tennisida g'alaba qozonish uchun qo'llaydigan zarbalarni ko'z oldimizga keltirishimiz kerak bo'ladi. Agar o'yinchi texnikasini rivojlantirishni istasa u holda murakkab hujum zarbalarini o'rganishi kerak bo'ladi. Bunday zarbalarga yuqori tezlik va kuchlilik bilan ajralib turadigan ayrim zarbalar kiradi misol uchun bu zarbalar Top-Spin (kuchli zarba) va yuqoridan qo'llaniladigan smesh zarbalari kiradi. O'ng tarafdagi hujumkor yuqori Top-Spin kuchli yuqori aylanish va yuqori tezlikka ega bo'lgan eng qiyin zarba bo'lib, uzoq ko'tarilish traektoriyasida amalga oshiriladi. Smesh zarbasi esa stol



23-rasm. Sharga chap tomondan hujumkor zarba berish.

2.8. Sharni qabul qilish texnikasini rivojlantirish.

Sharikni qabul qilishda oyoqlar tekis turadi bu eng ko'p tarqalgan xato hisoblanadi. Sharikni qabul qilishda oyoqlar tizzada egilishi kerak, chunki oyoqlarni t o'g'irilib, biz sharikni kutamiz va unga zarba beramiz. Chapdan sharik kelganda oyoq harakatining yo'qligi sharikning ko'pincha t o'rga yoki stolga tegishiga olib keladi, chunki uning traektoriyasi yumshoqroq (to'g'ri) bo'ladi. Sharikni qabul qilishda oyoqlarni kengaytirish sizga sharikni qulay kutish imkonini beradi va qo'lning harakati bilan birgalikda sharikning kerakli traektoriyasini yaratadi. Tananing oldinga egilishi yo'q bo'lsa, Sportchi oldinga egilmasdan tik tursa, sharikni qabul qilishda xatolikka yo'l q o'yadi. Sharikni chap tomondan qabul qilishda o'ng oyoq bir oz orqaroq holatda turadi. Orqada yoki o'ng tomonda qabul qilish bu qulay qabul qilish uchun joy hisoblanadi. Stol bilan oralig'i chap

oyoq va ko'krak ostidagi tananing markazi o'rtasida sharik qabul qilinadi. Ushbu pozitsiya qo'lni aylantirib zarba berish uchun maksimal darajada ishlashga imkon beradi. Boshqa nuqtalarda qo'l juda ch o'zilgan yoki juda qattiq bo'lib, qo'lni zarbadan chiqaradi. Sharikni qabul qilishda raketkaning stolga nisbatan juda o'tkir burchak ostida bo'lishi sharikning t o'rga tegishi rezinadan tushishi yoki raketkaning chetiga urilishiga olib keladi.



24-rasm. Sharni qabul qilish texnikasi

Stol tennisida sharikni qabul qilish o'zlashtirishning eng qiyin elementidir. Uni amalga oshirishning yagona to'g'ri texnikasi yo'q, faqat zarba bilan sharning u yoki bu aylanishini o'rgatishning asosiy usullari mavjud. Shuning uchun, agar sizning harakatingiz qiyshiq va chiroyli ko'rinmasa, tashvishlanadigan hech narsa yo'q, asosiysi uni yetarlicha kuchli aylanishni o'rgatish, raqibga o'zi uchun juda noqulay bo'lgan sharni berish uchun ishlatishdir. Stol tennisida harakat qilishning ahamiyatini statistik ma'lumotlar bilan qisqacha ta'riflash mumkin. Musoboqadagi ikkala o'yinchi yoki juftlik taxminan bir xil miqdordagi harakatga ega bo'ladi va ularning soni 10-15 yoki

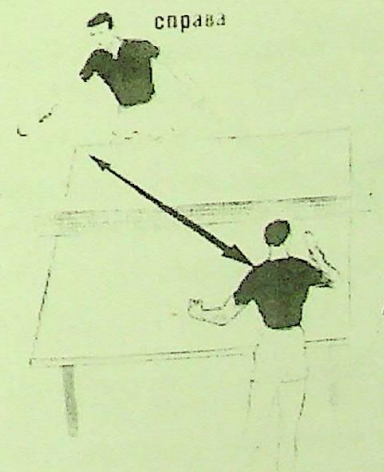
undan ko'p bo'lishi mumkin. Qabul qilingan shar doim ham har bir trayektoriyada bir xil tezlikda oldingi aylanishlar bilan ifodalanmaydi yoki himoya texnikasini egallamasdan turib himoyalanmaysiz. Ko'p sportchilar har bir partiyada yoki butun o'yinda faqat bir marta chap tomonda yuqori aylanishga ega bo'lgan zarbani qabul qilishi mumkin. Shu bilan birga, ko'plab sportchilar, hatto eng yuqori darajada texnikaga ega bo'lsa ham, negadir o'z harakatlarini murakkablikka tayyorlashni e'tiborsiz qoldiradilar va o'z vaqtlarining 100% gacha bo'lgan qismini o'yinning asosiy elementlarini mashq qilishga bag'ishlashadi. Eng yaxshi holatda, sportchilar o'yin elementlarida o'qitiladi. Havaskor va professional stol tennisi o'rtasidagi katta farq tufayli tennischilarning kiritilgan sharni qabul qilish va o'yinga kiritishda o'z oldiga qo'ygan maqsadlari ham sezilarli darajada farq qiladi. Ba'zilar sharga zarba berish orqali g'alaba qozonishga harakat qilsalar, boshqalari undan qulay o'yin vaziyatini yaratish uchun foydalanadilar.

Ko'pincha ochiq texnikasi ustunlik qiladigan va o'yin ko'rsatish idealdan uzoq bo'lgan havaskorlar orasida eng katta umid ochko yutish uchun harakatga bog'langan bo'ladi. Har xil zonalar bo'ylab almashtirib sharikka zarba berayotgan o'yinchilar ko'proq muvaffaqiyatga erishadilar.

Bunday holda texnik harakatlarni to'liqligicha ko'rsatish orqali o'yinchi barcha sharlarning 80% gacha yutib olish mumkin. Bu vaziyatda barcha stol tennischilar murabbiy tomonidan berilgan topshiriq asosida yangi mashg'ulotning asosiy qismini sharikni qabul qilish texnikasini rivojlantiruvchi mashqlarga qaratadi. Bu mashqlarga pushkalar yordamida otib beriladigan sharikni navbatma navbat kutib olish va zarba berish.

Sharga diagonal zarba berish texnikasini o'rgatish.

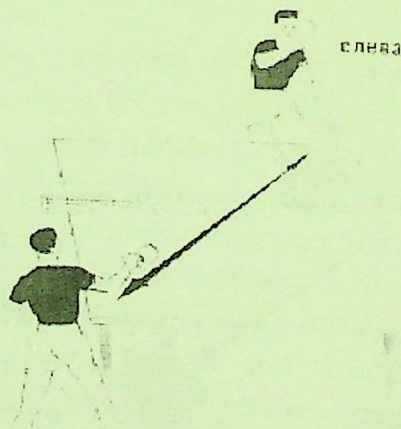
Sharga diagonal zarba berish texnikasini o'rgatish jarayoni dastlab o'yinchilar sharni stolda uzoqroq ushlab turishga harakat qiladigan zarbalardan eng muhimi sanaladi va imkon qadar qattiq urmaydilar. Sharga diagonal zarba berish texnikasini ikki turga ajratish mumkin. Birinchisi o'ng tomondan yangi stolning o'ng burchagidan stolning qarama qarshi o'ng burchagiga zarba berish ikkinchisi stolning chap burchagidan stolning qarama qarshi tomoniga chap burchagiga sharikka zarba beriladi. Demak sportchilar stolning o'ng burchagi ostida diagonal zarba berishmoqchi bo'lishsa stolning o'ng tomoniga joylashadi va zarba berishga tayyorlanadilar. O'ng tomondan zarba berishda oyoqlar yelka kengligida ochilgan ham biroz bukilgan holda, gavda (korpus) qismi o'ng tomonga biroz buriladi va stolga nisbatan egilgan holda sharik harakatlanishiga qarab harakatni boshlaydilar o'ng qo'l esa yondan oldinga harakatlantiriladi,



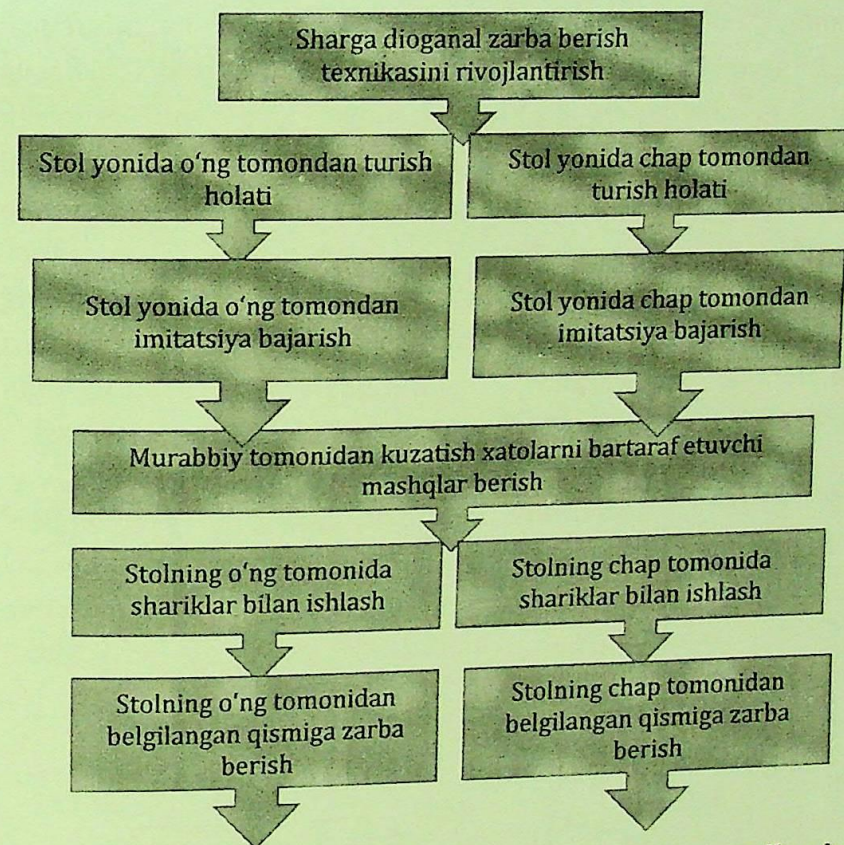
25-rasm. Sharga o'ng tomondan diagonal zarba berish

O'ng tomondan diagonal nakat zarbasi.

O'ng tomonga zarba berish texnikasini ishlab chiqish uchun mashq. O'yin ritmi bir tekis holda, asosiy vazifa sharni stolda maksimal darajada ushlab turishdir. Qoida tariqasida, mashg'ulot ushbu mashqdan boshlanadi, chunki o'ng tarafdagi zarbada ko'plab mushaklar ishtirok. Chap tomondan zarba berishda oyoqlar yelka kengligida ochilgan ham biroz bukilgan holda, gavda (korpus) qismi yon tomonga biroz buriladi va stolga nisbatan egilgan holda sharik harakatlanishiga qarab harakatni boshlaydilar o'ng qo'l esa to'g'ridan oldinga harakatlantiriladi, Chap tomondan diagonal nakat zarbasi. Ushbu mashq chap tomondan qabul qilish texnikasini mashq qilish uchun klassik mashq hisoblanadi. U teng ritmda, bir xil zarba kuchi va aylanish bilan amalga oshiriladi. O'yinchilarning har biri barqarorlik uchun o'ynaydi, ya'ni maksimal zarbalar sonini olishga harakat qiladi.



26-rasm. Sharga chap tomondan diagonal zarba berish



Sharga yo'nalish bo'yicha zarba berish texnikasini rivojlantirish.

Sharga har xil yo'nalish bo'yicha zarba berish texnikasini rivojlantirish quyidagi tartibda amalga oshiriladi.

1. O'ng tarafdin o'ng to'g'ri yo'nalish bo'yicha zarba berish.
2. O'rta chiziqdan o'rta chiziqqa yo'nalish bo'yicha zarba berish.

3. Chap tarafdin chap yo'nalish bo'yicha zarba berish

Ushbu uchta yo'nalish bo'yicha zarba berish texnikasini ko'rib chiqadigan bo'lsak Chap tomondan chap to'g'ri chiziq yo'nalishda zarbasini berish uchun uzatuvchi chap tomonda, sherigi esa unga qarama-qarshi o'ng tomonda o'ynaydi. To'g'ri

zarbalar usuli va raketkani boshqarish texnikasiga alohida e'tibor qaratiladi.

- Maxsus adabiyotlar va videodarsliklarni o'rganish texnikani chuqur tushunishga yordam beradi.

5. Murabbiyning yordami:

- Murabbiyo'yinchining harakatlarini baholaydi va uni tahlil qilib, zarur tuzatishlarni tavsiya qiladi.

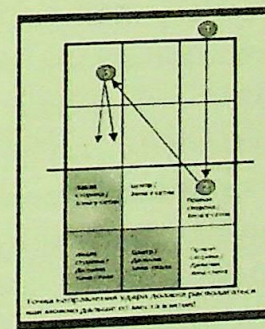
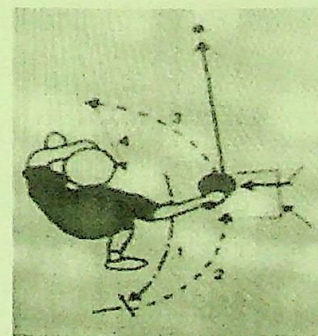
- Bu jarayon texnik xatolarni bartaraf qilish va zarbalarni to'g'ri shakllantirishni osonlashtiradi.

Xulosa: O'yin texnikasini o'zlashtirish uchun sharni his qilish va harakatlarni nazorat qilish bo'yicha tizimli yondashuv talab qilinadi. Bu jarayonda intizom va muntazam mashq muhim ahamiyatga ega. Shundan so'ng u zarbaning bajarilishini nazorat qila oladi va o'z xatolarini tuzatadi. Shunday qilib, o'yinchi raketkasining boshlang'ich pozitsiyasini tahlil qila oladi, so'ngra raketaning sharga urgan momentini va zarbaning boshqa muhim elementlarini aqliy ravishda tuzatadi. Keyin u ichki nazorat yordamida ushbu harakatning har bir nuqtalarini tekshirishi mumkin.

Sharni stolga tegish nuqtasini o'rganish paytida video yozib olish va keyin murabbiy bilan zarbaning bajarilishini tahlil qilish juda foydali, shunda o'yinchi texnik xatolarini ko'radi. Yordamchi material sifatida boshqarish uchun stolning ustiga fishkalar q o'yish mumkin va fishkalarga sharni tekkizish mashqini bajarish orqali ham rivojlantiriladi. Sharni yaxshi his qilishning tarkibiy qismlaridan biri sharga zarba berishning aniqligidir o'yinchining shar qayerga ketishini aniq tasavvur qilish qobiliyatidir. Ushbu texnikani maxsus mashqlar yordamida yaxshilash mumkin.

Mashg'ulotning davomida siz sharni oldindan tanlangan nuqtaga yuborish uchun ongli ravishda harakat qilishingiz kerak. Maxsus mashqlar yordamida juda tez natijalarga erishish

mumkin, dastlab sharni stol ustidagi belgiga urishga harakat qilish zarur. Belgini to'r yaqiniga q o'yish bilan farqlanadi, avval hududni kattaroq qilib, keyin uni kichikroq va zarbani kichraytiradi va shu bilan mashg'ulotning aniqligini ta'minlaydi. Keyin siz bir nechta belgilarni q o'yishingiz mumkin va zarbani amalga oshirishdan oldin, sharning ushbu joylarga tegishi tartibini belgilang. Ushbu turdagi mashg'ulotlar uchun variant sifatida siz stolning ko'p qismini rangli qog'oz bilan belgilashingiz mumkin, shar urilishi kerak bo'lgan joyni rangli holda qoldirishingiz mumkin. Zarba berish texnikasida siz sharni urish uchun nishon sifatida raketka qutisi yoki shunga o'xshash narsalarni ishlatishingiz mumkin. Muvaffaqiyatli urish amaliyoti uchun siz bir nechta nishonlardan foydalanishingiz mumkin. Mashqni nishonga bir necha marta urish orqali bajarish mumkin.



28-rasm. O'ng tomondan nakat zarbasini rivojlantirish

Nakat zarbasiga quydagicha tarif berishim mumkin.

Nakat stol tennisidagi eng keng tarqalgan zarba turlaridan biri bo'lib, u hujumkor o'yin uslubining muhim qismidir. Ushbu zarbaning asosiy xususiyatlari va texnikasi quyidagicha:

Nakat zarbasining maqsadi:

- Sharga yuqori aylanish berish: Zarba vaqtida raketka sharning yuqori qismiga tegib, unga yuqoriga yo'naltirilgan

aylanish (topspin) hosil qiladi. Bu aylanish raqib uchun sharni qabul qilishni qiyinlashtiradi.

- Tezlik va kuch bilan yo'naltirish: Shar kuchli va tez harakat bilan nishonga yo'naltiriladi, bu esa o'yin davomida ustunlikni qo'lga kiritish imkonini oshiradi.

- Aniqlikni ta'minlash: Zarba sharning belgilangan nishonga borib tushishini maqsad qilgan bo'lib, bu har bir hujumni samarali qiladi.

Texnikasi:

1. Raketkaning pozitsiyasi:

- Zarba paytida raketka "yopiq" (bir oz egilgan holatda) bo'lishi lozim.

- Bu holat sharning yuqori qismiga tegib, unga kuchli aylanish va zarur yo'nalish berishni osonlashtiradi.

2. Harakat yo'nalishi:

- Raketka pastdan yuqoriga va oldinga qarab harakat qiladi.

- Ushbu harakat sharga yuqoriga yo'naltirilgan aylanish hosil qilish bilan birga uni tezlik bilan oldinga yo'naltiradi.

3. Ikkala tomondan bajarish:

- O'ng tomondan nakat: O'ng qo'l bilan o'ynovchilar uchun keng tarqalgan bo'lib, sharning o'ng tomonida bajariladi.

- Chap tomondan nakat: Zarba sharning chap tomonida bajarilib, raketka chap qo'llilar yoki qarshi hujumlarda foydalaniladi.

Nakat zarbasining afzalliklari:

- Hujumkor strategiya: Bu zarba raqibni himoyaga o'tishga majbur qiladi, bu esa tashabbusni qo'lga olishga yordam beradi.

- Tezkor aylanish: Yuqori aylanish tufayli sharni qabul qilish va unga javob zarbasi qiyinlashadi.

- Ko'p qirralilik: Nakat zarbasi o'yinning turli vaziyatlarida, jumladan hujum, qarshi hujum va taktiko'yinlarda qo'llanilishi mumkin.

Nakat zarbasini o'zlashtirish uchun texnikani puxta o'rganish, raketka harakatlarini aniq bajarish va sharning aylanishini his qilish muhim. Bu zarbani doimiy mashg'ulotlar bilan rivojlantirish, o'yin davomida samarali foydalanish imkonini beradi. Nakat zarbasi bu yangi stol tennis sport turi bilan shug'ulanuvchilar uchun zarba aniqligini oshirishga hamda sharikka bir xil tezlikda amalga oshirish uchun zarba berishni o'rgatishda eng qulay zarbalardan biri sanaladi.

Stol tennisida nakat zarbasi an'anaviy usullardan biri bo'lib, texnikaga bo'lgan talablar va uning amaliy qo'llanilishidagi tafsilotlar bilan tanishish zarur. Quyida ushbu zarbaga tegishli muhim jihatlar va zamonaviy tendensiyalar bayon etilgan:

Nakat zarbasining texnik tafsilotlari:

1. Tezlik va kuch:

- Raketka ushlagan qo'l zarba berish paytida yuqori tezlanishga ega bo'lishi kerak. Bu sharning kuchli aylanish va tezlik bilan yo'naltirilishini ta'minlaydi.

2. Standart asosiy stoyka:

- Zarba asosan sportchi standart stoykada turgan holda bajariladi. Bunda tananing vazni bir tekis taqsimlangan va oyoqlar yelka kengligida ochilgan bo'ladi.

- Raketkani ushlagan qo'lni yuqoriga va oldinga yo'naltirib, zarba kuchli va aniqlik bilan amalga oshiriladi.

3. Shar bilan aloqa nuqtasi:

- Zarba berish uchun shar sportchining yon tomonida, stolning old qismidan qaytib sakrashi davomida, uning **eng yuqori nuqtasida** amalga oshiriladi. Bu holat sharning maksimal nazorat va aylanish bilan urilishiga imkon yaratadi.

Zamonaviy tendensiyalar va nakatning qo'llanilishidagi o'zgarishlar:

1. Kamchiliklari:

- Sekin aylanish: Zamonaviy stol tennisi yuqori tezlik va tezkor javob zarbalarini talab qiladi. Nakat esa bu talablarni doim ham qondira olmaydi.

Raqibga vaqt berish: Nakat zarbasi o'yin davomida raqibga javob harakatini rejalashtirish uchun ko'proq vaqt beradi.

- Cheklangan hujum imkoniyati: Nakat zamonaviy hujumkor zarbalar (masalan, loop yoki counter-topspin) bilan solishtirganda kamroq samaradorlikka ega.

2. Yuqori malakali o'yinchilarda kamayish:

- So'nggi yillarda yuqori malakali tennischilar orasida nakat zarbasi kamroq qo'llanilmoqda, chunki bugungi o'yin texnikasi va taktikasi tezlik va kuchga asoslangan.

- Aylanishga boy va tezkor zarbalar (loop, topspin) zamonaviy stol tennisi talablariga ko'proq mos keladi.

Xulosa:

Nakat zarbasi texnik jihatdan puxta bo'lishiga qaramay, uning zamonaviy talablar bilan mos kelmaydigan qirralari bor. Shunga qaramasdan, u asosiy texnika sifatida o'rganilishi va zarba xilma-xilligini oshirish uchun qo'llanilishi mumkin. Biroq zamonaviyo'yinda ustunlikka erishish uchun yanada samarali texnikalarni (loop, topspin) o'zlashtirish zarur.

Nakat zarbasini berishda zarbani aniqligini amalga oshirishda yuzaga keladigan kamchiliklar quydagilardir.

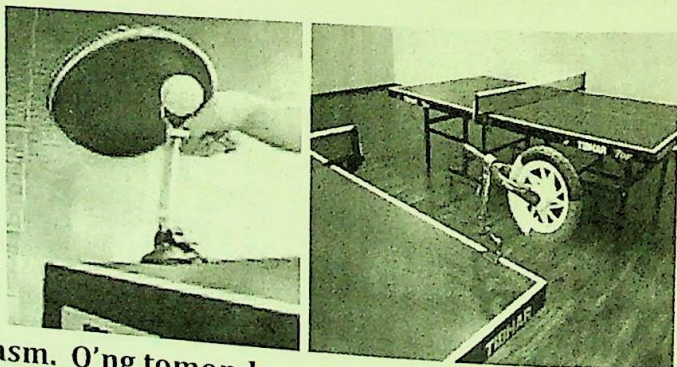
kuchsiz yuqori aylanish

shar parvozi burchagini aniq tanlash zaruriyati

shar parvozinig vetarli tezlikka ega emasligi va nisbatan past sakrashi.

O'ngdan chapdan nakat zarbasini amalga oshirish uchun tayyorlanish fazalari stol yonida turish pozitsiyalari mavjud. Stol tennisida har bir zarba mos keladigan boshlang'ich pozitsiyadan amalga oshiriladi. Biroq, ma'lum bir shar kelishini kutayotganda, o'yinchi uni qanday qabul qilishini aniq bilmaydi va shuning uchun sharga qarab harakat qilishni boshlash va ma'lum bir sharni yetkazib berish uchun boshlang'ich pozitsiyasiga erishish qulay bo'lgan asosiy pozitsiyada ekanligini tushinib yetishi kerak. Asosiy pozitsiyada ikkala oyoqqa tayangan holda va o'yinchining tanasi qo'l qismi shar tomon yo'naltiriladi, ya'ni. zarba beradigan nuqtaga qadar harakatda bo'ladi. O'yinchi keyingi zarbani aniq bilmagani uchun u asosiy pozitsiyada shar kelishini kutadi. Biroq, hujumkor va himoyaviy uslubdagi o'yinchilar harakat qilishni kutadigan asosiy pozitsiya biroz boshqacha: hujum qilish uchun o'yinchi stolga yaqin turadi va uning bilagi bir oz bosh barmog'i tomon buriladi, himoyachi stoldan uzoqroqda turadi va raketka bilan bilagini kichik barmoq tomon bir oz buriladi va hokazo. Shuning uchun, o'yinchining oyoqlari yon tomonga parallel bo'lganda, asosiy pozitsiyaning tavsifi quydagicha talqin qilinadi. Asosiy holatda o'yinchining oyoqlari yelkalarining kengligida yoki biroz kengroq, tizzalari egilgan. Yuqori tana biroz egilgan, bosh va bo'yin oldinga yo'naltirilgan. Raketka bilan qo'l tirsagida egilgan taxminan 90 daraja. O'yinchi qo'lning bilagi stol tomon yo'naltirilgan va yopiq va ochiq pozitsiyalar o'rtasida neytral holatda harakatlanadi. Tananing asosiy qismi oyoqning old tomoniga joylashtirilganligi hamda o'ynayotgan qo'lning tirsagi tanadan taxminan siqilgan musht masofasida joylashgan holatda bo'ladi. Sportchi stoldan shunday masofada joylashadiki, u raketkani ushlab turgan o'ynayotgan qo'li bilan stolning oxirgi chizig'iga tegishi mumkin.

Asosiy pozitsiyada oyoqlar orasidagi masofa qanchalik keng bo'lsa, o'yinchining barqarorligi shunchalik yuqori bo'ladi, lekin ayni paytda har qanday yo'nalishda harakat qilishni boshlash shunchalik qiyin bo'ladi. Shuning uchun, mashg'ulot jarayonida yangi o'yinchiga oyoqlari ochiq bo'lgan pozitsiyadan foydalanish tavsiya etilishi mumkin yelkaning kengligi yoki biroz kengroq holda joylashadi. Kelajakda, sportchi professional darajada o'sib ulg'aygan sayin, oyoqlar orasidagi masofa, mos ravishda, pozitsiyasi va barqarorligi ma'lum bir tennischining o'yin uslubiga qarab o'zgarishi mumkin. Misol uchun, mudofaa uslubidagi o'yinchilar aylanishlardan foydalanadi.



29-rasm. O'ng tomondan nakat zarbasini rivojlantirish

Demak o'ng tomondan nakat zarbasini rivojlantirish ham yuqoridagi malimotlarga tayangan holda stolga yaqin pozitsiyada bajariladi faqat qo'l harakatlari o'ng tarafdin oldinga harakatlanadi. dastlab shariksiz stol yonida imitatsiya bajarish (takrorlash) orqali rivojlantiriladi. Keyingi bosqichda esa murabbiy tomonidan stolning o'ng burchagiga sharikni past yo'nalishda ketma ket tashlab berish orqali rivojlantiriladi. bundan tashqari esa (maxsus mashq) faqat o'ng tarafdin belgilangan vaqt oralig'ida nakat usulida sharikka zarba berish

hamda turli xil robotlardan foydalanish hamda stolga gildirak q o'yib ishlash orqali rivojlantiriladi.

Chap tomondan nakat zarbasini rivojlantirish

Chap tomondan nakat zarbasi stol tennisi texnikasida eng keng qo'llaniladigan zarbalardan biridir. U o'ng tomondan nakat zarbasiga o'xshash tarzda bajariladi, ammo chap tomon yo'nalishida amalga oshiriladi. Ushbu zarba o'yinda kuchli hujumkorlik va aniqlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

Zarbadan maqsad va asosiy afzalliklar

1. Sharga yuqori aylanish va tezlik berish:

Zarbaning asosiy maqsadi sharga yuqoriga yo'naltirilgan aylanish (topspin) va yuqori tezlik berib, uni raqib stolining chap burchagiga yo'naltirishdir. Bu raqibni zarbani qaytarishda murakkab vaziyatga soladi.

2. Aniqlik va hujumkorlik:

Ushbu zarba raqibni himoyaga o'tkazish va o'yinda tashabbusni qo'lga olish imkonini beradi. Zarba kuchli va aniq bajarilganda, raqibni noto'g'ri javob zarbasi berishga majbur qilish ehtimoli oshadi.

3. Taktiko'yinda qo'llanilishi:

O'ng tomondan nakat zarbasi o'rgatilgandan keyingi bosqichda chap tomondan nakat texnikasi o'rganiladi. Bu zarba raqibga o'yin davomida ko'proq bosim o'tkazish imkonini beradi va chap tomon yo'nalishida o'ynash imkoniyatlarini kengaytiradi.

- Zarbaning bajarilish texnikasi

1. Boshlang'ich holat:

- Sportchi asosiy stoykada turadi: oyoqlar yelka kengligida, tizzalar bir oz bukilgan, tananing og'irlik markazi barqaror taqsimlangan.

- Tananing vazni dastlab chap oyoqda bo'ladi.

2. Raketkaning pozitsiyasi:

- Zarba vaqtida raketka yopiq holatda (bir oz pastga qaratilgan) bo'ladi. Bu sharni yuqoriga aylantirish uchun qulaylik yaratadi.

- Raketka sharning yuqori qismiga tegadi, natijada shar hujumkor aylanish va tezlikka ega bo'ladi.

3. Harakat yo'nalishi va tezligi:

- Raketka pastdan yuqoriga va oldinga harakat qiladi.

- Bilak zarba paytida keskin ravishda oldinga siljiydi. Zarba berilgach, qo'l erkin harakatlanib, yuqoriga va o'ngga siljiydi.

4. Shar bilan aloqa nuqtasi:

- Zarba berish shar sportchidan yon tomonda, stolning chetida va sakrash davomida eng yuqori nuqtasida amalga oshiriladi.

- Bu holatda zarba nafaqat kuchli, balki aniqlik bilan bajariladi.

5. Og'irlik markazi va tana harakati:

- Zarba paytida tananing og'irlik markazi chap oyoqdan o'ng oyoqqa o'tadi, bu esa zarbaning kuchini oshiradi.

- Tana harakati bilan muvofiqlik zarbaning samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Zarbani ketma-ketlikda bajarish

1. Sportchi standart stoykada tayyor holatda turadi.

2. Shar sportchining yon tomonida joylashganda raketka yopiq holatda yuqoriga va oldinga harakatlanadi.

3. Sharni sakrashning eng yuqori nuqtasida uriladi, bu zarbaga maksimal aylanish va tezlikni beradi.

4. Zarba tugagach, qo'l erkin ravishda yuqoriga va o'ng tomonga siljiydi, tana og'irligi esa o'ng oyoqqa o'tadi.

Zarbadan foydalanish va o'yin davomida ahamiyati

- Chap tomondan nakat zarbasi sportchi uchun o'yinda strategik hujumlar qilish imkonini beradi. Raqibning zaif tomoniga yo'naltirilgan chap tomondan zarba raqibni himoyaga o'tkazib, o'yinda tashabbusni qo'lga kiritishga xizmat qiladi.

- Ushbu texnikani muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun zarbaning ketma-ketlikda bajarilishini yaxshi o'rganish va doimiy mashg'ulotlar o'tkazish zarur.

- Zarba texnikasi, ayniqsa, yuqori darajadagi o'yinlarda strategik ustunlik yaratishga yordam beradi.

Xulosa

Chap tomondan nakat zarbasi texnikasi o'z ichiga aniqlik, kuch, va tezkorlikni oladi. Zarba nafaqat hujumkorlikni oshiradi, balki raqibning zaif tomonlarini aniqlash va ularga zarba berish imkoniyatini ham taqdim etadi. Bu zarbani muvaffaqiyatli bajarish sportchining o'yin texnikasini va taktik ko'nikmalarini yangi bosqichga olib chiqadi. Oyoqlar yelka kengligida, bir oz egilgan, chap tomoni biroz oldinga surilgan, og'irlik markazi ikkala oyoqqa teng taqsimlangan. Qo'l bel darajasida egilib, bilak stol yuzasiga parallel ravishda chapga va orqaga o'tkaziladi. Chap tomonda zarba berish o'yin paytida raqibga biroz qiyinchilik va noqulaylik tug'diradi. Nakat zarbasini amalga oshirishni bexato bajarish uchun stol yonida imitatsiya bajarish, hamda stolga o'rnatilgan maxsus g'ildirakli moslama yordamida ham rivojlantirish mumkin.



30-rasm. Robot yordamida chap tomondan zarbani rivojlantirish

2.9. To'r oldida o'ynash texnikasini rivojlantirish.

To'r oldida qisqa zarba texnikasi va taktikasi

To'r oldida qisqa zarba stol tennisi texnikasining muhim turlaridan biri bo'lib, odatda hujumkor uslubdagi tennischilar tomonidan raqibni noqulay holatga tushirish uchun ishlatiladi. Ushbu zarba himoyada bo'lgan o'yinchiga bosim o'tkazish va o'yinni nazorat qilish imkonini beradi.

Qisqa zarbaning asosiy maqsadi va xususiyatlari

1. Raqibni yaqin masofada o'ynashga majbur qilish:

Zarba raqibni stolda yaqinroq o'ynashga undaydi, bu esa uning tezkor hujum yoki qarshi zarba berish imkoniyatlarini cheklaydi.

2. Sharining xatti-harakati:

Qisqa zarbadan keyin shar raqib tomonida bir necha marta sakrabo'tishi mumkin. Bu raqibga zarbani qaytarishda noqulaylik tug'diradi va uning pozitsiyasini yomonlashtiradi.

3. Hujum va himoya uchun moslashuvchanlik:

Qisqa zarba nafaqat hujumkor, balki himoya taktikasida ham foydalaniladi. Ayniqsa, hujumkor raqibga qarshi ishlatilganda, sharining tezligini pasaytirib, uni qiyin ahvolga soladi.

Zarbaning bajarilish texnikasi

1. Boshlang'ich holat:

- Sportchi to'g'ri stoykada, oyoqlar yelka kengligida turadi.

- Raketka neytral yoki biroz ochiq holatda ushlanadi, bu sharining pastdan yuqoriga yo'naltirilgan aylanishini ta'minlaydi.

2. Zarba paytidagi harakatlar:

- Zarba qo'l bilagining yengil harakati orqali bajariladi.

- Sharga to'g'ri aloqa qilish uchun bilak ehtiyotkorlik bilan harakatlanadi, bu esa sharining energiyasini oshiradi.

- Zarba odatda qo'yi aylanishga ega sharlarga qarshi qo'llaniladi.

3. Shar bilan aloqa:

- Shar raqib tomoniga qisqa va past traektoriya bo'ylab uchadi.

- Zarba paytida raketkani biroz orqaga tortish mumkin, bu esa sharni passiv blok qilish orqali tezligini pasaytiradi.

4. Traektoriya va tezlik:

- Shar qisqa masofada, stoldan uzoqlashmasdan, past va o'rta traektoriya bo'ylab harakatlanadi.

- Qisqa zarba raqibga zarbani qaytarishda kamroq vaqt qoldiradi.

- Himoyadagi o'rni

- Passiv blok sifatida:

Hujumkor raqibga qarshi qisqa zarba odatda passiv blok texnikasi sifatida ishlatiladi. Raketkani sharga tekkizish paytida uni biroz orqaga tortib, sharining tezligini pasaytirish mumkin. Bu harakat sharining aylanishini buzib, raqibni noaniq zarba berishga majbur qiladi.

- Himoya va hujumni muvofiqlashtirish:

Ushbu zarba hujumdan himoyaga yoki himoyadan hujumga tez o'tish imkonini beradi, bu esa strategik ustunlik yaratadi.

Mashq qilish uchun tavsiyalar

1. Raketka holatini o'rganish:

Neytral va ochiq raketka pozitsiyasida zarba berish texnikasini mashq qilish zarur.

2. Bilak harakatlarini nazorat qilish:

Zarba kuchini va traektoriyasini aniqlash uchun bilakni yengil va moslashuvchan harakatlantirishni o'rganing.

3. Sharining traektoriyasini kuzatish:

Sharni past traektoriya bilan raqibning stol yuzasiga yo'naltirishni o'rganish zarur.

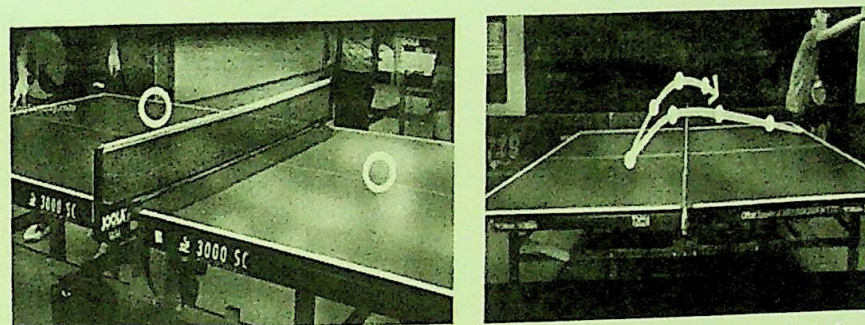
4. Bloklash texnikasi:

Passiv blok mashqlari orqali tezkor hujumlarni qaytarish va zarbaning tezligini pasaytirish ko'nikmasini rivojlantirish lozim.

Xulosa

To'r oldida qisqa zarba stol tennisi strategiyasida ham hujum, ham himoyada muhim rol o'ynaydi. U raqibni noqulay holatga tushiradi, o'yinda tashabbusni egallash imkoniyatini oshiradi va natijada g'alaba uchun muhim omilga aylanadi. Ushbu texnikani muvaffaqiyatli qo'llash uchun muntazam mashqlar va sharning traektoriyasi hamda tezligini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur. Raqib stoli setkasi yaqin joyiga tushish ehtimoli ko'proq bo'ladi. Kesma zarba asosan ship raketkada boshqa raketkaga nisbatdan yaxshiroq qulayroq holatda bajariladi. Setka yaqinida zarba berish uchun o'yinchi stolga yaqin holatda turadi va qo'l gavda qismi stol ustida harakatlanadi. Ushbu zarba o'ng chap tomondan bajariladi. Shar stol ustida ko'tarilgandan keyin uriladi. Ushbu usul bilan raketka shar yo'nalishiga joylashtiriladi (u to'rga parallel bo'lib), bir turdagi devor hosil qiladi. Setkaga tegib ketgan shar setka orqali raqib tomoniga qaytib ketadi.

Bir nechta mashqlarni takrorlash orqali setka yoniga tushirish zarbasini o'zlashtirishga bag'ishlash kerak. Biroq, zarbaning kamchiliklari bor bo'lsa ular sharga katta tezlik bera olmaydi chunki zarba berish joyi noaniq bo'lib qoladi. Bundan tashqari, agar shar raqib tomonidan urilganidan keyin stoldan sakrab setka yaqiniga tushsa kesma zarbaberish orqali javob zarbasi berilsa u muvofiqiyatli chiqsa, bu texnikani qo'llash mumkin. Shuning uchun, boshqa turdagi zarbalarni o'zlashtirish kerak bo'ladi.



31-rasm. To'r oldida o'ynash texnikasini rivojlantirish.

2.10. Boshdan yuqoridan zarba berish (smesh) texnikasini rivojlantirish.

Boshdan yuqoridan zarba berish murakkabroq zarbadir. Bu raketka o'yinchidan oldinga egilib, g o'yo sharni yuqoridan urib, uchib ketayotganda uning aylanishiga sabab bo'ladigan zarbadir. Bunday zarbadan ochko olish har doim yuqori va keskin bo'ladi. Smesh zarbasining asosan hujum zarbalaridan biridir asosiy maqsadi sharni m o'ljallangan joyda yuqori aniqlikni ta'minlash va uni juda yuqori tezlikda yuborishdir. Stol tennisida zarbaning turli xil variantlari mavjud bo'lib, ularda zarba kuchi tezlikka va yuqoridan aylanishga ega bo'lgan zarba hisoblanadi. Kuchli aylanishlar sharning traektoriyasiga, shuningdek, stoldan va raqib raketkasidan qaytishga sezilarli ta'sir qiladi. Aylanish qanchalik kuchli bo'lsa, parvoz yo'lidagi o'zgarishlar va sharning orqaga qaytishi shunchalik muhim bo'ladi. Aylanish tezligi agar zarba sharning markaziga, qat'iy ravishda uning parvoz o'qiga to'g'ri kelmasa, lekin balandroq tarzda amalga oshirilsa unda maksimal zarba sodir bo'ladi. Ushbu zarba baland uzatilgan sharga hujum qilish uchun ishlatiladi. Yuqori-bu ko'krak balandligidagi va undan yuqoriga ko'tarilgan shardir. Tepadagi zarba ikki holatda qo'laniladi:

- raqib uzoq zonaga chekinib, katta yuqori aylanish bilan "sham" zarbasi bilan o'zini himoya qila boshlaganida;

- kuchli yuqori aylanishni amalga oshirganida va raqib qabulda xate qilib, raketaning noto'g'ri burchagini almashtirib sharni yuqoriga ko'taril yuborganida.

O'ng tarafdagi Top-Spin hujumi kabi, smesh zarbasida ham uzo kuchli harakatdan foydalanadi, faqat ushbu zarba minimal aylanish bila yoki umuman aylanishsiz amalga oshiriladi

Quyida yuqoridan smesh zarbasi qanday amalga oshirilishini tahlil qilamiz

1. Oyoq va tananing holati o'ngdagi Top Spin zarbasi bilan bir xil, ammo ozgina muhim o'zgarish mavjud. Ya 'ni shar baland ko'tarilganligi sababli, zarba boshida tizzalarni juda ko'p egish shart emas.

2. Oyoqlar turli yo'nalishlarda yo'naltiriladi va bu zarba paytida barqarorlikni yaratadi.

3. Tana vazni birinchi navbatda o'ng oyoqqa (o'ngdagi Top-Spin zarbasiga qaraganda ancha katta) o'tkaziladi, shunda u tizzada, keyin esa chapga egiladi. Og'irlik markazini siljitish juda ko'p vaqt talab etadi, ammo shar tez uchmasligini hisobga olganda zarba beruvchi gavda muvozanatini t o'g'irlash imkoni bo'ladi.

4. Qo'lning yelka atrofida harakatlanishi o'ng tomondagi Top-Spin zarbasiga qaraganda ancha katta bo'ladi. Harakat ko'proq energiya talab qiladi va amalga oshirish uchun ko'proq vaqt talab etiladi, ammo bu raqibning stoldan uzoqda turishi va asl holatiga qaytishi uchun vau yetarli bo'ladi.

5. Yuqori uzatilgan sharlar uchun sharni urishning optimal nuqtasi bosh darajasidir.

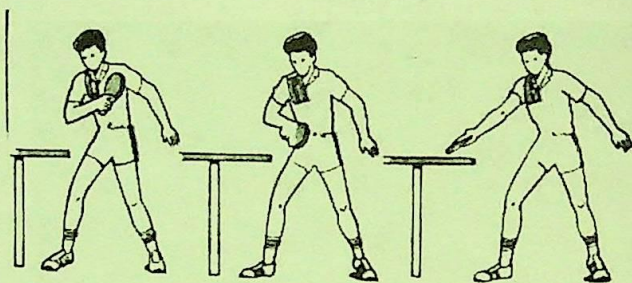


32-rasm. Boshdan yuqoridan zarba berish (smash) uchun sharikning chiqish nuqtasi.

2.11. Kesma zarba berish texnikasini rivojlantirish.

O'ng va chap tomonlardan kesma zarbani bajarish texnikasi quyidagi tartibda amalga oshiriladi.

Sharga o'ng tomondan kesma zarba berish. O'ng tomondan bajariladigan kesma zarba stol tennisidagi asosiy himoya elementlaridan biri hisoblanadi. Kesishning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: hujumni to'xtatish, tashabbusni to'xtatish, raqib harakatlarini cheklashsportchi o'sming eng yaxshi Top-Spin zarbalari bilan hujum qilish amkoniyatini yaratish, Sharga kestish usulida zarba berish raqibning himova va hujum zarbalarida amalga oshiriladi. Kesish sarbasini ijro etish texnikasini va o'yin paytida yazaga keladigan asosiy xatolar quyida batafsil tahlil qilingan. Oyoqlar o'ng tomonda joylashgan bo'lib, xuddi o'ng tomondan yuqori.



33-rasm. Chap tomondan kesma zarbasini amalga oshirish

Top-Spin yoki nakat zarbasini bajarishdagi holatda joylashadi. Sportchining oyoqlari tizzalarda egilib, tanasi oldinga egilgan. Ushbu pozitsiya uzatilgan sharni qabul qilishda tananing maksimal muvozanatini to'g'ri ushlab turishga imkon beradi, agar sportchining tanasi vertikal va oyoqlari tekis joylashgan bo'lsa. Ushbu pozitsiya maksimal harakatchanlikni va qulay yondashish imkoniyatini beradi. ya'ni sharni sifatli qabul qilish samaradorligini oshiradi. Sharni qabul qilish vaqtida tana vazni o'ng oyoqda bo'ladi. Raketika o'ng yelka darajasida, tirsak esa oldinga siljiydi, bu esa uchayotgan shar ostida ko'proq "o'tkir" o'ynashga imkon beradi. Keyin tana vazni o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi, qo'l to'g'rilanadi, raketka sharning tracktoriyasiga qarab harakatni davom ettiradi. Shunday qilib, harakatning dastlabki bosqichidan tortib to oxirigacha tana vazni o'ng oyoqdan chapga siljiydi hamda raketaning tezligi va zarba kuchini yaratadi. Oyoqlarning harakatiga parallel ravishda, gavda korpusi zarbaga kuch q o'shib, gavda ozgina burilish hosil qiladi. Ta'sir paytida bilak tirsak qo'shilishida aylanish harakatini amalga oshiradi. Shuning uchun tirsakni biroz oldinga yo'naltirish juda muhim va shu bilan birga texnikaning mukammal bajarilishini osonlashtiradi.

O'ng tomondan beriladigan kesma zarbasidan qachon foydalanish mumkin?

Odatda kesma zarbani shiddat bilan uzatilgan shar stolga tushayotgan vaqtida, ya'ni shar parvozinining pastki bosqichida qo'llash kerak. Buning sababi shundaki, shar parvozda qancha uzoq bo'lsa, uning aylanishi shunchalik kam bo'ladi. Shunday qilib, uzoq pauza tufayli sharni qabul qilish osonlashadi. Qoida tariqasida, Top-Spin zarbasi orqali hujumning boshlanishi amalga oshirishning iloji bo'lmaganida, stolning o'rta qismida sharni o'ng tomondan kesish zarbasi bajariladi. Sportchining asosiy vazifasi raqibning harakatlarini nazorat qilish va shu bilan birga keyingi sharda hujumni boshlash imkoniyatini yaratishdan iboratdir.



34-rasm. O'ng tomondan kesma zarbasini bajarish

O'ng tomondan kesma zarbani bajarishdagi asosiy xatolar Raketkani yelkadan yuqoriga ko'tarish va uni orqa tomonga yo'naltirish. Natijada, harakat juda uzoq davom etganligi sababli zarba tezligi pasayadi. Harakat silliq, ammo tezlashuv bilan amalga oshiriladi. T o'satdan silkinishlar shar traektoriyasining o'z-o'zidan noto'g'ri yo'nalishga uchishiga olib keladi;

- Sportchining oyoqlari tizzalarida tekis holatda ya'ni egilmagan. Natijada, kesish faqat bilak tufayli amalga oshiriladi, bu zarba tezligi va kuchini sezilarli darajada kamaytiradi. Faqat

tana vaznini o'ng oyoqdan chapga o'tkazish va bilakni tirsak atrofida aylantirish eng kuchli zarbant yaratadi:

-Tanadan uzoqroq holatdagi o'ng tirsak harakatni kuchaytiradi va tanada ortiqcha kuchlanish hosil qiladi. Tirsak tanadan qisqa masalada bo'lishi lozim;

Bilakdagi ortiqcha kuchlanish. Raketkani qattiq ushlash bilakni taranglashtiradi va ijro etish texnikasini buzadi;

- Sharni qabul qilishda raketkaning noto'g'ri burchagda joylashu Pastki kesish zarbasining asosiy vazifasi sharni pastki aylanish bilan be boricha t o'r sathidan pastga yuborishdir. Buning uchun sharni raketaning kerakli burchagi bilan olish muhimdir.

Stol tennisida o'ng tomondan kesish zarbasini o'rganish uchun quyidagi asosiy mashqlardan foydalanish mumkin.

1. Mashq. Stolning o'ng tomonida pastki kesish zarbasini raketka bilan taqlidiy elementlarini bajarish. Asosiy e'tibor stolda harakatlanishga va elementning to'g'ri bajarilishiga qaratiladi. Taqlid sharsiz amalga osturilganligi sababli, diqqatni oyoqlarning to'g'ri joylashishiga va tananing qo'l bilan ishlashiga qaratish kerak. Stol yonidagi harakat yon qadam bilan amalga oshiriladi, shu bilan birga oyoq va oyoq oralig'i saqlanib qoladi.

2. Mashq. Maxsus g'ildirak bilan o'ng tomondagi pastki kesish zarbasini mashq qilish. Bu yerda shardan foydalanilmaydi, balki g'ildirak simulyatorida kesishni taqlid qiladigan harakat amalga oshiriladi. Bunda stol chetiga qisqich bilan biriktirilgan maxsus g'ildirakdan foydalaniladi. Sportchining vazifasi pastki nuqtada g'ildirakka tegish orqali sharga zarba berish taqlidiy mashqini bajarishdir.

3. Mashq. Ketma-ket uzatilgan ko'p sonli sharlarni o'ng tomondan kesish. Bunday mashq turi zarbaning takrorlanishini mashq qilish uchun ishlatiladi.

Sharga chap tomondan kesma zarba berish. Stol tennisida himoya o'yinining asosiy elementlarini ko'rib chiqishda davom etamiz. Chap tomondan kesish zarbasining asosiy texnik tarkibiy qismlarini tahlil qilamiz. Ushbu zarbani bajarishda sportchining oyoqlari yelkalarining kengligida, tizzalari bukilgan va tanasi oldinga eglgan holatda bo'ladi Shunday qilib, butun tananing barqaror holati yaratiladi. Sportchi stol yonida tez harakatlanishi uchun muvozanatni ta'minlah, oyoqlarini tizzadan bukish muhimdir. Kesish pozitsiyasi chap tomondan nakar zarbasiga o'xshaydi, bu har xil turdagi zarbalarni amalga oshirish uchun juda muhimdir. O'yin vaqtida sharni qabul qilish sportchi yavdasming ke krak qismidan bir oz pastroqda sodir bo'ladi. Buni amalga oshirish uchun o'ng tirsak tananing oldidan bir necha santimetr oldinga siljiydi, bu esa harakatni yanada qulay bo'lishini ta'minlaydi. Raketka shar ostida yuqoridan pastgacha traektoriyasi bo'ylab harakatlanib, unga pastki aylanishni beradi. Raketka boshining yuqori qismi orqaga buriladi va bu burchak butun harakat davomida saqlanib qolmaydi. Element bilak harakati yordamida amalga oshiriladi, u tirsak bo'g'imi atrofida aylanadi. Harakat ixcham bo'lishi kerak. Qo'l harakati paytida tana vazni chapdan o'ng oyoqqa o'tadi. Sharni qabul qilishda o'yinchining tanasi shar bilan birga oldinga siljiydi. Harakat o'ng bilak va raketaning yuqori qismi sharni yo'naltirmoqchi bo'lgan joyni ko'rsatganda tugaydi. Chap tomonda kesma zarbadan qachon foydalanish mumkin? Sportchilar musobaqalarda raqib o'yinchiga hujum qilish imkoniyatini bermaslikka harakat qilishadi va chap tomondan bajariladigan kesish zarbalari bu jarayonda ularga yordam beradi. Raqib tomonidan berilgan kuchli pastki aylanishga ega bo'lgan hujumai qaytarish uchun chap tomondan kesish zarbasidan foydalanish yaxshi samara beradi. U hujumni boshlash uchun qulay shar uzatmasi paydo

bo'lgunicha ishlatiladi. Mashg'ulotlarda sharni kesishda turli xil aylanishlarni mashq qilishni unutmash lozim. Aylanish kuchini o'zgartirish uchun ikkita usul qo'llaniladi. Birinchisi usul raketaning harakat tezligini oshirishdir, bunda raketaning ishqalanish kuchi tufayli sharga kuchliroq pastki aylanish beriladi;

Ikkinchi usul sharni qabul qilishda raketka burchagini oshirish. Qabul qilishning kattaroq burchagi raqibga sharni katta pastki aylanish bilan yuborishga imkon beradi.

Chap tomondan kesma zarhani bajarishdagi asosiy xatolar

Sharni to'g'ri va tekis holatdagi oyoqlarda qabul qilish. Bu stolda harakatlanish qobiliyatini yo'qotishiga olib keladi va qabul qilish aniqligini pasaytiradi, Sharni qabul qilishda raketaning juda katta burchak hosil qilishi. Bu sharni yuqoriga ko'tarilishiga va raqib tomonidan Smesh zarbasi berilishi uchun yaxshi nishonga aylanishiga olib keladi. Bunday sharlarni raqibga sovg'a deb atash mumkin. Sharni qabul qilishda raketaning burchagi ham aylanish kuchini, ham sharning parvoz yo'lini aniqlaydi.

-Vertikal raketka bilan pastki aylanish bilan uzatilgan sharni qabul qilish. Bu holatda shar to'g'ridan-to'g'ri t o'rga uriladi;

- Bilak va qo'lning uzun harakati. Bunday harakat yelkadan silkitishga o'xshaydi. Harakatning oxirgi bosqichi bo'shashganligi sababli, shar aniq nishonga uchmaydi, balki yon tomonlarga yoki stolga ortiga o'tib ketadi. Element bajarilishining boshlanishi va oxiri aniq bo'lishi kerak.

Chap tomonda kesish zarbasini mashq qilish uchun turli xil mashqlar qo'llaniladi va biz quyida eng samarali mashqlarni sanab o'tamiz:

1. Mashq. Stol yonidagi kesish zarbasini taqlidiy mashq qilish. Element stol yonida sharsiz oyoq harakati bilan amalga oshiriladi, bu sportchiga sharni qabul qilishdan ko'ra raketka

harakatiga e'tibor qaratish imkonini beradi. Harakat stolning markazida va chap burchakda sharni taqlid qilishdan iborat bo'lishi mumkin. Simulyatsiya qilingan kesish tennis mashg'ulotining boshida razminka uchun juda mos keladi

2. Mashq. Stolning 90° burchagida ishlash. 90 ostida yig'ilgan anal sharni chap tomondan kesish bilan mashq qilish uchun juda yaxshidir. Buning uchun shug'ullanuvchi stol yonida harakat qilishi va devor o'ynashi kerak. Dastlab, asosiy e'tibor sharni tekis qalet qilishga qaratilgan. Vazifa mashqni maksimal darajada barqaror bajarishdir. Agir bu vazifa allaqachon bajarilgan bo'lsa, unda sportshi sharni o'thu burchakli raketka bilan qabul qila boshlaydi va t o'r sathidan iloji boricha pastroq qilib kesishga harakat qiladi,

3. Mashq. Maxsus g'ildirakda ishlash. Chap tomonda pastki kesishni mashq qilishga imkon beradigan yordamchi mashq. Juda samarali va o'zini samaradorligini isbotlagan usul hisoblanadi. G'ildirak bilan ishlash uchun sportchi oyoqlarini dastlabki holatiga q o'yishi, tizzalarini bukishi va tanasini oldinga egishi kerak. G'ildirakning yuqori nuqtasiga teginish bilan zarbaga taqlid qilish lozim. Asosiy e'tibor harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu mashqning variantlaridan biri "g'ildirak ustida ishlash" va "taqlid"ni birlashtirishdir. Buning uchun bitta zarba g'ildirakda amalga oshiriladi, so'ngra chap tomonga siljiydi va g'ildiraksiz kesish amalga oshiriladi. Keyinchalik, bu usul yana takrorlanadi;

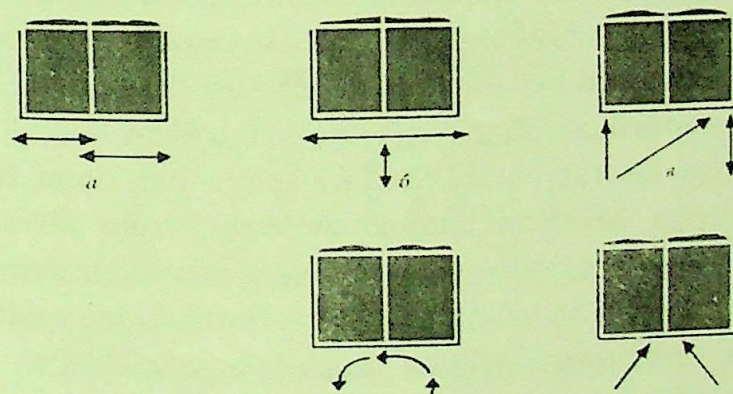
4. Mashq. Ketma-ket uzatilgan ko'p sonli sharlarni chap tomondan kesish. Bunday mashq turi zarbaning takrorlanishini mashq qilish uchun ishlatiladi. Murabbiy ritmik ravishda stolning o'ng burchagidan turli xil aylanishlar bilan shug'ullanuvchiga ketma-ket shar uzatadi va sportchi kesish zarbasini amalga

o'shinishi kerak Raketaning traektoriyasiga alohida e'tibor berilishi kerak.

2.12. Juftlik o'yin texnikasin rivojlantirish.

Juftlikda o'yinchilar bitta o'yinchiga qaraganda ko'proq harakat qilishlari kerak. Ular zarbalarni bajarish uchun pozitsiyani doimiy ravishda o'zgartirishlari, lekin sherikning harakatlanishiga va javob zarbalarini bajarishiga to'sqinlik qilmasligi lozim. Shuning uchun juftlik o'yinida harakatlarni muvofiqlashtirish, tez harakat qilish va sherikning har qanday harakatlarini tushunish qobiliyati juda muhimdir. O'yindan oldin sheriklar ma'lum bir pozitsiyani egallaydilar. Chunki raqiblar stolning turli joylariga zarba berishadi. Ba'zi hollarda o'yinchilar orqaga, boshqa holatlarda chapga yoki o'ngga burilishlari kerak. Agar raqib tomonidan yuborilgan shar o'rta chiziqlarning o'ng tomoniga uchib ketsa, u holda qabul qiluvchi o'yinchi orqaga chekinishi kerak, agar raqibning zarbasi stolning o'ng burchagiga yo'naltirilgan bo'lsa, u holda sharni qabul qilish uchun o'yinchi o'ng tomonga chekinishi lozim, agar javob shari o'rta chiziqlarning o'ng tomoniga yo'naltirilgan bo'lsa, u holda o'yinchi chapga chekinishi kerak. Texnikasining xususiyatlariga qarab, sheriklar odatdagi harakatlarni ham amalga oshirishlari mumkin. Masalan, orqa tomonda stoldan sezilarli masofada uzoqroq joylashgan tennischi oldinga va orqaga harakatlanishi mumkin, stoldan bir oz masofada joylashgan sherik chapga va o'ngga oson harakat qila oladi. Shunga qaramay, ba'zida maxsus vaziyatlar yuzaga keladi. Masalan, raqiblar o'ng tomonga doimiy hujumlarini amalga oshiradilar, bu esa qarama-qarshi juftlik o'yinchilarini o'ng tomonga qayta sharlanishga majbur qiladi va buning uchun ular navbat bilan stolning o'ng chetida o'ngga va orqaga

harakatlarni bajarishlari kerak. Agar raqiblar qarama-qarshi juftlikning har bir o'yinchisidan qarama-qarshi joyga (ya'ni himoyalangan joyga zarbalar) zarba berishsa, u holda juftlikdagi sheriklar chapdan o'ngga navbatma-navbat harakatlarni bajarishlari kerak. Juftliklarning joylashishiga qarab, o'yinchilar raqiblarni harakatga keltirish uchun har bir past uzatilgan sharni raqib juftlik maydonchasining himoyalangan joylariga yo'naltirish qobiliyatini muntazam ravishda takomillashtirib boorish kerak.



35-rasm. Juftlik o'yinda sportchilar joylashuvi hamda harakatlari.

Bu tennischilarga nafaqat raqib maydonining himoyalangan joylariga zarba berish qobiliyatini rivojlantirishga, balki o'yinda tashabbusni qo'lga kiritish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Agar raqiblar diagonal hujumni amalga oshirgan bo'lsa, unda juftliklardan biri to'g'ri chiziqlarda qarshi hujumni amalga oshirishi, ikkinchisi esa diagonal ravishda qarshi hujumni amalga oshirishi kerak. Ushbu uslub tennischilarga raqib maydonining himoyalangan joylarida qarshi hujumlarni amalga oshirish qobiliyatini oshirishga imkon beradi.

2.13. Sharga o'ng tomondan topspin zarbasini rivojlantirish.

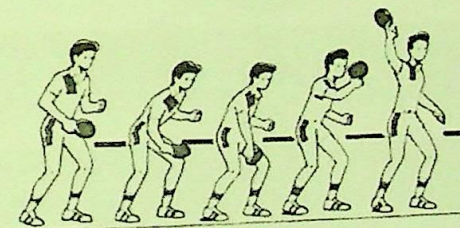
Ushbu hujum texnikasining maqsadi sharni o'ta kuchli tepadan aylantirishdir, uning tezligi zarba olayotgan paytdagidan ancha kuchli, bu esa raqibning javob zarbasini berishini juda qiyinlashtiradi.

Birinchidan, eng kutilmagan narsa bu sharning stoldan sakrab tushishi va uchish tezligidir.

Ikkinchidan, hatto raqib tomonidan qabul qilingan shar ham itoatsiz bo'lib qoladi va uni m o'ljallangan yo'nalishga yo'naltirish juda va juda qiyin bo'ladi. Topspin zarbasi ham yaxshi, chunki kuchli aylantirilgan shar t o'r ustidan baland uchadi va bu hujumchiga jasorat beradi. Yuqori spinni har doim ishlatish mumkinligiga ishoniladi, ammo amaliyot shuni ko'rsatadiki, bunday emas Yuqori siin o'ngda. Topspin odatda ch o'zilgan qo'l bilan katta tebranish bilan tavsiflanadi. Harakatning boshida uni tekislash bilak va qo'lning kuchidan foydalangan holda belanchakning o'zini ham, raketaning tezligini ham oshirishga imkon beradi. Topspin paytida qo'lning harakati, aylanma zarbadan farqli o'laroq, deyarli butunlay yuqoriga yo'naltirilgan va sharga zarba tabiatda sirpanishdir.

Boshlang'ich pozitsiyasi: chap oyoq biroz oldinga suriladi, o'ng qo'l to'g'rilanadi va orqa tomondan o'ngga va orqaga harakatlanadi. Belanchakni oshirish uchun torso o'ng tomonga buriladi. Oyoqlar tizzada egilib, butun tana bo'shashadi. Topspin tortishish yo'nalishi bo'yicha faol burilish bilan boshlanadi. O'ng qo'l oldinga-chapga-yuqoriga. Tana vazni o'ng oyoqdan chapga o'tkaziladi. Inertsia tufayli torso va qo'l hatto chapga ham ketishi mumkin. Shar bilan aloqa qilganda, raketka uning bo'ylab sirpanib ketayotgandek tuyulishi kerak. Bunday holda, sharning

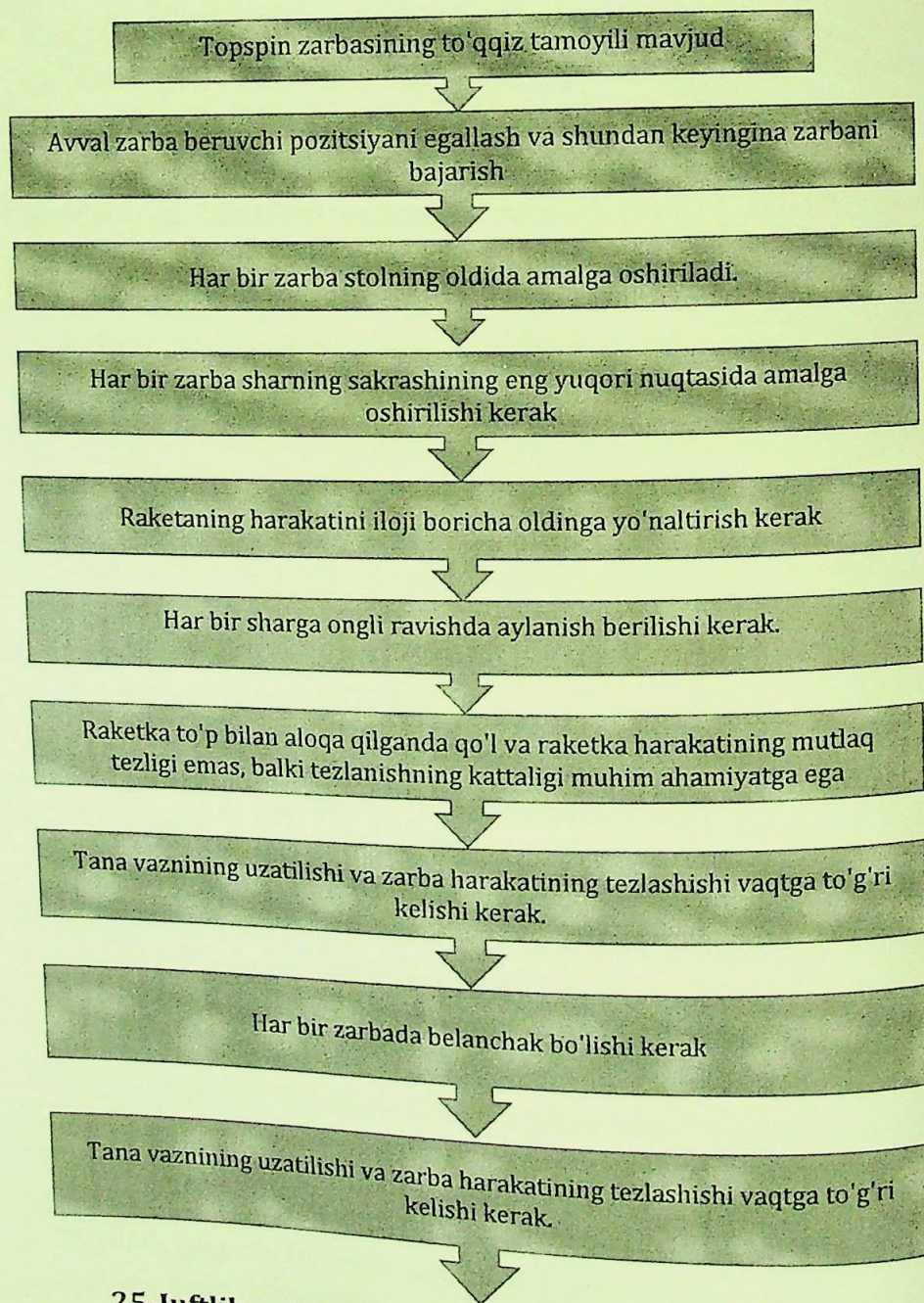
raketaga to'g'ridan-to'g'ri ta 'sir qilish kuchi minimal bo'ladi. Biroq, ch o'tka unga oxirgi tezlashtirishni beradi. O'ng tomonda yuqori aylanish varianti ham mavjud, bu yon aylanish deb ataladi. To'g'ridan-to'g'ri topspin va yon aylanishning farqi shundaki, raketka bilan qo'l sharga yon tomondan keltiriladi, qo'l bir oz ko'proq tushiriladi. O'ngga qaraganda kamroq mashq qiling. Klassik chap burilish bajarilmaydi, bu zarba paytida tebranishni oshirish zarurati bilan izohlanadi, bu odatda sharning yuqori aylanishiga q o'shimcha ravishda yon aylanish paydo bo'lishiga olib keladi.



36-rasm. O'ng tomondan topspin zarbasi

Topspin zarbasining t o'qqiz tamoyili

Quyida tasvirda ko'rinmaydigan yoki yomon ko'rinadigan, ammo stol tennisidagi zarbalarning samaradorligini ko'p jihatdan aniqlaydigan zarbalarni bajarish tamoyillari keltirilgan. Bu tamoyillar har qanday hujum yoki mudofaa zarbalariga taalluqlidir. Ushbu tamoyillarga muvofiq amalga oshirilgan zarba aniqlik nuqtai nazaridan eng ishonchli hisoblanadi va bir necha jihatdan dushman uchun eng xavfli hisoblanadi. aniqlik nuqtai nazaridan, u bir qator xususiyatlar bo'yicha dushman uchun eng xavfli hisoblanadi: sharning parvoz tezligi, kuchi va aylanish tezligi.



25-Juftlik o'yinida sharni qabul qilish texnikasini rivojlantirish



37-rasm. Juftlik o'yinda sharikni qabul qilish texnikasi

Juftlik o'yinda sharikni qabul qilishda nimalarga e'tibor berish kerak bo'ladi? Bu borada sharikning qaysi yo'nalishda aylanib kelayotganini ko'ra olish kerak bo'ladi. E'tiborlisi shundaki sharikni o'yinga kiritgan raqib tomon sharikni barcha usullardan foydalanib kiritgan taqdirda qaytarish uchun o'ng oyoqni oldinga tashlagan holda podrezka, o'ng va chap tarafdin skidka hamda tops pin zarbalarini amalga oshirish mumkin. Har bir sharikni qabul qilishning o'z texnik harakatlari bo'lib pastki aylanib kelgan sharikni qabul qilishda sportchi qo'l va oyoq, gavadani birga harakat qilib raketkani ochiq holda podrezka qilib qaytaradi. Tabiiyki podrezka qilib podacha kiritgan raqib sportchining sharigi stoldan chiqarmagan holda setkaning tagiga tushadi va bu usulda kiritilgan sharikni qabul qilish aytib o'tilgan usul bilan oson qabul qilish mumkin.

Demak podacha qabul qilgandan keyingi holatda sharikni pozitsiyasini ham inobatga olish juda muhim hisoblanadi. Bunda sharikni qabul qilgan sportchi raqib sportchining ochiq zonasiga noqulay usulda qaytaradigan bo'lsa raqib sportchi muvozanatni yo'qotadi va kelayotgan sharikni qabul qilishda bir qancha noqulaylik his qiladi. Raqib sportchiga qaytarilgan sharik stolning ko'zlagan nuqtasiga tushgandan so'ng bir qancha

qiyinchilik bilan qaytarilgan sharikni zarba berish uchun qulay pozitsiya ga ega bo'lgan sherik achkoni olish uchun sharikga kuchli zarba bera oladi.

Juftlik o'yinidagi qoidalar

1. Navbat bilan sharikni qaytarish:

- Juftliko'yinida har bir sherik sharikni navbat bilan qaytarishi shart.

- Agar bir sherik ketma-ket 2 marta zarba bersa yoki sharikni qaytarishga harakat qilmasa, bu holatda ochko raqib tomoniga beriladi.

2. Qura tashlash:

- O'yin boshlanishidan oldin qura tashlanadi.

- Quraga ko'ra, juftlikda kim sharikni o'yinga kiritishi va kim uni qabul qilishi aniqlanadi. Bu tartibo'yin davomida qat'iy ravishda saqlanishi kerak.

3. 10:10 holati (deys):

- Agar o'yin hisobida 10:10 natija qayd etilsa, sharikni o'yinga kiritish navbati yakka o'yindagi kabi har bir zarbadan so'ng almashib turadi.

- Har bir o'yinchi ketma-ket faqat bitta servisni bajaradi, bunda ketma-ketlik qat'iy saqlanadi.

4. Tartibni buzish:

- Agar o'yinda yuqoridagi qoidalarga amal qilinmasa, masalan, tartib buzilib, bir kishi ketma-ket zarba bersa yoki noto'g'ri servis yoki qabul qilinsa, bu holatda ochko raqibga beriladi.

Xulosa

Juftlik o'yinida hamkorlik va tartibni saqlash muhim hisoblanadi. Sheriklar navbatni qat'iy rioya qilishi va bir-birlarini qo'llab-quvvatlashi lozim. Bu qoidalar o'yinning adolatli va qiziqarli o'tishini ta'minlash uchun ishlab chiqilgan. Juftlik

bahslarida sharikni uchib kelayotgan yo'nalishiga texnik harakatlarni mukammal darajada ijro etish bilan bajaribgina qolmay uni rivojlantirish uchun mashg'ulot davrida sharikni qabul qilish texnikasi ustida ishlash kerak.

O'yinda nakat va tops pin zarbalari texnikasidan ketma ket foydalanishni o'rgatish.



38-rasm. Nakat va topspin zarbalardan foydalanish.

Stol tennisida nakat va topspin texnikasi

Stol tennisida ****nakat**** va ****topspin**** zarbalari o'yin texnikasining asosiy elementlari hisoblanadi. Ushbu texnikalar o'yinda nafaqat sharikni nazorat qilish, balki hujum va himoyada ustunlikka erishish uchun ham muhimdir.

Zarbalar va ularning turlari

1. Nakat zarbasi:

- Nakat texnikasi stol tennisi o'yinida eng sodda va asosiy zarba hisoblanadi.

- Odatda bu zarbalar mashg'ulotlar davomida takror-takror bajariladi. Bu esa sharikni his qilish va nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

- Nakat zarbalari asosan o'rganish bosqichida va texnikani mukammallashtirish jarayonida ishlatiladi.

2. Topspin zarbasi:

- Topspin zarbasi sharikning yuqoriga aylanishini ta'minlaydigan hujumkor texnika hisoblanadi.

- Bu texnika tezkor hujumlarda va raqibni noqulay holatga solishda qo'llaniladi.

3. Zarba turlari:

Zarbalarning xususiyatiga qarab ularni uch turga ajratish mumkin:

- Oraliq zarbalar: Sharikni nazorat qilish va o'yinda pozitsiyani o'zgartirish uchun ishlatiladi.

- Hujumkor zarbalar: Raqibga bosim o'tkazish va ochko olish maqsadida bajariladi.

- Himoya zarbalari: Raqibning hujumkor zarbalariga qarshi ishlatiladi.

O'yin texnikasidagi asosiy harakatlar

1. Turish:

- To'g'ri turish pozitsiyasi zarbalarni samarali bajarishning asosidir.

- Oyoqlar yelka kengligida, tananing og'irlik markazi bir tekisda taqsimlangan holda bo'lishi lozim.

2. Tez harakat va siljish:

- O'yin davomida to'g'ri holatni saqlash va zarba joyiga tezkor yetib borish uchun o'yinchi doimiy harakatda bo'lishi kerak.

- Siljishlar yumshoq va muvozanatli bajarilishi zarur, bu esa zarbalarning aniqligini oshiradi.

3. Zarba bajarish:

- Zarba texnikasi sharikning aylanishi va taktikasiga qarab moslashtiriladi.

- Zarbalarning kuchi va yo'nalishi o'yin strategiyasiga bog'liq ravishda boshqariladi.

Sharikni his qilishni rivojlantirish

Nakat zarbalari sharik bilan aloqa va uning harakatini nazorat qilishni o'rganish uchun eng samarali usul hisoblanadi. Faqatgina mashg'ulot davomida takroriy mashqlar orqali:

- Sharikning harakatini his qilish.

- Zarba kuchi va yo'nalishini aniq belgilash.

- Harakatlarni avtomatlashtirishga erishish mumkin bo'ladi.

Xulosa

Stol tennisi texnikasi turli xil zarbalarni o'zlashtirishni talab qiladi. Nakat sodda texnika sifatida o'yin asoslarini o'rgatadi, topspin esa hujumkor va taktik ustunlikka erishishda asosiy rol o'ynaydi. Har bir zarba turi mashg'ulotlarda mukammallashtirilishi va o'yinchining individual uslubiga moslashtirilishi lozim. Albatta bu nakat va topspin zarbalarini doimiy ravishda takrorlash butun o'yin mobaynida sharikni stolning istalgan zonasiga jo'nata olish ko'nikmasini tubdan oshiradi. Shu bilan bir qatorda texnik harakatlar, holatlarni mukammallashtirishga erishiladi.

Nakat zarbasini ijro etishda sportchi stolga 25 sm dan 30 sm gacha yaqin holatda turgan holda bajarishni talab etadi. Shu bilan bir qatorda topspin zarbasi ham harakat jihatdan bir xilga o'shasada lekin stoldan 1 m uzoqlikda kuchli aylantirish orqali zarbalar seriyasini davomiyligini saqlash mumkin bo'ladi. Agarda 1 m dan uzoqda turib bajaradigan bo'lsa sharikning tezligi va aylanishi sherigining davomiy qaytarib jo'natishda qiyinchilik tug'diradi. Professional sportchilar sharikni stol ustida davomiy zarbalar berish orqali o'yin vaqtida xato qimaslikka va raqibni xato qilishga undash, kuchli aylantirish orqali zarba berishga e'tibor qaratib achkoni yutib oladilar.

Uzatilgan sharni qabul qilgandan so'ng, hujumga o'tish texnikasini o'rgatish

Stol tennisda sharikni qabul qilgandan so'ng hujumga o'tish texnikasini mashg'ulot jarayonida stol oldida davomiy ravishda takrorlash orqali texnik harakatiga o'rgatish juda maqbul usullardan biri hisoblanadi. Bu usul har bir trenerning o'z uslubiga xos bo'lib trenirovka jarayonida sharikni qabul qilishdan tortib zarba berishga tayyor turish usulini ham birgalikda sportchiga mujassamlashtira oladi.



39-rasm. Sharikni qabul qilish va unga zarba berish

Sharikni qabul qilishni alohida va zarba berishni alohida alohida o'rgatish sportchida ko'nikmani kech hosil bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun avvalambor sharikni qabul qilgandan so'ng zarba berish harakatini qattiq zarba emas balki o'rtacha zarba berish orqali sekinlik bilan qattiq urushga o'tilgan ma'qul bo'ladi.

Va bu usullarni barchasini mujassamlashtirgandan so'ng musobaqa davrida raqibga bu usulni qo'llagan vaqtida qiynalmasdan bajarishi mumkin bo'ladi. Bundan tashqari bu zarbalarni bir qancha usullardan foydalangan holda qiyinchiliksiz o'rgatsa ham bo'ladi. Sharikni qabul qilish va unga zarba berishda hozirgi ilg'or texnologiyalar o'yinchilarning harakatlarini mukammallashtirishda muhim rol o'ynamoqda. Sensorlar, video-analitika tizimlari, sun'iy intellekt va virtual haqiqat (VR) kabi texnologiyalar orqali o'yinchilarning texnik

mahorati, pozitsiyasi va reaksiyasi ustida ishlash imkoniyati mavjud.

Zamonaviy texnologiyalarning o'rni:

Analitik tizimlar: Sharik harakatining tezligi, traektoriyasi va aylanishini o'lchash orqali o'yinchilar o'z zarbalarining kuchi va aniqligini oshirishlari mumkin.

Sun'iy intellekt (AI): Harakatlarni tahlil qilib, kamchiliklarni aniqlaydi va ularga mos mashg'ulotlar tavsiya qiladi.

VR va AR (virtual va kengaytirilgan haqiqat): Turli vaziyatlarni simulyatsiya qilish orqali o'yinchilarga real sharoitlarga yaqin tajriba yaratadi.

Datchiklar va kiyiladigan texnologiyalar: Maxsus qo'lqoplar, poyabzal yoki kiyimlarga o'rnatilgan sensorlar yordamida zarbalar, pozitsiyalar va muvozanat haqida ma'lumot olishga yordam beradi.

Robot-trenajyorlar: Sharikni qayta-qayta turli burchak va kuch bilan berib, o'yinchilarni doimiy takomillashuvga undaydi.

Afzalliklari:

Harakatlarni real vaqt rejimida tahlil qilish.

Zarba aniqligi va takrorlanish tezligini oshirish.

Individual kamchiliklarni aniqlash va tuzatish.

O'yin davomida tashabbusni qo'lga olish uchun strategiyalarni ishlab chiqish.

Bunday texnologiyalar faqatgina professional sportda emas, balki havaskor o'yinchilar uchun ham foydalanish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Shu bilan birga, ular o'yinning har tomonlama rivojlanishini va innovatsion yondashuvlarni ta'minlamoqda.

Hujumkor zarbaga qarshi himoya texnikasini o'rgatish

Stol tennisda raqib hujumiga qarshi bir qancha himoya usullari mavjud bo'lib ulardan eng keng tarqalgani bu oddiy

qaytarish (подставка) usuli hisoblanadi. Zarbani qaytarishda aylanib kelayotgan sharikni, raketkani yarim yopiq holatda qaytarish qulay usullardan hisoblanib yuqoridagi aytilgan topspin zarbalar seriyasini qaytarishda qo'llaniladi. Qo'lning tirsak qismi tananing qorin va biqin sohasi oralig'ida tutgan holda birinchi bo'g'imni (kistni) ichkariga ozgina kirgizgan holda qaytariladi. Va bunda sportchi raketkaning o'rtasida qaytargan holda har qanday zarbani bexato qabul qilish ko'nikmasi paydo bo'ladi. Shu bilan bir qatorda stol oldida to'g'ri joylashishga ham e'tibor qaratish lozim.



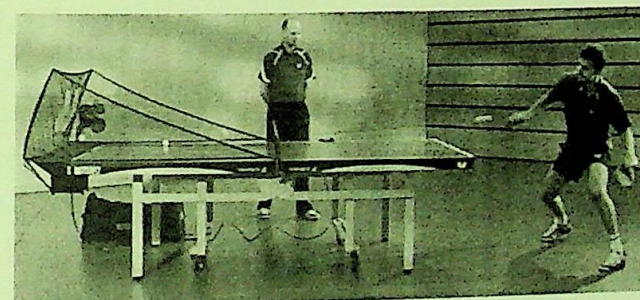
40-rasm. Hujumkor zarbaga qarshi himoya texnikasini bajarish

Oyoqlar keng holatda stolning burchagiga nisbatan to'g'ri joylashish sharikni qabul qilishda juda foydali hisoblanadi ya'ni har bir sharikni qaytarishda qiyinchilik bilan emas balki oson qaytarish mumkin bo'ladi.

Texnik elementlarni bajarishdagi xato va kamchiliklar ustida ishlash

Stol tennisda barcha texnik harakatlar o'ta muhim hisoblanadi. Har bir harakatni to'liq bajarmas ekansiz stolga sharikni tushirish haqida o'ylamasangiz ham bo'ladi. Texnik

harakatlarni sportchi o'zida mujassam qilsih uchun har bir element ustida astoydil mehnat qilishi zarur zero mehnatsiz, mashaqqatlarsiz hech bir sportda g'alabaga erishib bo'lmaydi. Asosiy kamchiliklar ko'pincha yangi boshlayotgan katta yoshdagilarda kuzatiladi. Yoshligidan texnik harakatlarini to'g'irlagan sportchilarda sharik bilan bo'ladigan aloqalar juda yaxshi rivojlangan bo'ladi.

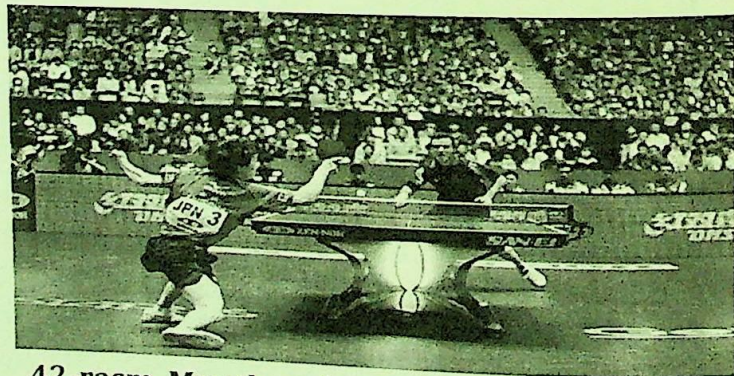


41-rasm. Texnik xatolar ustida ishlash

Tops pin texnikasi, nakad, podrezka skidka, srezka bu zarba turlarini barchasini o'zining texnikasi mukammal bo'lib bularni o'rganishda, ko'nikma hosil bo'lishi uchun vaqt kerak bo'ladi. Xatolarni mashg'ulot jarayonida trener ko'rsatmasi asosida bartaraf etib musobaqa vaqtida egallangan ko'nikmalardan foydalangan holda o'yinda yaqqol ustunlikka erishish mumkin. Sportchi asosan bir xil xato qiladigan taqdira o'sha xato ustida soatlab mashq qilgan holda bartaraf etishi joiz. Aks holda bu zaif nuqtadan raqib foydalanishi mumkin bo'ladi. Shunday qilib texnik xato va kamchiliklar ustida ishlab ularni bartaraf qilish sportchining barcha holatiga katta ta'sir o'tqazadi.

2.14. O'rganilgan texnik elementlar orqali musobaqa o'yinlari tashkil etish

Bajarilgan texnik harakatlarni musobaqalarda qo'llay olishni har bir sportchi ham birdaniga amalga oshira olmasligi ayon. Bu borada sportchi avval barcha texnik harakatlarni kichik musobaqa, turnirlarda amalda qo'llagandan so'ng asosiy musobaqalarga qatnashish ma'qul hisoblanadi. Albatta boshlang'ich musobaqalarda barcha usullardan foydalana olmasligi mumkin lekin mashg'ulot jarayonlaridan keyin sportchilar o'rtasida kichik musobaqalar o'tqazish bu sportchilarning mashg'ulotda bajargan texnik harakatlarini amalda qo'llashga zamin yaratadi. Va sportchilar orasida texnik harakatlari bilan ajralib turadigan sportchilar saralab olinish imkonini ham beradi



42-rasm. Musoboqalardan hujumkor lavhalar

O'tkaziladigan kichik musobaqalar kelajakda katta musobaqalarga hayajon, psixalogik tayyorgarliklar bosqichida bemaolol erkin harakat qilish imkonini beradi. Musobaqada tashkiliy tayyorgarliklarga ham alohida e'tibor bergan holda sportchilar uchun keng maydon va yorug'lik barcha

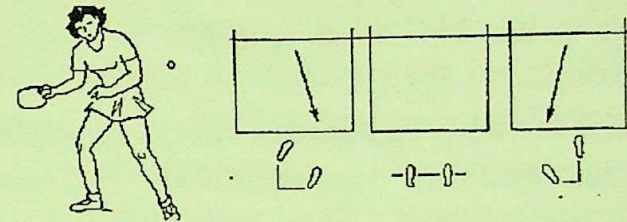
tayyorgarliklarni ko'rish maydonda sportchilarni erkin harakat qilishini ta'minlaydi. Musobaqa vaqtida sportchilarning bajarayotgan texnik va taktik usullari yaqqol namoyon bo'ladi. Bu esa musobaqaning jozibasini yanada yorqin ko'rinish berishiga xizmat qiladi.

III BOB. TAKTIK USULLARNI RIVOJLANTIRISH

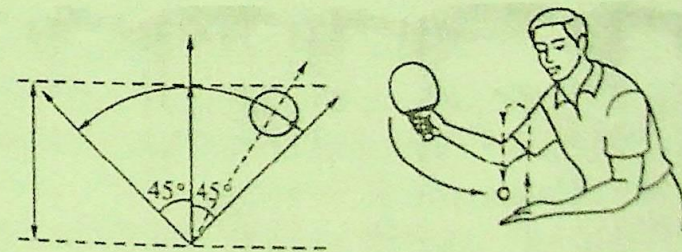
3.1. Raqib harakatiga nisbatan stol atrofida to'g'ri joylashish taktikasini o'rgatish.

Raqib harakatiga nisbatan stol atrofida to'g'ri joylashish taktikasi bu o'yin jarayoning birinchi harakati bo'lib uni mashg'ulot jarayonida yoki musoboqa jarayonini kuzatish va tahlil qilish orqali amalga oshirish mumkin. Stol atrofida joylashish taktikasi bu mashg'ulotda shug'ullanuvchining hatti harakati texnik holatidan psixologik holatidan kelib chiqib rejalashtirilgan holda amalga oshiriladi. Maqsad stol atrofida to'g'ri joylashib birinchi ochkoni yutib olish va raqibga dastlabki ustunlik (psixologik bosimni) orqali ta'sir qilish. Demak har bir shug'ullanuvchini murabbiyi mashg'ulot paytida bolaning texnik holati psixologik holatidan kelib chiqib texnik harakatlar ishlab chiqiladi. Masalan qaysidir shug'ullanuvchi sharikni o'yinga har xil usulda bemalol o'yinga kiritadi. Boshqasi esa sharikni qabul qilish texnikasi yaxshi rivojlangan bo'ladi. Sportchi musoboqa paytida qo'llaydigan barcha zarbalarni (nakat, topspin, podrezka, skidka, padacha) to'g'ri bajara olsa demak unga taktik usullar vaziyatga qarab ishlab chiqiladi va qo'llaniladi. Agar yuqoridagi zarbalarni to'liqligicha to'g'ri bajara olmasa sportchining imkoniyatidan kelib chiqib taktik usullar ishlab chiqiladi va o'yinchining raqibini barcha harakatlari ham inobatga olinib keraki tavsiyalar berib boriladi. Shu tariqa sportchining stol oldida joylashuvi har bir harakatdan kelib chiqib bosqichma bosqich bajarilib boriladi. Raqib stolning orqa zonasida o'yin olib borsa demak sportchi setkaga yaqin joyiga kesma zarba berishdan ko'proq foydalansa bo'ladi shunda

raqibni yutish imkoniyati ko'proq bo'ladi. Stol yonida to'g'ri joylashuvi vaziyatdan kelib chiqib tashkil qilinadi.



43-rasm. Stol atrofida to'g'ri joylashish harakati.



44-rasm. Sharni o'yinga kiritish taktikasini rivojlantirish.

Musoboqa paytida sharni o'yinga kiritish taktikasini o'rgatish jarayoni eng muhim hatti harakatlardan biri hisoblanadi. Sharni o'yinga kiritish texnikasi va taktikasi murakkab va o'zaro bog'liq jarayon bo'lib, unda o'yinchining texnik ko'nikmalari hamda murabbiyning taktika belgilashdagi yondashuvi muhim ahamiyatga ega.

Sharni o'yinga kiritish texnikasi

Texnika o'yinchining harakatlarini aniqlik va samaradorlik bilan bajarish qobiliyatiga asoslanadi. Quyidagilar texnik harakatlarni yaxshilashda asosiy omillardir:

To'g'ri tayyorgarlik:

Tananing muvozanati va pozitsiyasi.

Qo'llar va oyoqlarning koordinatsiyasi.

Harakatlar ketma-ketligi va ritmi.

Sharni ushlash va nazorat qilish:

Sharni kerakli kuch bilan o'yinga kiritish.

Aylanishni to'g'ri nazorat qilish.

Traektoriya va tezlikni aniq belgilash.

Amaliy mashqlar:

Turli holatlarda va burchaklardan sharni o'ynatish.

Tabiiy reaksiyalarni shakllantirish uchun takroriy mashg'ulotlar.

Sharni o'yinga kiritish taktikasi

Taktika o'ynining umumiy strategiyasiga va raqibning zaif tomonlarini hisobga olishga qaratilgan. Bu jarayonda murabbiyning roli juda muhim, chunki u shug'ullanuvchining texnik imkoniyatlariga mos ravishda taktika ishlab chiqadi.

O'yinchilarni joylashtirish:

Raqibning zaif tomonlariga qaratilgan kombinatsiyalarni tashkil qilish.

Sharni o'yin davomida samarali boshqarishni ta'minlash uchun pozitsion joylashuv.

Shaxsiy taktika:

Har bir o'yinchining imkoniyatlari va harakatlariga mos bo'lgan strategiyalar.

O'yinda tashabbusni qo'lga olish va bosimni oshirish.

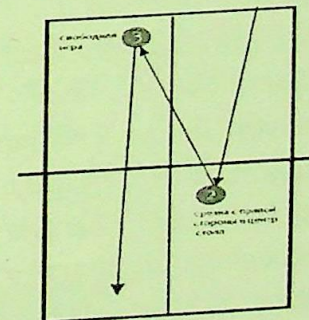
Jamoaviy hamkorlik:

O'yinchilarning bir-biri bilan muloqoti va o'zaro tushunishlari.

Sharni tezlik bilan tarqatish va zarbalarni samarali amalga oshirish.

Texnika va taktika o'zaro uyg'unlashganda, o'yinchilar yuqori samaradorlikka erishadi. Bu esa nafaqat individual muvaffaqiyat, balki butun jamoaning g'alabasini ta'minlaydi. Chunkiy 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. Demak Sharni o'yinga kiritish o'ynining birinchi zarbasi hisoblanadi. Stol tennis sharini o'yinga kiritish bilan bog'liq texnik element uzatish yoki oshirish deb nomlanadi. Shar o'yin qoidalarida ko'rsatilgan tartibda o'yinga kiritilishi lozim. Ushbu qoidalarga ko'ra shar qo'l kaftining ochiq yuzasidan yuqoriga vertikal ravishda yuqoriga ko'tarilgan vaqtdan boshlab, unga raketka bilan zarba berish vaqtigacha bo'lgan davrda shar stol yuzasidan baland va stol chekkasining yuqori chegara chizig'idan tashqarida bo'lishi belgilab q o'yilgan.



45-rasm. Yakkalik bahslarida sharni o'yinga kiritish

Yakkalik bahslarida sharni o'yinga kiritish Stol tennisi o'yinida sharni o'yinga kiritish jarayoni strategik ahamiyatga ega bo'lib, o'yinchi o'z rejalarini raqibning kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda ishlab chiqishi kerak. Yakkalik bahslarda quyidagilarni e'tiborga olish zarur:

1. Raqibning zarba zonalarini tahlil qilish

Raqib zarbalarining asosiy yo'nalishlari: Raqibning qaysi zonalardan va qanday zarbalar berishini aniqlash muhim.

Zarbalar usuli: Raqib kuchli yoki zaif foydalanadigan texnikalarini tushunish (masalan, topspin, kesma yoki tekis zarbalar).

2. Raqibning sur'atga moslashuvi

Sur'atga chidamlilik: Raqib yuqori tezlikda o'ynashga qanchalik chidamli ekanligini aniqlash.

O'zgaruvchan vaziyatlarga moslashish: Raqibning o'yin usuli o'zgarishiga qanchalik tez moslasha olishini kuzatish.

3. O'yin va psixologik xususiyatlar

Psixologik tayyorgarlik: Raqib bosim ostida qanday harakat qilishini tushunish.

Taktikani o'tkaza olish mahorati: O'z strategiyasini raqibga qabul qildirish qobiliyatini shakllantirish.

4. Jismoniy imkoniyatlar

Kuch va chidamlilik: Raqibning zarbalari kuchi va siljishlar tezligini hisoblash.

Shar uzatishdagi boshlang'ich holat: Raqibning dastlabki pozitsiyalaridan kelib chiqib harakat qilish.

Juftlik bahslarida sharni o'yinga kiritish

Juftlik bahslarida sharni o'yinga kiritish yakkalik bahslardan farq qiladi va maxsus qoidalar mavjud.

1. Shar diagonal bo'ylab harakatlanishi

Shar stolning oshiruvchi tomonidagi o'ng yarmiga urilishi kerak. Bu shar qabul qiluvchi tomonidan qayta qabul qilinishini ta'minlaydi.

2. O'yin qoidalari

Shar oshirish ko'rinishi: Sharni oshirish jarayonida o'yinchining raketka ushlab turgan qo'li, tanasi yoki kiyimi sharni bekitmasligi kerak.

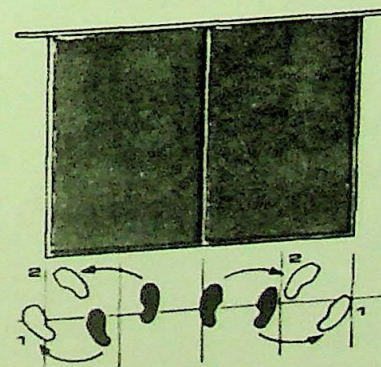
O'yin boshlanishi: Shar oshiruvchining kaftidan ajralgan zahoti hisob uchun o'yin boshlangani hisoblanadi.

3. Zarba berish usuli

To'g'ri zarba: Sharni qaytarishda raqibning muvozanatini buzadigan tarzda zarba berish kerak.

To'r bilan o'zaro aloqa: Zarba raqib tomonidagi stolga tegishi yoki to'r ustidan o'tishi muhim.

Juftlik bahslarida har bir o'yinchi o'z sherigi bilan uzviy ishlashni, zarbalarni muvofiqlashtirishni va raqiblarning o'yiniga qarshi samarali taktika ishlab chiqishni o'rganishi kerak. Bu o'yinda muvaffaqiyatga erishish uchun jamoaviy yondashuv asosiy ahamiyatga ega.. 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.



46-rasm. O'yinchining stol oldida joylashishi.

O'yinchining stol oldida to'g'ri joylashishi, o'yin boshlanishida va shar uzatishda muvaffaqiyatli harakatlarni amalga oshirish uchun asosiy omillardandir. Bu holat o'yin taktikasiga, raketka turiga va raqibning o'yin uslubiga bog'liq holda o'zgarishi mumkin.

1. Boshlang'ich holatning ahamiyati

Boshlang'ich holat o'yinchining sharga qanday ta'sir ko'rsatishi va raqibga qanday javob berishini belgilaydi:

Tana holati: O'yinchi yengil egilgan holatda, tizzalar biroz bukilgan bo'lishi kerak. Bu chaqqon harakat qilishga va muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Raketka holati: Raketka stolga nisbatan to'g'ri burchakda ushlanishi va zarbalar uchun tayyor holatda bo'lishi kerak.

Masofa: Stolga juda yaqin yoki juda uzoq joylashishdan qochish kerak. Optimal masofa taxminan 30-50 sm oralig'ida bo'lishi tavsiya etiladi.

2. Raketkaning turi va ta'siri

O'yinchining raketkasi sharning aylanishi, tezligi va traektoriyasiga ta'sir qiladi:

Qattiq rezinali raketka:

Kuchli aylanishlar yaratadi, bu esa raqibni noto'g'ri zarbaga majbur qilishi mumkin.

Aylanish kuchi tufayli uzatmalar murakkabroq bo'ladi, ayniqsa yuqori tezlik bilan o'ynaganda.

Tayanch va aldamchi harakatlar:

Raketkani ushlagan qo'lning harakatlari raqibni chalg'itish uchun ishlatiladi.

Masalan, sharning yo'nalishini o'zgartirishni niyat qilgandek ko'rsatib, boshqa yo'nalishda zarba berish.

3. Sharni uzatishdagi boshlang'ich holat

Stolga nisbatan pozitsiya: O'yinchi sharni uzatayotganda o'ng yoki chap yarmiga qarab turishi zarur (ustuvor qo'lga qarab).

Sharning uchish traektoriyasi:

Tezlik va aylanishni boshqarish orqali sharni raqib uchun noqulay yo'nalishda yuborish.

Sharni o'yin taktikasiga mos ravishda past, yuqori yoki yon aylanish bilan uzatish.

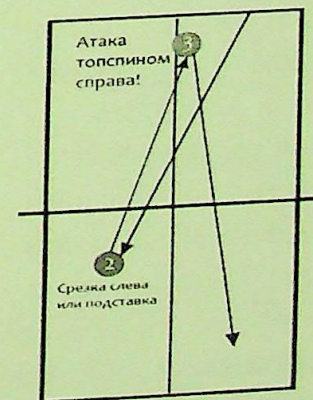
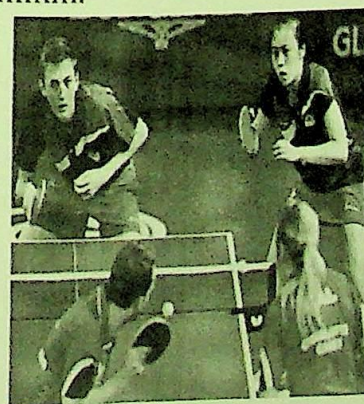
4. Aldamchi harakatlarning roli

Qo'l harakatlari:

Raketka ushlagan qo'l bilan qilinadigan tez yoki sekin harakatlar raqibni noto'g'ri pozitsiyaga tushirishga yordam beradi.

Tana tilidan foydalanish: Tana harakatlarini sharning uzatilish yo'nalishiga qarshi ishlatib, raqibni chalg'itish mumkin.

O'yinchining boshlang'ich holatini va raketkadan foydalanish usulini mukammallashtirish o'yin davomida ustunlikni qo'lga kiritish uchun muhimdir. Texnikani doimiy mashg'ulotlar va raqiblarning o'yin uslubini tahlil qilish orqali takomillashtirish mumkin.

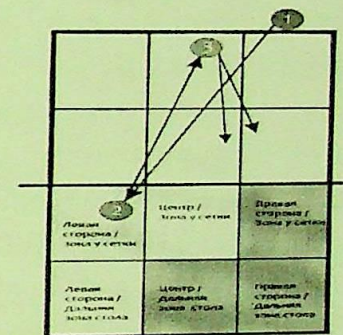


47-rasm. Juftlik bahslarida sharikni o'yinga kiritish taktikasi.

3.2. 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 vazifasi nafaqat raqibning kuchli hujum qilishiga yo'l q o'ymaslik, balki hujum burchagini kamaytirish uchun xizmat qiladi va raqib stoldan qanchalik uzoq bo'lsa joylashgan bo'lsa, uning hujum burchagi shunchalik kichik bo'ladi. 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.



48-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 harakatlar 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.

3.3. Raqib hujumiga qarshi himoya taktikasini o'rgatish.

Stol tennisi o'yinida yakkalik va juftlik bahslarida kombinatsion taktika asosiy ahamiyatga ega. Bu usullar raqibning zaif tomonlarini aniqlash va ulardan foydalangan holda ustunlikka erishishga xizmat qiladi. Quyida yakkalik va juftlik bahslaridagi taktikalar haqida batafsil ma'lumot beriladi:

Yakkalik bahslarida kombinatsion taktika

Raqibning pozitsiyasiga moslashish:

Raqibni noqulay holatga tushirish uchun stolning chap yoki o'ng burchaklariga zarba yo'llash.

Raqibning yuqori aylanishli yoki pastki aylanishli sharlar bilan muvozanatini buzish.

Sharni ko'tarib qo'ygan raqibga qarshi kuchli zarba berish. Bu hujumkor o'yinchining xatosidan foydalanishning samarali usuli.

Himoya va hujumning uyg'unligi:

Himoyada raqibni chalg'itish uchun davomiy zarbalar va kesma zarbalar qo'llash.

Qisqa va uzoq zarbalar orasida navbatlash, raqibni stol atrofida harakat qilishga majbur qilish.

Zarba berishda raqibning ochiq burchagini aniqlab, kuchli yakunlovchi zarbani amalga oshirish.

Psixologik va texnik chalg'itish:

Sharni engil ko'tarish va aldamchi zarbalar orqali raqibni noto'g'ri qaror qabul qilishga undash.

Raqibning diqqatini sinab ko'rish uchun zarbalar tempini va aylanishini o'zgartirib turish.

Juftlik bahslarida kombinatsion taktika

Sheriklar o'rtasidagi hamkorlik:

O'yinchilar bir-birlarini tushunishlari va vaziyatga tez moslashishlari kerak.

Stol yaqinida joylashgan holda, tempni tezlashtirish uchun faollik ko'rsatish.

Juftlik o'yinida raqibni chalg'itish uchun bir-birini to'ldiruvchi zarbalar qilish.

Hujumkor juftlik taktikalari:

Ikkala o'yinchi ham yaqin zonada o'ynab, stolga yaqin pozitsiyada tez o'yin olib boradi.

Raqibning chalkash holatidan foydalanib, zarbalar yo'nalishini tez o'zgartirish.

Kuchli aylanishli zarbalar bilan raqibning muvozanatini buzish.

Himoya juftlik taktikalari:

Himoya pozitsiyasida raqibning zarbalariga qarshi davomiy qarshi zarbalar qaytarish.

Psixologik bosim o'tkazish uchun zarbalar tempini o'zgartirib, ularni xatoga majbur qilish.

Zarur vaziyatlarda kuchli hujum bilan qarshi javob berish.

Aralash juftliklarda strategiya:

Erkak va ayol o'yinchilar bir-birlarini kuchli va zaif tomonlarini tushunib, o'zaro hamkorlikda ishlashi lozim.

Kuchli aylanish yoki kesma zarbalar orqali noqulay joyga yo'naltirilgan sharlarni ishlatish.

Erkak sherikning zarba kuchidan foydalanib, yakuniy hujumni amalga oshirish.

Aralash juftliklar va kuchli raqibga qarshi o'yin

Erkakning ayolga qarshi zarbalari:

Kuchli aylanishli va tezkor zarbalarni noqulay burchakka yo'naltirish.

Ayolni o'z sherigiga yuqoriroq shar uzatishga majbur qilib, keyingi zarbani samarali bajarish.

Ayolning erkakka qarshi zarbalari:

Kesma zarbalar orqali erkakni noqulay pozitsiyaga tushirish.

Aylanishli yoki topspin zarbalardan foydalanib, kuchli yakuniy hujumni tashkil etish.

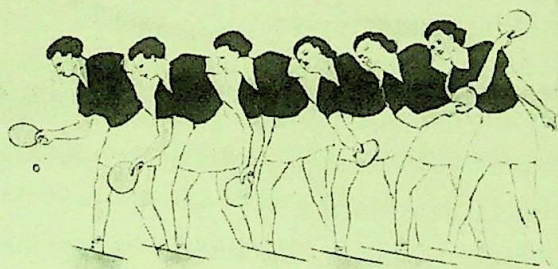
Ayolga qarshi o'yin:

Qisqa kesilgan zarbalar yoki noqulay burchakka kuchli topspinlar yo'llash.

O'yin tezligidan foydalanib, ayolning zarbalarga moslashuv vaqtini qisqartirish.

Xulosa:

Stol tennisi o'yinida yakkalik va juftlik bahslarda kombinatsiyalarni muvaffaqiyatli qo'llash uchun raqibning zaif tomonlarini chuqur tahlil qilish, o'z vaqtida pozitsiyani almash-tirish va zarbalarining texnikasini moslashtirish muhimdir. Bu taktikalarning hammasi o'yinchilarning hamkorligi va vaziyatga moslashuvchanligi orqali samarador bo'ladi.



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

Himoyadagi kesish va kombinatsiyalar: strategiya va texnikalar

Himoyadagi kesish va boshqa texnikalar asosan o'yinda barqarorlikni saqlash, raqibni charchatish va o'z vaqtida hujumga o'tish uchun ishlatiladi. Quyida himoyalanayotgan o'yinchi va unga qarshi o'ynayotgan hujumkor o'yinchining kombinatsiyalaridan foydalanish strategiyalari tahlil qilinadi:

1. Himoyalanayotgan o'yinchining uslubi

Himoyachi odatda:

Sust yo'naltirishga moyil: Tezlikni nazorat qilish va xavfni kamaytirish uchun zarbalarni sekinroq beradi.

Tavakkal qilishdan qochadi: Xatolarni kamaytirish va zarbalarining aniqligini oshirishga e'tibor qaratadi.

Kombinatsion o'yin ko'rsatadi: To'g'ridan-to'g'ri ochko yutishga harakat qilmaydi, balki raqibning xatolarini kutadi.

2. Himoyachiga qarshi hujum strategiyasi

Hujumkor o'yinchi himoyachi bilan uchrashganda quyidagi tamoyillarga e'tibor berishi kerak:

Zarbalarini tayyorlash: Darhol kuchli zarbalar yoki topspin bilan o'ynashga shoshilmaslik, raqibni noqulay pozitsiyaga tushirish uchun o'rtacha kuch bilan zarba berish.

Tezlik va uzunlikni almashtirish: Qisqa va uzoq zarbalar o'rtasida tez-tez o'zgarish qilib, himoyachini chalg'itish.

Aylanishli zarbalar: Uzun burama zarbalar raqibning muvozanatini buzishi mumkin. Keyinchalik qisqa zarba bilan hujumga zamin yaratish.

O'rta zona yoki uzoq zonaga yo'naltirish: Himoyachining pozitsiyasiga qarab, zarbalarni o'ngdan yarim aylana shaklida uzatish.

3. Kombinatsion hujumni amalga oshirish

Kombinatsiyalar raqibni charchatish va ochko olish imkoniyatini oshiradi:

Uzun zarbalar seriyasi: Bir necha bor uzatilgan kuchli va aylanishli zarbalar raqibni uzoq muddat himoyada ushlab turadi.

Kutilmagan qisqa zarba: Stolning o'rtasiga qisqa zarba yo'llab, himoyachini harakat qilishga majbur qilish.

Yakuniy hujum: Raqib charchab yoki noqulay pozitsiyada qolganda, to'g'ri va kuchli zarba bilan hujumni yakunlash.

4. Himoyachining qarshi taktikasi

Himoyachi hujumchi zarbalariga qarshi quyidagi strategiyalardan foydalanadi:

Kesish texnikasi: Pastki aylanishli kesmalarni qo'llab, raqibning zarbalarini pasaytirish.

Tempni boshqarish: Tezlikni sekinlashtirish va raqibni ehtiyotkorlik bilan harakat qilishga majbur qilish.

Aldamchi zarbalar: Kutilmagan yo'nalishlarga burama zarbalar qilish orqali raqibni xatoga yo'l qo'yishga undash.

5. Hujum va himoya uyg'unligi

Himoyachiga qarshi samarali o'yin uchun zarur ko'nikmalar:

Muvozanatni saqlash: Himoya va hujumni birgalikda boshqarish. Har doim tayyorlanmagan hujumdan qochish.

Moslashuvchanlik: Raqibning zarbalariga qarab pozitsiyani tezkor almashtirish.

Psixologik sabr: Himoyachi bilan o'ynashda sabrli bo'lish va shoshilmaslik, to'g'ri vaqtda hujumga o'tish.

Xulosa:

Himoyadagi kesish va o'yinda tempni boshqarish himoyachining asosiy kuchli tomonlari hisoblanadi. Ammo hujumchi o'z zarbalarini tayyorlashga vaqt ajratib, kombinatsion usullardan foydalansa, himoyachini mag'lub qilish imkoniyatini oshiradi. Bu jarayonda texnikani takomillashtirish, taktika va psixologik chidamlilik muhim o'rin tutadi.



50-rasm. chapdan qarshi hujim

Chapdan qarshi hujum: taktika va kombinatsiyalar
Chapdan qarshi hujum himoyachilarga qarshi samarali strategiya bo'lib, ularning zaif tomonlarini hisobga olib,

ustunlikni qo'lga kiritishga yordam beradi. Quyida ushbu hujum texnikasining asosiy jihatlari va kombinatsiyalari keltiriladi:

1. Himoyachilarning zaif tomonlari

Himoyachilar odatda:

Gavdaga yaqin zarbalarga sezgir: To'g'ri qorin qismiga yoki gavdaga yaqin yo'naltirilgan zarbalar himoyachini noqulay holatga soladi.

Pozitsiyani o'zgartirishda qiyinchilik sezadi: Zarba yo'nalishlarini tez o'zgartiradigan hujumlarga qarshi tez moslasha olmaydi.

Qisqartirilgan zarbalarga qarshi zaif: Stol yaqinida amalga oshiriladigan qisqa zarbalar himoyachining muvozanatini buzadi.

2. Chapdan qarshi hujum strategiyasi

Burchaklar va to'g'ri yo'nalishlar:

Hujumni burchaklarga qiyshiq zarbalar berish bilan boshlash, bu himoyachining harakatlanishiga majbur qiladi.

Stolning o'rtasiga yo'naltirilgan zarba bilan hujumni yakunlash. Bu gavdaga yaqin yo'nalish bo'lgani uchun himoyachiga qiyinchilik tug'diradi.

Zarbalar kombinatsiyasi:

Kuchli zarba va qisqartirilgan zarba: Himoyachining harakatlarini buzish uchun uzoq va kuchli zarbalar bilan qisqartirilgan zarbalarni almashtirish.

Aylanishli zarbalar: Himoyachining tezkor qarshi harakatlarini qiyinlashtirish uchun pastki aylanishli yoki burama zarbalarni qo'llash.

Raqibni charchatish:

Himoyachini uzoq davom etadigan zarbalar seriyasi orqali charchatish va ularning xatolaridan foydalanish.

3. Ikki himoyachi o'rtasidagi o'yin strategiyasi

"Aks harakatlar" strategiyasi:

Bir xil uslubdagi zarbalar almashinuvini davom ettirib, raqibning muvozanatini buzishga harakat qilish. Bu, ayniqsa, uzoq davom etadigan o'yinlarda samarali.

Raqib kombinatsiyalariga qarshi kombinatsiyalar:

Himoyachining kombinatsiyasini "aks kombinatsiya" orqali neytrallashtirish yoki unga qarshi hujumda o'xshash zarbalar qilish.

Tezkor qarorlar qabul qilib, hujumni qayta tashkil etish.

4. Kombinatsiyalarni muvaffaqiyatli qo'llash

Qisqartirilgan zarbalar:

Qisqartirilgan zarbalarni o'z vaqtida ishlatish, so'ng kuchli element orqali hujumni yakunlash.

Zarba kuchini kamaytirib, himoyachining stol yaqiniga yaqinlashishiga majbur qilish va keyingi zarbada ustunlikni olish.

Kutilmagan zarbalar:

Himoyachini noqulay holatga tushirish uchun zarbalar tempini o'zgartirish.

Aylanishli yoki kesma zarbalar bilan himoyachini chalkashtirish.

Hujumni yakunlash:

Himoyachi stolning chetiga yo'naltirilgan zarbaga javob berishga urinayotgan paytda, kuchli to'g'ri zarba bilan ochko olish.

Xulosa

Chapdan qarshi hujum samaradorligi himoyachining zaif tomonlarini aniqlash va zarbalar kombinatsiyasini to'g'ri tashkil etishga bog'liq. Himoyachilar bilan o'ynashda qisqartirilgan zarbalar, kuchli burama yoki aylanishli zarbalar bilan ustunlikni qo'lga kiritish mumkin. Shuningdek, aks harakatlar strategiyasini

qo'llab, raqibning kombinatsiyalariga qarshi samarali javob berish g'alaba kalitidir.

3.4. Juftlik o'yinlar taktikasi

Bu taktika, ayniqsa, raqiblar siljishda sust yoki uyg'unlikka ega bo'lmagan hollarda samarali.

2. Kombinatsiyalashgan juftliklarning taktikasi

Himoya va hujumni muvofiqlashtirish:

Bir sherik himoyaga e'tibor qaratadi, ikkinchisi hujumkor harakatlarni amalga oshiradi.

Afzalliklari: Bu uslub universal bo'lib, himoya va hujumni mos ravishda almashtirish imkonini beradi.

Taktika:

Himoyachi zarbalarni raqiblar uchun noqulay joylarga yo'naltiradi.

Hujumchi esa qulay vaziyatni kutib, hal qiluvchi zarba beradi.

O'zaro uyg'unlik:

Juftlikning samaradorligi ular o'rtasidagi avtomatik uyg'unlik va bir-birini tushunish darajasiga bog'liq.

O'yin davomida bir-birini qo'llab-quvvatlash va zudlik bilan joy almashish talab qilinadi.

3. Himoya uslubidagi juftliklarning taktikasi

Hujumni bartaraf etish:

Himoya uslubidagi juftliklar zarbalarni qaytarishga e'tibor qaratib, raqibni charchatishga va xatoga majbur qilishga harakat qiladi.

Taktika:

Sharni raqiblar uchun noqulay joylarga (burchaklar, stolning o'rta qismi) yo'naltirish.

Qisqa zarba va uzoq zarbalarni almashtirish orqali raqiblarni chalkashtirish.

Psixologik bosim:

Har ikki sherik kuchli zarbalar va hujum harakatlari bilan raqiblarga bosim o'tkazadi. Agar ulardan biri zaifroq bo'lsa, boshqa sherik qarshi hujumni yakunlashga tayyor bo'ladi.

4. Aralash juftliklarning taktikasi

Sheriklar o'rtasidagi farqni boshqarish:

Ko'pincha erkak tennischi kuchli texnikaga va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladi, bu esa zarbalarning asosiy qismini erkak bajarishini taqozo etadi.

Taktika:

Ayol sherik sharni xavfsizroq yo'naltirishi va raqiblarni noqulay holatga tushirishi kerak.

Erkak sherik esa qulay imkoniyatlarda kuchli zarbalar orqali ochko olishga intiladi.

Psixologik uyg'unlik:

Aralash juftliklarda muvaffaqiyat psixologik muvozanatga bog'liq. Har bir sherik bir-birining imkoniyatlarini to'g'ri baholashi va zudlik bilan moslashishi lozim.

5. Yana bir qancha tavsiyalar

Sherikni to'g'ri tanlash:

Uslub va qobiliyatlarning mos kelishi juftlik muvaffaqiyatining muhim omilidir.

Vazifalarni taqsimlash:

Har bir sherik o'zining kuchli tomonlariga e'tibor qaratishi va raqiblar uchun noqulay sharoitlar yaratishi kerak.

Pozitsiyalarni almashtirish:

Harakat davomida zudlik bilan joy almashtirish, ayniqsa, tezkor tempdagi o'yinlarda foydalidir.

Xulosa

Juftlik o'yinlarining har bir turi o'ziga xos taktik yondashuvni talab qiladi. Hujumkor, himoya yoki kombinatsiyalashgan uslubda o'ynaydigan juftliklar uchun asosiy tamoyillar raqibning zaif tomonlarini aniqlash, samarali zarbalar bilan bosim o'tkazish va o'zaro uyg'unlikni ta'minlashdan iborat. Aralash juftliklar esa sheriklarning texnik va psixologik mutanosibligini talab qiladi, bu esa taktik g'alabaga erishishda hal qiluvchi omildi

O'yinlardagi na'munaviy kombinatsiyalar

O'yinlarda muvaffaqiyat qozonish ko'p jihatdan oldindan tayyorlangan taktika va kombinatsiyalarni qo'llashga bog'liq. Quyida erkak va ayol sportchilar uchun kombinatsiyalarning namunaviy tahlili va ularni samarali qo'llash bo'yicha tavsiyalar keltiriladi:

1. Erkak sportchilar o'rtasidagi kombinatsiyalar

Noqulay joyga zarba berish:

Erkak o'yinchi sherigiga hal qiluvchi zarba berish imkonini yaratish uchun sharni raqibning zaif joylariga yo'naltiradi.

Misol:

Qisqartirilgan keskin zarba yoki kuchli burilgan zarba orqali raqibni pozitsiyadan chiqarib yuboradi.

Sherigi esa kuchli zarba bilan o'yinni yakunlaydi.

2. Erkak va ayol sportchilarning kombinatsiyalari

Ayolning kuchli boshlang'ich zarbasi:

Erkak sportchiga qarshi o'ynayotgan ayol o'yinchi sharni burama yoki qisqartirilgan zarba bilan noqulay joyga yo'naltiradi.

Keyingi qadam:

Sherigi (erkak) hujumni kuchaytirib, sharning aylanishini oshiradi yoki yakunlovchi zarbani bajaradi.

Erkakdan boshlanadigan kombinatsiya:

Erkak sportchi sharni qisqa kesma zarba yoki kuchli burilish bilan boshlaydi.

Ayol sherigi esa zarbani davom ettiradi va kuchli top-spinni bajarib, o'yinni yakunlaydi.

3. Ayol sportchilar o'rtasidagi kombinatsiyalar

Kombinatsiyalarning xilma-xilligi:

Ayol sportchilar qisqartirilgan kesma zarbalarni o'yin boshida qo'llash orqali raqibni noqulay holatga keltiradi.

Misol:

Bir ayol sharni qisqa zarba bilan yo'naltirsa, sherigi kuchli top-spinni bajarib o'yinni tugatadi.

4. Taktik kombinatsiyalarni o'rganish

Taktika ustida ishlashning muhimligi:

Yosh stol tennischilar uchun taktika texnik usullarga qaraganda murakkabroq bo'lishi mumkin. Shuning uchun zarba va u bilan bog'liq taktik harakatlarni o'rganish alohida e'tibor talab qiladi.

Tavsiyalar:

Sportchilarni zarbalar oqibatini oldindan baholashga o'rgatish.

Har bir zarbaning natijasini ko'zda tutuvchi kombinatsiyalarni takrorlash.

Kuzatuvni rivojlantirish:

Raqibning harakatlarini diqqat bilan kuzatish tennischiga zarba yo'nalishini oldindan bilishga yordam beradi.

Mashqlar:

Tayyorlov o'yinlarida raqib zarbalarini kuzatib, ularga tezkor javob qaytarish ko'nikmasini shakllantirish.

Taktik mashg'ulotlar:

Har xil kombinatsiyalarni amalda qo'llash va ularni o'yinga tatbiq etish tayyorgarlikni kuchaytiradi.

Misol:

"Sharni qisqartirish – burilish – hal qiluvchi zarba" singari kombinatsiyalarni mashg'ulotda ishlab chiqish.

5. Bellashuvlar uchun taktik vazifalar

Hisobga e'tibor berish:

Har bir kombinatsiya hisobni yutishga qaratilgan bo'lishi kerak. Taktik masalalarni belgilash va ularni amalga oshirish orqali o'yinda ustunlikni qo'lga kiritish muhim.

Konkret masalalarni o'rganish:

Bellashuv xususiyatlarini hisobga olgan holda, har bir raqibga qarshi alohida taktika ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

Masalan:

Raqibning zaif tomonlariga zarbalarni ko'proq yo'naltirish.

Xulosa

Taktik kombinatsiyalarni samarali qo'llash uchun ular bilan bog'liq mashg'ulotlarni muntazam olib borish va real o'yin sharoitlarida sinovdan o'tkazish kerak. Raqibning zaif tomonlarini aniqlash, zarbalarni turli joylarga yo'naltirish va sherik bilan uyg'un harakat qilish muvaffaqiyat kalitidir. Shu bilan birga, raqibning harakatlarini oldindan kuzatish orqali tezkor qarorlar qabul qilish o'yinda ustunlikni ta'minlaydi. 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 ushlab bosh tortishadi. Ushbu usul ko'proq burilish hosil qilish uchun raketkaning harakatchanligini yaxshilaydi. Raketkani qulay harakatlanishi

Zarba yo'nalishini o'zgartirish orqali raqibni noto'g'ri pozitsiyada qoldirish.

Taktik xilma-xillikni qo'llash:

Bir xil zarbalarni takrorlamaslik.

Kombinatsiyalarni xilma-xil qilib, raqibni chalg'itish.

Qisqa va uzoq zarbalarni almashtirish.

Psixologik bosimni oshirish:

O'yin davomida o'z ishonchini saqlab qolish.

Raqibni noto'g'ri qarorlar qabul qilishga undaydigan taktikalar qo'llash.

3. Strategiya va taktika tayyorlashning bosqichlari

Tayyorgarlik bosqichi:

Mashg'ulotlar davomida raqibga qarshi kombinatsiyalarni ishlab chiqish.

Raqiblarning oldingi o'yinlarini tahlil qilish.

O'yin davomida:

Boshlang'ich zarbani to'g'ri tanlash.

O'yin jarayonida taktik o'zgarishlar kiritish.

Natijani mustahkamlash:

Yutuqli zarbalarni qo'llashni davom ettirish.

Raqibning harakatlariga qarab yangi strategiyalarni sinovdan o'tkazish.

4. O'yin taktikasida muvaffaqiyat kaliti

Tajribadan foydalanish:

Har xil sharoitlarda sinovdan o'tgan taktikalarga tayanish.

Moslashuvchanlik:

Raqibning o'yinini tahlil qilib, o'z taktik harakatlarini o'zgartirish.

Hamkorlik:

Juftlik o'yinlarida sherik bilan uyg'un harakat qilish.

Sherikning harakatlariga moslashish va bir-birini to'ldirish.

Taktik tarbiyalash:

Yosh tennischilarga raqibni o'qish, kombinatsiyalarni to'g'ri qo'llash va moslashuvchanlikni o'rgatish.

5. Xulosa

O'yin strategiyasi va taktikasi sportchining muvaffaqiyatini belgilovchi omillardir. Ularni to'g'ri tanlash va qo'llash uchun doimiy mashg'ulotlar, o'yin tahlili va raqibga moslashish ko'nikmasi zarur. Yuqorida bayon etilgan prinsiplarga amal qilish orqali stol tennischilar nafaqat individual o'yinlarda, balki jamoaviy va xalqaro musobaqalarda ham muvaffaqiyatga erishishlari mumkin

Favqulodda (Kutilmaganda) Vaziyatlarni Qo'llash Prinsipi

O'yin taktikasida "favqulodda vaziyatlarni qo'llash" prinsipi o'ta samarali usul hisoblanadi. Bu prinsip o'yin davomida kutilmagan yoki ilgari ishlatilmagan usullarni qo'llashga asoslanadi. O'yinchining muvaffaqiyati ko'pincha raqibni chalg'itish va uning odatdagi harakatlarini buzishda yotadi. Quyida ushbu prinsipi o'yinlarda qanday amalga oshirish mumkinligini ko'rib chiqamiz.

1. Kutilmagan usulblardan foydalanish

Oldingi taktikalardan farq qilish:

O'yin davomida raqib o'zgaras va oldindan o'rganilgan zarbalarga odatlanadi. Shunday bo'lsa-da, kutilmagan zarba usulini yoki uslubni qo'llash, masalan, burama zarba yoki qisqa zarba, raqibni shubhalanishga va hatto xato qilishga majbur qiladi.

Yangi taktikalar joriy qilish:

Masalan, uzoq zarba o'rniga qisqa zarba berish, yoki yuqori tezlikdagi zarbadan past tezlikdagi zarbaga o'tish. Bu raqibni

o'yinga yondashuvi, qaror qabul qilish tizimi va psixologik holatlari bir-biriga mos kelsa, ularning umumiy harakatlari yanada samarali bo'ladi. Bu, o'z navbatida, musobaqa davomida raqiblarni chalg'itish va o'yinni nazorat qilish imkonini beradi.

3. Noma'lum O'yinchilik Usullarini Qo'llash

Raqibni aldagan holda, kutilmagan taktikalar qo'llash:

Juftlikning har ikkala o'yinchisi raqibni chalg'itish va unga noma'lum yoki kutilmagan taktikalarni qo'llash orqali muvaffaqiyatga erishadi. Buning uchun, har ikki o'yinchi bir-biri bilan kelishgan holda, o'yin davomida zarbalarni qanday usulda va qayerga yo'naltirishni oldindan belgilashadi. Bu, masalan, o'yinning bir bosqichida uzoq zarbadan keyin qisqa zarba berishni yoki ajoyib joylashish orqali kutilmagan hujumni amalga oshirishni o'z ichiga oladi.

4. Strategik Rejani Amalga Oshirish

Birinchi o'yinchining qaroriga asoslanib, ikkinchi o'yinchi harakat qiladi:

Ikki o'yinchi orasidagi strategik kelishuv o'yin davomida muhim rol o'ynaydi. Birinchi o'yinchining raqibga qarshi amalga oshirgan zarbalari ikkinchi o'yinchi tomonidan to'g'rilanadi va yakunlanadi. Bu, o'yinchining umumiy strategiyasini amalga oshirishga yordam beradi, chunki har ikki o'yinchi ham bir-birining harakatlarini oldindan bilib, moslashadi.

5. Uyg'unlik Va Hamkorlik

Strategik rejalashtirish va birgalikda ishlash:

Juftlikdagi o'yinchilarning uyg'unligi o'yinning barcha bosqichlarida hamkorlikni ta'minlaydi. Birgalikda ishlash va o'zaro kelishilgan reja asosida harakat qilish orqali o'yinchilar raqibni ko'proq xato qilishga majbur qiladilar. Bunda o'yinchilar bir-birini to'ldirishadi, ya'ni birining kuchli tomonlari ikkinchisi tomonidan ta'minlanadi.

Xulosa:

"O'zaro hamjihatli harakat" prinsipi juftlik o'yini muvaffaqiyatining asosiy omillaridan biridir. Bu prinsip juft o'yinchilarning bir-biriga moslashishi, umumiy strategiya va taktika asosida harakat qilishni o'z ichiga oladi. O'yindagi uyg'unlik va bir-birini to'ldirish orqali raqibni chalg'itish va o'ziga ustunlik yaratish mumkin. Bu, ayniqsa, yuqori darajadagi musobaqalarda g'alaba qozonishga yordam beradi



Yakkama-yakka va juftlik o'yinlarida qo'llaniladigan taktik usullar

Stol tennisida muvaffaqiyatga erishish uchun taktik va strategik rejalashtirish juda muhim. Taktika faqat o'yinda emas, balki o'yindan avval ham rejalashtiriladi, ya'ni raqibning o'yini haqida ma'lumotlar Sharlanadi. Bu, o'z navbatida, o'yinchining imkoniyatlarini baholash, raqibning o'yin uslubini tahlil qilish va avvalgi musobaqalarda qanday natijalar ko'rsatilganini o'rganish orqali amalga oshiriladi. Aynan shundan so'ng, o'yinda qanday yondashuvlar qo'llanilishini oldindan bashorat qilish mumkin bo'ladi.

O'yin Boshlanishi: Sharik Kiritishning Taktikasi

O'yinning boshlanishida sharik kiritish asosiy taktikaviy vazifa hisoblanadi. O'yinchilar bu bosqichda raqibni chalg'itish, unga noqulay zarba berish va uning javobini kuzatib, strategik

rejalashtirishni amalga oshiradilar. O'yin davomida, har bir daqiqa, hatto qisqa muddatli dam olishlar ham taktik rejalashtirish uchun imkoniyat yaratadi.

O'yinchining Harakatlari (Reaksiyalari) Va Taktikalari Zarbalarni uzoqqa, stolning orqa qismiga yo'naltirish: Raqibni qiyinchiliklarga solishning samarali usullaridan biri sharni stolning orqa qismiga yo'naltirishdir. Bu zarba raqibni ortga chekinishga majbur qiladi, ya'ni u stoldan uzoqlashadi va bu holatda uning zarbalarini aniqlash qiyinlashadi. Bunday zarbalar raqibni keskin qarorlar qabul qilishga majbur qiladi.

Chekinish va joylashishni o'zgartirish:

Raqibni ortga chekinishga majbur qilib, u kamdan-kam hollarda zarbalarni chiroyli o'tkazish imkoniyatiga ega bo'ladi. U uzoqdagi zarbalarni chetlab o'tishga urinishda, bu holatda o'zining xato qilish ehtimoli ortadi.

Qisqa va sekin sharik bilan javob:

Bunday zarbalarga javob qaytarishda raqib qisqa sharik bilan javob berishga majbur bo'ladi. Shuningdek, burama zarbalar ham qisqa bo'lishi mumkin, bu esa raqibni noqulay joylashishga olib keladi.

Burama Zarbalarining Uzunligi: Burama zarbalar stoldan uzoqdan, qiyinchilik tug'diradigan tarzda berilishi kerak. Bu turdagi zarbalar raqibni xatolik qilishga va joylashishini noto'g'ri tanlashga undaydi. Bunda uzun va to'g'ri zarbalar birinchi o'rinda qo'llanishi kerak.

Zarbalarni O'zgartirishning Taktik Muhimligi

Stolning orqa qismida o'ynashda zarbalarni uzunligini o'zgartirish strategiyasi juda foydalidir. Tez va sekin zarbalarni aralashtirish, raqibni doimiy ravishda noaniq pozitsiyada qoldiradi. Bu raqibning tayyorlanishini qiyinlashtiradi va unga moslashishni o'rgatadi.

Tez va Sekin Zarbalar Aralashmasi: Zarba tezligini o'zgartirish orqali raqibni kutish rejimiga solish mumkin. U bir xil tezlikda zarba berishga o'rgangan bo'lsa, tezlikni o'zgartirish uning reaksiyasini kamaytiradi va kutilgan natijaga olib keladi.

Sharik Uzatishning Sifati

Sharik uzatishning sifati zarba kuchidan ko'ra, ko'proq tezligi bilan belgilanadi. Katta tezlikdagi shariklar raqibni noqulay joylashishga majbur qiladi. Quyidagi jihatlar diqqatga sazovor:

Qisqa va Sekin Sharik:

Bu mudofavaviy zarbadir. U o'yinni boshqarish uchun juda samarali bo'lishi mumkin, ammo u har doim shoshilinch va qisqa muddatli zarbalar bilan amalga oshirilishi kerak. Aks holda, u o'yinni uzaytirishi mumkin.

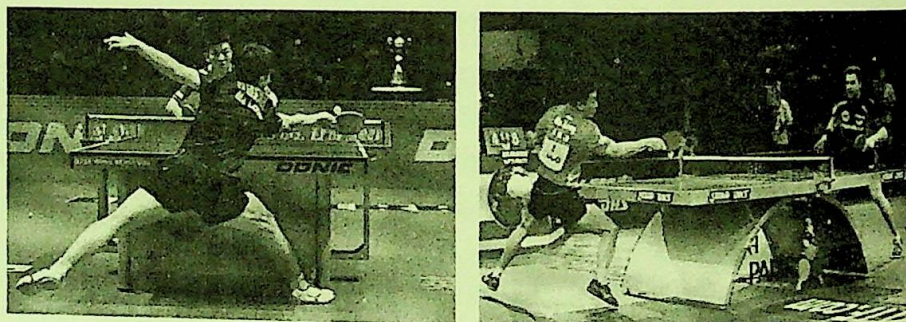
Uzoq Sharik Uzatish:

Uzoq va sekin shariklar raqibni qiyinchiliklarga soladi. Bu turdagi shariklar qabul qiluvchi o'yinchiga muammo tug'diradi, ammo ular kamdan-kam hollarda ishlatiladi, chunki ularning bajarilishi uchun to'g'ri vaqti bo'lishi kerak.

Xulosa

Stol tennisida o'yinning taktikasi va strategiyasi o'zaro bog'liq. Raqibning xatti-harakatlarini tahlil qilish, sharik kiritishdan boshlanadi va har bir zarba raqibga qarshi qanday reaksiyalarni keltirib chiqarishini oldindan bilish muhim. O'yinchilar zarbalarining uzunligini, tezligini va yo'nalishini o'zgartirish orqali raqibni doimo chalg'itish va o'yinning nazoratini qo'lga kiritish imkoniga ega bo'ladi. Shuningdek, qisqa va uzun zarbalarni birlashtirish, vaqti-vaqti bilan tezlikni o'zgartirish, raqibni noto'g'ri pozitsiyaga solishning samarali usullaridan biridir.

3.5. Uzatilgan sharni qabul qilish va hujumga o'tish taktikasini o'rgatish



51-rasm. Uzatilgan sharik qabul qilish va hujumga o'tish holati

Uzatilgan sharik qabul qilish va hujumga o'tish taktikasida avvalo sharikni qabul qilishga katta e'tibor qaratish lozim. Va qabul qilgan sharikni stolning istalgan burchagiga raqibga noqulay qaytarish orqali hujumga tayyorlaniladi. Hujumga chiqish vatida texnik holatni tezlik bilan sharikni kelayotgan pozitsiyasiga qarab tanlash va sharikga aylantirib zarba berish kerak yoki oddiy kuchli zarba berish kerakligini tanlab olish zarur hisoblanadi. Siz keltirgan fikrga ko'ra, harakatlar texnikasi va taktikasi mashg'ulot jarayonida ko'p marotaba takroriy bajarish orqali o'zlashtiriladi. Bu jarayon o'rgatishda quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

Asosiy texnikani o'rgatish: Harakatning texnik asoslarini sodda va tushunarli tarzda tushuntirish. Bu bosqichda xatolardan qo'rqmaslik kerak, chunki asosiy maqsad harakatni to'g'ri tushunish va his qilishdir. Takroriy mashg'ulotlar: Harakatlar ko'p marotaba takrorlanadi, bu esa mushak xotirasini rivojlantiradi va harakatning avtomatlashtirilishiga olib keladi. Xatolarni tuzatish va qayta ko'rib chiqish: Mashg'ulot jarayonida instruktor yoki murabbiy o'rganuvchilarning

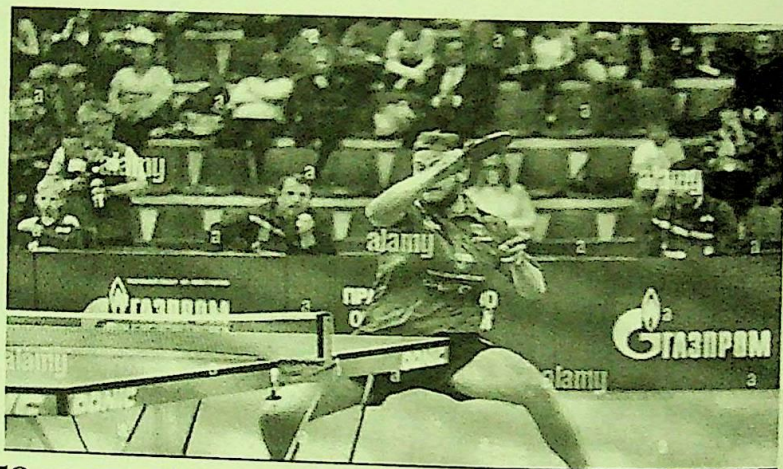
xatolarini aniqlaydi va ularga to'g'ri yo'l-yo'riq beradi. Taktikani qo'llash: O'rganuvchilar texnikani puxta egallagach, uni amaliyotda qo'llash, o'yin vaziyatlariga moslashtirish va murakkabroq sharoitlarda sinash jarayoniga o'tiladi.

Tajriba orttirish: Amaliy mashqlar va real holatlar orqali harakatlar texnikasi va taktikasini mustahkamlash.

Mazkur jarayon bosqichma-bosqich amalga oshirilsa, hech qanday qiyinchiliklarsiz har qanday harakat yoki taktika o'rgatilishi mumkin. Shu bilan birga, motivatsiya va o'quv jarayonining qiziqarli tashkil etilishi ham muhim omil hisoblanadi.

Taktik jihatdan olib qaraydigan bo'lsak har bir sportchida qaysidir jihatlar yaxshi rivojlaning qaysidir jihatlarida kamchiliklar kuzatilishi mumkin albatta bu tabiiy hol bo'lib murabbiy bularni ko'zdan qochirmagan holda xatolar ustida yanada e'tiborliroq bo'lib ishlansa sportchilar ham o'z navbatida xatolarini tushunib bartaraf etish uchun astoydil o'rganishi kerak bo'ladi. O'rgatish jarayonida sharikni stolga qanday tezlikda uchib kelayotganiga qarab sharikni qabul qilish uchun holatni to'g'ri tanlay ola bilishga ham e'tibor qaratish juda muhim jihatlardan hisoblanadi. Bu o'rgatish jarayonida oyoq qo'l va sharikni qabul qilish hissini ham birga bajarish kerak bo'ladi. Bu jihatlardan qaysi birida kamchilik bo'lsa bu kamchilikni bartaraf etish uchun mashg'ulot jarayonlarida bosqichma bosqich bartaraf eta olsa musobaqa jarayonida har bir raqib tomonidan berilgan zarbalarga qiynalmasdan javob qaytarish mumkin bo'ladi.

Uzatilgan sharga o'ng tomondan zarba berish taktikasini rivojlantirish



52-rasm. O'yin paytida o'ng tarafdin zarba berish.

Podacha kiritilgandan so'ng qabul qilgan sportchi albatta hujum qilish bilan achkoni yutishni istaydi va buning uchun barcha usullardan foydalangan holda o'ng tomondan tops pin zarbasini amalga oshirishni ma'qul ko'radi. Va shu bilan birga raqibning kutmagan joyiga qarab zarba berish bu taktika deb nomlanadi. O'ng tarafdin forehand zarbasini berishni yaxshilash birinchi o'ringa qo'ygan holda mashg'ulot jarayonida trner tomonidan jo'natilgan shariklarni stolning turli nuqtalariga zarba yo'llash orqali zarbalarni bexato bajarish qobiliyati shakillanib boradi. Stolning belgilangan nuqtalarga zarba berish bilan bir qatorda stol oldida oyoq harakatlari ham sharikning yo'nalishiga mos ravishda harakat qila boshlaydi. Trener sportchining tartib bilan harakatlarini to'g'ri yoki noto'g'ri harakat qilayotgani va qay yo'sinda harakat qilsa qiynalmasdan davomiy bexato zarba berishi mumkinligi haqida eslatib to'g'ri yo'nalish bera olishi bu murabbiyning salohiyatiga ham katta o'rin egallaydi. Bu borada esa bizning yurtimizda ham jahonda top reytingdagi sportchilarning trenerlari kabi salohiyatli murabbiylar yetishib chiqishi uchun salmoqli ishlar amalga oshirilmoqda. Albatta sportchilarga ham taktik ham texnik harakatlarni to'laqonli

o'rgatish har bir trenerdan ma'suliyat o'z kasbini sevisish hurmat qilish kabi jihatlar mujassam bo'lmog'i kerak. Ana shundagina talab darajasidagi sportchilar yurtimizdan o'sib unib chiqa boshlaydi.

Uzatilgan sharga chap tomondan zarba berish taktikasini rivojlantirish



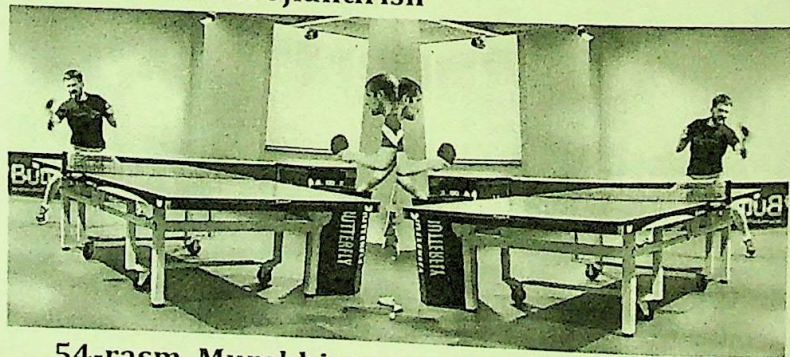
53-rasm. Chap tomondan backhand zarbasini ijro etish

Chap tomondan backhand zarbasini ijro etish o'ng tarafga qaraganda ancha mukammal hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda bir qancha qulaylik va avzalliklari ham bor. Barcha podachalarni chapdan skidka qilish imkoni professional sportchilar uchun qiyinchilik tug'dirmaydi va shu bilan bir qatorda harakat holati ham o'ng tarafga nisbatan farli hisoblanadi. Bunda qisqa podacha berilgandan so'ng o'ng oyoq stolning tagigabiroz kiradi va qo'lni biroz tirsak va kist qismi bukilib gavgdani oldinga biroz egilgan holatda qabul qiladi.

Qabul qilingan sharikni stolning istalgan burchagiga kuchli aylantirish orqali j o'natib taktik harakatlarni baxato amalga oshirish mumkin bo'ladi. Chap tarafdin raketkani qiyaroq ochgan holatda sharikka zarba berish sharikning aylanish tezligi

ortib raqib stoliga tushgandan so'ng o'z yo'nalishini o'zgartirib kutilmagan nuqtaga qarab ketadi va achkoni yutib oladi. Bu usulni Xitoy terma jamoasi a'zosi Zhang Jike ko'p sportchilarga o'rnak bo'la oladigan san'at darajasida ko'rsatib bera oldi. Shundan so'ng yana bir xitoy vakili Fan Zhengdong va germaniyalik Dimitriy Ovtcharovlar ham keng ko'lamda jahon musobaqalarida o'zining chapdan amalga oshiradigan zarbalari orqali tomoshabinlar yodida qoldi. Rasmda ko'rib turgan usulda zarba berishda bajariladigan harakat ko'nikmasini o'zida rivojlantirish bu sportchida taktik harakatlarni bo'g'liqligini bera oladi.

Turli yo'nalishlarda uzatilgan sharga hujumkor zarba berish taktikasini rivojlantirish



54-rasm. Murabbiy tomonidan turli nuqyaga zarba berishga undash.

Murabbiy tomonidan o'quvchilarning texnik va taktik ko'nikmalarini shakllantirishda, harakatlarni tartibga solish va muntazam mashg'ulotlar asosiy o'rinda turadi. Buni quyidagi ketma-ketlikda amalga oshirish maqsadga muvofiqdir:

1. Asosiy tushunchalarni o'rgatish

Texnik usulning mohiyatini va maqsadini tushuntirish.

Harakatning qadam-baqadam bajarilish jarayonini amaliy ko'rsatish.

O'quvchilarga zarba berish texnikasi va uning qaysi o'yin vaziyatlarida qo'llanilishini tushuntirish.

2. Murabbiy rahnamoligida o'rganish

Turli nuqtalarga zarba berishga undash orqali o'quvchilarning ko'z bilan chamalash va mushak xotirasini rivojlantirish.

Murabbiy tomonidan hujumkor zarbalarni turli shakllarda amalga oshirishni ko'rsatib, ularni amaliyotda qo'llashni o'rgatish.

3. Amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish

Har bir texnik usulni takroriy mashqlar orqali avtomatlashtirish.

Zarba berish usullarini ketma-ketlikda takrorlash orqali harakatning aniqligi va tezligini oshirish.

4. Qiyin sharoitlarda mashq qilish

Maxsus qiyin vaziyatlar (qarshi harakatlar, hujumga qarshi himoya kabi) yaratib, o'quvchilarning moslashuvchanligini oshirish.

Qiyinchilik darajasi yuqori bo'lgan mashqlar yordamida harakatlarni mustahkamlash va takomillashtirish.

5. Taktik ko'nikmalarni shakllantirish

O'quvchilarga zarbalarni o'yin vaziyatlarida taktik jihatdan qanday qo'llashni o'rgatish.

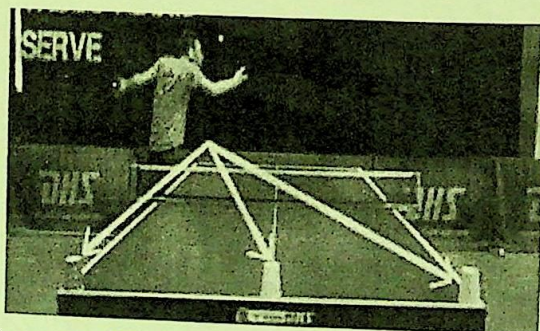
Jamoaviy mashg'ulotlar orqali o'yin davomida to'g'ri qaror qabul qilish va texnikani uyg'unlashtirish.

6. Natijani mustahkamlash

Muntazam takroriy mashqlar orqali o'quvchilar avtomatik tarzda harakatlarni bajarishga erishadilar.

O'yin jarayonida mukammallikka intilish uchun harakatlar ko'nikmasini izchil rivojlantirish.

Bunday tizimli yondashuv o'quvchilarga texnik usullarni samarali o'zlashtirish va o'yin jarayonida yuqori natijaga erishishda yordam beradi. Harakatlarni boshqarishda murabbiyning diqqat-e'tibori va mashg'ulotning sifatli tashkil etilishi muhim ahamiyatga ega.



55-rasm. Turli nuqtalarga zarba berish.

Stol tennisida turli nuqtalarga zarba berish texnikasi o'yinchilarni takomillashtirish uchun muhim element hisoblanadi. Ushbu jarayonni tizimli o'rgatish uchun quyidagi bosqichlarni tavsiya etish mumkin:

1. Usullarni qo'llash texnikasi haqida tushuncha

Zarba berishning asosiy texnikasi (forehand, backhand, topspin, chop, blok va boshqalar) haqida tushuncha beriladi.

Turli zarbalarning maqsadi va ular qanday vaziyatlarda qo'llanishi o'rgatiladi.

2. Murabbiy tomonidan ko'rsatib berilishi

Murabbiy texnikani amaliy tarzda namoyish qilib, harakatlarni sekinlashtirilgan va real tezlikda ko'rsatadi.

Harakatlarning to'g'ri bajarilishiga e'tibor qaratib, asosiy xatolarni ko'rsatib beradi.

3. Sharsiz harakatlarning imitatsiyalari

Sharsiz mashqlar orqali o'quvchilarni harakatga moslash-tirish.

Raketkani ushlab turish, oyoq va tananing to'g'ri holatini shakllantirish.

4. Osma sharlarga zarbalar berish

Osma holda turgan yoki pastdan tepaga tashlangan sharlarga zarba berish.

Bu mashqlar orqali zarbaning aniq bajarilishini shakllantirish va zarbaning kuchini boshqarishni o'rganish.

5. Devor orqali mashq qilish

Devor yordamida Sharlarni qaytarish va zarbalarni takrorlash orqali texnikani mustahkamlash.

Sharni devorga yo'naltirishni o'rgangan holda harakat aniqligi rivojlantiriladi.

6. Raqib zarbalariga javob qaytarish texnikasi

Raqibning turli kuchdagi va yo'nalishdagi zarbalariga javob berishni o'rgatish.

Reaksiya tezligi va qaror qabul qilish ko'nikmasini rivojlantirish.

7. Zarbalarni joy almashtirib bajarish

O'yin davomida zarbalarni turli joylarga yo'naltirishni mashq qilish.

Bu raqibni chalg'itish va strategiyani yaxshilashga yordam beradi.

8. Setka orqali o'yin – 1-tayyorgarlik

Oddiy sharoitda, sekin sur'atda o'yin elementlarini bajara boshlash.

Raqib bilan asosiy zarbalarni mashq qilish.

9. Yo'naltirilgan nuqtaga sharning aniq borib tushishi
Belgilangan joylarga Sharni aniq yo'naltirish mashqlari.

Ushbu mashq harakatni boshqarish va aniqlikni rivojlantirishga yordam beradi.

10. Hisob bilan o'ynashni o'rganish

Raqib bilan o'yin o'ynash jarayonida ballarni hisoblash va qoidalar asosida harakat qilishni o'rgatish.

O'yin vaqtida taktikani rejalashtirish ko'nikmasini shakllantirish.

11. Ikki tomonlama o'yinlarni qiyinlashtirilgan sharoitda o'tkazish

Murakkab vaziyatlar (tezlikni oshirish, kutilmagan zarbalar) orqali o'quvchilarning moslashuvchanligini oshirish.

Qiyin sharoitlarda ham harakatlarni mukammal bajarishni o'rgatish.

Ushbu bosqichlar orqali o'quvchilar zarba berish texnikasini mukammal o'zlashtiradilar va o'yin davomida turli vaziyatlarga moslasha oladilar.

3.6. Stol ortida o'ynash taktikasini rivojlantirish.

Stol ortida o'ynash deganda asosan raqibning hujum qilganda himoyalaniş uchun o'zi xohlamagan holda orqa zonadan sharikni qaytarishga majbur bo'ladi. Bunda himoyalaniş uchun sportchi oyoq harakatlarini maksimal darajada tezlik bilan sharikni yo'nalishiga qarab pozitsiyani egallab so'ng sharikni raketkaning o'ng yoki chap tomoni bilan ochiq holatda tepaga ko'tarib urish orqali stolning o'rta zonasiga tushurishga harakat qiladi. Sportchi orqa zonadan qaytarayotgan vaqtda sharikga aylantirib j o'natsa raqibning zarba berishi qiyinlashadi va oddiy qaytarish yo'li bilan stolga tushurishga harakat qiladi.

Bundan unumli foydalanagan holda hujumni o'zi amalga oshirishni o'z tomoniga yutib olsa bo'ladi. Sharikning

trayektoriyasi bo'ylab harakat qilganda qabul qilish ancha osonlashadi va bu holatda ham sharikni stolning orqa chizig'iga j o'natgan holda raqibning ustidan o'tadigan qilib noqulaylik tug'dirsa achkoni yutish imkoni yanada oshadi. Professional sportchilar baland aylanib kelgan sharikni stolning ochiq zonalariga raketkani qiyshiq qilgan holda noqulay qilib zarba berishadi. Albatta bu ko'nikmani mukammal egallash uchun mashg'ulotlar jarayonida ma'lum bir alohida vaqt ajratib shu zarbalarni rivojlantirsa bo'ladi. Sportchi mashg'ulot vaqtida raketkani to'g'ri ushlab va shu bilan birga sharikni uchib kelayotgan trayektoriyasini to'g'ri ko'ra olish va sapchigan sharikning qaysi tomonga uchishini va shundan so'ng zarbani amalga oshirishgan ma'qul hisoblanadi.

Zarba berayotgan vaqtda sportchi raketkani boshidan yuqori ko'targan holda bir oyog'i bilan sakrab zarba beradigan bo'lsa sharik kuchli zarba berilganini hisobiga tez va baland sakrab belgilangan zonadan o'tib ketadi va achkoni yutib oladi. Boshqa vaziyatlarda esa baland uchib kelgan sharikni sekin qaytarish usulidan foydalanib ham achkoni yutsa bo'ladi. Sharikni bexato urush uchun birinchi navbatda raketkani mahkam tutqichidan ushlab juda muhim bo'ladi. Chunki sharik baland aylantirib j o'natilgan vaqt stolga tushgandan so'ng trayektoriyasini shu qadar o'zgartiradi buni ba'zi sportchilar payqamay qoladilar ham. Orqa zonadan qaytarayotgan vaqtda raketkani stoldan pastga tushirib raqibga sharikni aylantirilganini ko'rsatmasdan j o'natsa ya'ni ilon harakatiga o'xshab sharikning uchishi turli xil aylangan holda stolga tushsa raqib uchun bu kutilmagan holat bo'lib bir qancha harakatlari basamar ketadi va sharikga o'zi xohlaganday zarba bera olmaydi yoki umuman zarbani amalga oshira olmaydi bundan ko'rinib turibdiku orqa zonadan sharikga zarba berish yashirin usullarini puxta egallagan sportchi bu

vaziyatlardan to'g'ri va foydali kerakli achkolarni yutib olish imkoniyatini qo'lga kiritadi.

Mashg'ulotlarda murabbiyning ko'rsatmalari asosida ko'rsatilgan zarba usullarini amalda to'g'ri yondashgan holda ijro etadigan bo'lsa, sportchi uchun asosiy musobaqalarda o'yin suratini yanada chiroyli ko'rinishi bilan bir qatorda zarba berish ko'nikmalarini puxta egallaydi. Albatta bu usullarni o'rgatish murabbiyning amaliy salohiyatiga ham bog'liq bo'ladi.

Juftlik o'yinida sheriklarning to'g'ri joylashishini o'rgatish.

Juftlik o'yin deganda birinchi navbatda sportchilarning birga t o'laqonli harakati 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. Albatta sheriklarning to'g'ri joylashishi juda katta rol o'ynaydi, chunki har bir pozitsiyada sharikga zarba berish imkonini yarata olishi kerak bo'ladi. Bu esa o'z navbatida sherikning holatini joylashgan pozitsiyasini ko'ra olishi muhim omillardan hisoblanadi.

Mashg'ulot jarayonida juftlik sherik bilan mashg'ulot qilishning 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, Korea, Yaponiya, 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 t o'sqinlik qilishi yoki umuman t o'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 hujimga 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 tennis taktikasi qo'llanilmaydi. Har bir professional sportchining o'ziga xos taktik sxemalari va stol tennis taktikasi mavjud. Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki juftlik o'yinlarning ham o'ziga yarasha jozibasi betakror zarbalar seriyasi va ijro etiladigan harakatlarni shiddatlilik bilan yakka bahslaridan tubdan farq qiladi.

Juftlik o'yin taktikasini rivojlantirish.

chunki ikki o'yinchi o'rtasidagi uyg'unlik va koordinatsiya o'yinning natijasini belgilaydi. Ushbu taktika va qoida jihatlarni quyidagicha yoritish mumkin:

1. Taktikaning o'rni va diagonal harakat

O'ng yarmidan boshlash: Juftlik bahslarida sharikni diagonal bo'ylab harakatlantirish talab qilinadi. Shu sababli, Shar

oshiruvchi o'yinchidan qabul qiluvchi tomonga (o'ng yarmiga) to'g'ri yo'nalishda yuborilishi kerak.

Juht o'yinchilarning moslashuvi: Har ikki o'yinchi zarba berish tartibini oldindan belgilashi va Sharni o'zgacha strategiyalar bilan diagonal yuborishni mashq qilishi lozim.

2. Sharikni o'yinga kiritish qoidalari

Aniq ko'rinish: Sharni o'yinga kiritayotganda, qabul qiluvchi o'yinchilar va hakam Sharning harakatini aniq ko'rish shart.

Yashirish taqiqlanadi: Sportchi sharikni raketkani ushlab turgan qo'li, tanasi yoki kiyimi bilan berkitmasligi lozim. Bu qoidaga amal qilinmasa, zarba qoidabuzarlik sifatida baholanadi.

To'g'ri tashlash: Sharik qo'ldan kamida 16 sm balandlikka tashlanishi va hech qanday yo'nalishda maxsus burilish (spinning) bo'lmasligi lozim.

3. Juftlik bahslaridagi qabul qiluvchilar va hakamlarning roli

Hakamning vazifasi: Hakam Sharni o'yin qoidalariga mos ravishda kiritilayotganligini kuzatadi. Hakam diagonal zarba yoki yashirish bo'yicha qoidabuzarlikni qayd etishi mumkin.

Qabul qiluvchilarni tayyorlash: Juftlik o'yinida qabul qiluvchi o'yinchilar o'zaro tez va samarali muloqot qilishlari lozim. Sharning qaysi yo'nalishda va qanday kuch bilan kelishini oldindan baholash zarur.

4. Taktikani muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun maslahatlar

O'zaro muvofiqlik: Juftlik o'yinida har bir zarba avvaldan kelishilgan taktika asosida bajarilishi lozim.

Diagonal o'yin strategiyasi: Sharni muntazam ravishda diagonal yo'nalishda o'ynash orqali raqiblarning joylashuvini nazorat qilish va ularni noqulay holatga tushirish mumkin.

Tayyorgarlik: Har bir zarba uchun jamoaviy tayyorgarlik o'tkazish, har xil vaziyatlarga moslashuvchanlikni oshirish.

Yuqoridagi tavsiyalarni inobatga olib, juftlik bahslarida taktika va texnikani yaxshi egallash orqali o'yin natijalarini sezilarli darajada yaxshilash mumkin. Shu bilan birga, qoidalarni buzmaslikka alohida e'tibor qaratish lozim. Sharikni zarba berish uchun havoga otgan vaqtdan boshlab raketka tegishi bilan kiritilgan deyiladi ya'ni hisob uchun o'yin boshlangan hisoblanadi. Raqib tomonidan sharikga zarba berilganida sharikni qaytargan sportchi sharikga shunday zarba berish lozimki, sharik darhol setka ustidan o'tib yoki setkaga tegib, stolning raqib tomonidagi yarmiga tushishi lozim. Sharikning yo'nalishi, uchish masofasi va uni o'yinga kiritish texikasining bir nechta turlari mavjud va ular quyidagilar: Sharikni qabul qilgandan so'ng raqibga yaqin zonada aldamchi harakatlar qilish taktikasi yoki stolning orqa chiziq nuqtalariga zarba berish taktikasini birinchi partiyani o'zida tanlab olish va o'yin taktikasini doimiy bir xil emas balki har xil taktik usullardan foydalangan holda achkoni yutish mumkin bo'ladi.

Bundan tashqari, podacha kiritish vaqtida sharik t o'rdan pastga uchishi kerak. Setka ustidan uchib, raqib stolining oldingi qismiga uzatilgan qisqa zarbani qaytarish raqib uchun hujum qilishda nisbatan qiyinchilik tug'diradi va bu vaziyatda sharikga qisqa yoki kesma zarbalar beriladi. Asosan juftlik bahslarida ikkala sportchi ham bir biriga pozitsiyalarni to'g'ri tanlab birma bir sharikga tops pin zarbasi yoki podrezka, nakat zarbalarini amalga oshirishi kerak. Bu borada mashg'ulotlarga e'tibor qaratadigan bo'lsak asosan ko'proq sharik bilan aylanma harakatli mashqlarni navbat bilan sharikni qabul qilish hamda zarba berish zonalarini taktik jihatdan to'g'ri tanlay olishni puxta egallaydi.

Doimo juftlik bahslarda yetakchilik qilish uchun muntazam ravishda juftliklar mashg'ulotlarda birga harakat qilishi lozim. Bu

esa o'z o'rnida musobaqalar jarayonida doimo biri birini qo'llab quvvatlay olishini va tushina olish qobiliyatlarini ham shakllatirib boradi.

Juftlik o'yinda to'r oldida o'ynash taktikasini o'rgatish

Juftlik o'yinda to'r olida o'ynash bu alohida masala hisoblanadi. Bunda raqib jamoa ham bir xil harakat qilishiga to'g'ri keladi va setkaning oldida aldamchi harakatlarni mahorat bilan amalga oshiradi. Taktik masalaga e'tibor qaratadigan bo'lsak hozirgi zamonaviy stol tennisda setkaning oldida o'ynash kamdan kam kuzatiladi.

Asosan sportchilar setkaning oldida kalta pastki aylantirishlar va skidka zarbalarini amalga oshiradilar. Juftlik o'yinlarda bu zarbalardan foydalanish taktikasini multibal trenirovkalar orqali takomillashtirish mumkin. Albatta mashg'ulotlar jarayonida bu qiyin bo'lishi tabiiy hol lekin birga harakat qilgan holda raketkani mahorat bilan ishlatish tamoyillari ham shakllana boradi. Juftlik o'yinlarida muvaffaqiyatga erishish uchun sherikni to'g'ri tanlash va o'zaro uyg'unlik muhim rol o'ynaydi. Juftlik tarkibi sheriklarning o'yin uslubi, harakat tezligi, va taktik moslashuv qobiliyatlariga asoslangan holda tuziladi.

1. Hujumkor uslubdagi juftliklar:

O'yin joylashuvi: Stolga yaqin zonada o'ynashadi, o'rta va uzoq zonalarda deyarli o'ynashmaydi.

Taktikasi: Tezkor va kuchli o'yin olib borishga qaratilgan.

Stratejiya:

Raqiblar uchun muammoli burchaklarga sharni yo'naltirib, ular o'rnashishini qiyinlashtiradi.

Shar ikki marta bir xil joyga yo'naltirilganda raqibning uyg'unligi sinovdan o'tadi.

Afzallik: Bu uslub raqiblarning koordinatsiyasi va tez harakat qilish qobiliyati zaif bo'lganda juda samarali.

2. Kombinatsiyalashgan uslubdagi juftliklar:

O'yin joylashuvi: Hujum va himoya uslublarini o'z ichiga oladi, bu uslub universal hisoblanadi.

Taktikasi: Hujumni himoya bilan birgalikda olib borish va raqibga noqulay zarbalarni ko'proq berish.

Stratejiya:

Hujumchi va himoyachi o'yinchilardan iborat juftliklar bir-birini to'ldiradi.

Ular avtomatizm darajasiga yetib, har bir harakatni uyg'un ravishda bajaradi.

Afzallik: Har xil vaziyatlarga moslasha olish qobiliyati va raqiblar uchun noqulaylik yaratish.

3. Himoya uslubidagi juftliklar:

O'yin joylashuvi: Zarbalarni uzoqroq masofadan va aniq pozitsiyalarga yo'naltirishni afzal ko'radi.

Taktikasi: Raqibni hujumni yakunlovchi zarba bera olmaydigan joyga majburlash.

Stratejiya:

Psixologik bosimni oshirish uchun har ikki sherik ham qarshi hujumlarda ishtirok etadi.

Agar sheriklardan biri zaifroq bo'lsa, u sharni raqibga noqulay bo'lgan joyga yo'naltiradi, boshqa sherik esa hal qiluvchi zarbani beradi.

Afzallik: Muvaffaqiyatli qarshi hujumlar va psixologik ustunlikka erishish.

Juftlik o'yinlarida samarali taktika va strategiya faqatgina o'zaro uyg'unlik va jamoaviy muloqot orqali muvaffaqiyatga olib keladi. Har bir uslub o'zining maxsus afzalliklariga ega bo'lib, ular o'yinning har xil bosqichlarida qo'llaniladi.

3.7. Raqib zarbasiga qarshi hujumkor zarbani qo'llash taktikasini o'rgatish

Raqib zarbasiga qarshi hujumkor zarbani qo'llash taktikasi stol tennisida muhim ahamiyatga ega. Bu taktika o'yinchining texnika, psixologik tayyorgarlik, va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Quyida ushbu taktika bo'yicha asosiy jihatlar va mashg'ulot tavsiyalari keltiriladi:

1. Psixologik tayyorgarlik

O'ziga ishonch: O'yin paytida ruhiy bosimni yengish va o'z imkoniyatlariga ishonish muhim. Buning uchun o'quv mashg'ulotlarida turli vaziyatlarni qayta-qayta mashq qilish zarur.

O'yinni boshqarish: Raqibning texnika va taktikalarini tahlil qilish orqali ularning zaif tomonlarini aniqlash. Raqib xatosidan foydalanib, tashabbusni qo'lga olish.

2. Texnik ko'nikmalarni rivojlantirish

Qaytarma zarba (counter-attack): Raqibning hujum zarbasini qarshi olish uchun to'g'ri pozitsiyani tanlash va mos aylanish zarbasini qo'llash.

Top-spin: Raketka harakatini yuqoriga va oldinga yo'naltirgan holda yuqori aylanish hosil qilish. Bu zarba raqibga javob berishda qiyinchilik tug'diradi.

Burama zarba: Sharni yon tomonga burib yo'naltirish, bu raqibni noqulay pozitsiyada qoldiradi.

3. Mashq uchun taktik kombinatsiyalar

Sekin zarbaga tayyorlanish:

Sharni o'rtacha kuch bilan qaytarib, raqibni yuqori zarba berishga majburlash.

Shu holatda top-spin yoki hal qiluvchi kuchli zarba qo'llash.

Seriyali zarbalar:

Uzun va qisqa zarbalarni kombinatsiyalash orqali raqibni joyidan harakatlantirish.

Turli tezlik va aylanish bilan hujum zarbalarini qo'llash.

Qisqa zarba bilan qarshi olish:

Raqibning kuchli shar uzatishini stol yaqinida qisqa zarba bilan qabul qilish.

Keyin pozitsiyani kuchli zarba uchun tayyorlash.

Yon zarbani kuchaytirish:

Sharni yon aylanish bilan qabul qilib, keyingi hujum uchun qulay sharoit yaratish.

Raqibni noqulay pozitsiyaga tushirish.

Majburan qabul qilish va o'tish:

Raqibning kuchli zarbasidan keyin sharni o'rtacha kuch bilan qaytarib, hujumga o'tish uchun imkoniyat yaratish.

4. Jismoniy va koordinatsion sifatlarni oshirish

Chidamlilik mashqlari: Uzluksiz harakat qilish qobiliyatini rivojlantirish.

Epchillik va tezkorlik: Raqib zarbalariga moslashish uchun oyoq ishlarini kuchaytirish.

Refleks mashqlari: Shar yo'nalishini tez ko'rib, unga javob qaytarishni takomillashtirish.

5. Amaliyot mashg'ulotlari

Raqib tomonidan uzatilgan turli aylanish va tezlikka ega sharlarni qabul qilishni takroriy mashq qilish.

Top-spin, qaytarma zarba, va yon zarba texnikalarini avtomatizm darajasiga yetkazish.

Real o'yin sharoitida (musobaqa yoki sparring) taktika va texnikani qo'llashni sinab ko'rish.

Xulosa:

Hujumkor qarshi zarbalar texnika va taktikaning mukammal uyg'unligi talab qilinadi. Mashg'ulot davomida taktik rejaning

barcha elementlarini takomillashtirish va raqibning ojiz tomonlaridan maksimal foydalanish muvaffaqiyat garovidir. Shu bilan birga, bu jarayon davomida psixologik mustahkamlik va ishonchni saqlash o'ta muhimdir..

3.8. Sharni o'yinga kiritgandan so'ng tezda to'r oldiga chiqib, kombinatsion hujum taktikasini qo'llashni o'rgatish

Sharikni o'yinga kiritish deganda birinchi navbatda butun diqqat e'tibor achko olishga qaratiladi. Bunda asosan podachadan keyin sharikni qaysi usulda qaytarishni oldindan ichki hissiyot bilan va miyamizni qabul qilish tezligini raqib sharikni qay usulda qaytarganiga e'tibor bergan holda javob qaytaramiz. Va shu bilan birga kombinatsion hujum qilish usulini dolisekundalarda qaror qabul qilish orqali miyamizga buyruq beramiz.

Bunda biz sharikni raqibning ochiq zonalarini ko'rish bilan bir qatorda unga qanday kuch bilan j o'natishimizni tahlil qilib olamiz va shu kombinatsion hujumni achkoni yutib olishga qaratamiz. Butun e'tiborimizni o'yin vaqtida chalg'imaslikka va maqsadni unutib q o'ymasdan ishonch bilan harakat qilishimiz zaruru. Bu kombinatsion hujumlarni mashg'ulot vaqtida juda ko'p marotaba takrorlagan sportchilar musobaqa davrida ko'zlarini yumib miyada tahlil qilib, ko'z oldiga keltirib bajargan usullarni bir ma bir shariksiz imitatsiya orqali bajarib olsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Podachadan keyin sharikni raqib qaysi usulda qaytarishiga qarab siz ham tezda javob berishingiz kerak bo'ladi. Umumiy qilib aytganda siz qaysi usulda podacha kiritsangiz raqib sharikni o'zini aylanishi orqali sizga noqulay tarzda qaytaradi yoki o'zining aldamchi harakatlari bilan kuchli aylantirish, podrezka

qilishi yokida (banana flic) raketkaning orqa tomoni bilan burama aylantirish, yana bir usul (chop bloc) ya'ni raketkaning orqa tomoni bilan kelayotgan sharikga qarama qarshi qaytarish usulidan foydalanish mumkin bo'ladi.

Sharikni raqib setkani tagiga qaytargan taqdirda skidka zarbasini amalga oshirsa bo'ladi. Skidka zarbasini tezda amalga oshirgan raqib sharikni sezmay ham qoladi. Taktik usullar stol tennisda juda ham ko'p bo'lib barchasini amalga oshirish uchun bosqichma bosqich amaliy mashg'ulotlarda qayta qayta takrorlash orqali ko'nikmalarni hosil qilish mumkin.

Juftlik o'yinda hujumga o'tish taktikasi

Juftlik o'yindagi pozitsiya, harakat, zarba va pozitsiya bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Samarali joylashishni aniqlash tezkor zarbalar bilan qulay harakatlarni osonlashtiradi, bu esa samarali pozitsiyani ta'minlaydi - sportchining ishlashi uchun barcha muhim elementlar - noto'g'vri joylashtirish esa bir sherikning samarali urishiga t o'sqinlik qilishi yoki umuman to'qnashuvga olib kelishi mumkin. Parallel joylashish asosan hujumkor sportchi xizmat qilganda qo'llaniladi. Podacha kiritgandan so'ng sherik biroz o'ng tomonda turadi, bo'sh joyning 3/4 qismini sherikga beradi va stolga yaqin turadi. Old-orqa joylashuvi asosan zarba va hujum uslubiga ega sportchi harakat qilganda qo'llaniladi. Podachani oldinga va o'ngga, sherik esa markazda biroz orqada turadi. Parallel pozitsiyaning asosan, bir sportchi raketkani chapaqay, ikkinchisi esa o'ng qo'lda ushlab turganda, podacha kiritayotgan sportchi hujumga tayyor turishi kerak bo'ladi. Podacha qabul qiluvchi setkaning yonida o'ng tomonda turadi, stolni nazorat qilish va hujumga tayyorgarlik ko'rish uchun bo'sh joyning 3/4 qismini sherikga beradi. Hujumkor sportchi podachani qaytarish uchun raketkaning orqa tomonidan foydalansa, parallel joylashish ham mos keladi.

Stolning oldida joylashgan hujumkor sportchi raqib podachasini qaytarish uchun forehanddan foydalanganda raqibga hujum zarbasini amalga oshirish orqali qiyinchilik tug'diribgina qolmay achkoni yutib olish imkoniga ega bo'ladi. Podachani qabul qilgan sportchi forehand hujumini qaytarish uchun setkaning oldida bir oz o'ng tomonda turadi, sherik esa biroz orqada va markazdan tashqarida turadi.

1. Hujum qilinganda qabul qilayotgan sportchi xato qilmaslik uchun sharikni yo'nalish bo'ylab stolga tushirgandan so'ng tezda pozitsiyani o'zgartirishi kerak bo'ladi;

2. Harakat paytida sherigingizning zarbasiga t o'sqinlik qilmaslik muhim omil hisoblanadi;

3. Pozitsiyani o'zgartirgandan so'ng, sharikga zarba berish uchun eng qulay pozitsiyaga iloji boricha yaqinlashishga harakat qiling.

Bu yerda bir nechta keng tarqalgan oyoq harakati maqshlari bo'lib: Ushbu harakat usuli ko'pincha raketkani chap va o'ng qo'llarida ushlab turadigan sportchilar tomonidan qo'llaniladi. Ikkala sportchi sharikga zarba bergandan keyin diagonal ravishda orqa tomoniga qarab harakatlanadi. Ushbu harakat usuli ko'pincha raketkani o'ng qo'lida ushlab turadigan ikkala sportchi tomonidan qo'llaniladi. Bir sportchi sharikni zarbadan so'ng, ular sherigining orqasida aylanib, o'ng orqa tomonga harakat qilishadi.

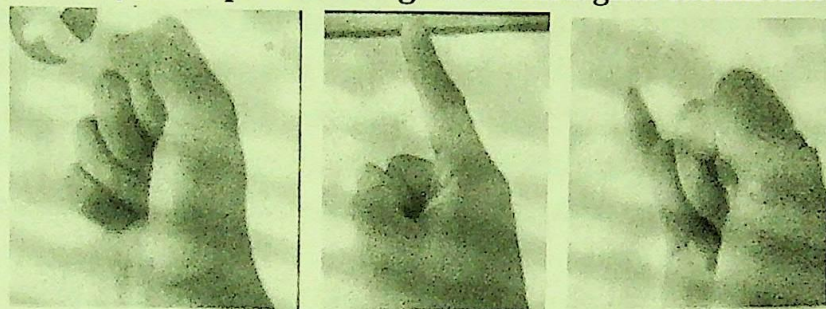
Sherik sharikni diagonal ravishda zarba berish uchun harakat qilganda, ular keyingi zarbaga tayyorgarlik ko'rish uchun o'z pozitsiyalarini o'z vaqtida almashtiradilar. Bu harakat usuli tez-tez hujum qilish va yugurish texnikasi, tezkor hujum va aylana usullari, yon bilan harakatlanish texnikasi va chapdan zarba berib, o'ngga hujum qilish usullarini qo'llaydigan juftliklar tomonidan qo'llaniladi. Stol yaqinidagi sportchilar asosan yon

tomonda harakat qilishadi, stoldan uzoqda bo'lgan sportchilar esa asosan oldinga va orqaga harakat qilishadi. Raqiblar ongli ravishda bir tomonda bitta sportchini nishonga olib, sharikni ikkala burchakka urishganda, ularning harakat sxemasi ko'pincha gorizontal sakkiz figurani hosil qiladi. Yuqorida aytilganlar ikki martalik oyoq harakati uchun bir nechta asosiy harakatlarni amalga oshiradi.

Juftlik o'yinda stol ortiga kuchli zarba berib o'ynash taktikasi

Juftlik bahslarda stolning orqa chiziq zonalariga o'ynash taktikasi bu o'yin vaqtida raqibning bir qancha zaif nuqtalariga zarba berib, o'yinning sura'tini yanada oshirish va jadallashtirish tushuniladi. Sportchilar birgalikda harakat qilgan holda yuqorida aytib o'tilgan usullardan foydalanib barcha harakat holatlarni taktik jihatni tizimli ravishda tartib bilan bajarilishi taktik harakatlarning yuqori ko'rinishlarini namoyon qiladi. Taktikasiz hech bir sportchi raqibdan qanday qilib achko yutib olish haqida o'ylamasa ham bo'ladi. Chunki juftlik bahslarining taktik tamoyillari, uslublari hamda harakatlari yakkalik bahslaridan tubdan farq qiladi. Unda podacha kiritayotganda sherikga qanday podacha kiritish haqidagi stolning tagidan barmoq bilan beriladigan signallar, stolning oldida va orqasidan kuchli zarbalar berish harakatlari, raqibning ham bunga nisbatan javob zarbalari bularning barchasi juftlik o'yindagi taktik harakatlar jamlanmasi hisoblanadi.

Juftlik o'yinda qo'llaniladigan taktik signal tushinchalar.



Qisqa, uzun, orqaga aylantirib podocha kiritish signallari.



Balandlatib, chap tomonga aylantirib, o'ng tomonga aylantirib podacha kiritish signallari.

Bu signal tushunchalari faqat juftlik bahslarda ishlatiladi va bu podacha kiritish usullari orqali hujum yoki himoya taktikasi tanlanadi. Bu usullarni ilk bor 2000 yildan Xitoylik stol tennis ustalari ishlata boshlagan va bu usul orqali podacha kiritgan sportchi keyingi taktik pozitsiyani oson va qulay egalla olgan.

3.9. Hujumkor zarba bilan uzatilgan sharni qabul qilish taktikasini o'rgatish

Hujumkor zarbalar deganda birinchi navbatda ko'z oldimizga barcha biladigan tops pin zarbasi keladi. Bu zarbani o'ziga xos xususiyati shundaki sharikni qabul qilgandan keyin sportchilar bir biriga tops pin zarbalarini amalga oshirishi bu sport turining

jozibasi hisoblanadi. Sharikni o'yinga uzun kiritishda stolning birinchi yoki ikkinchi zonalariga tez aylantirilgan holda j o'natganda sportchi turgan holatini tezlik bilan o'zgartirib sharikga stolning qaysi burchagiga zarba berishni tez fursatda qaror qabul qilgan holda taktik hujumga o'ta oladi. Bu esa o'z navbatida podacha kiritgan sportchiga qulaylik yaratadi: o'ng va chap tomondan zarba berish imkoniyatini beribgina qolmay o'yin sur'atini chiroyli ko'risnishi hamda tops pin zarbasini ijro etilishini yaqqol ko'rsatib bera oladi.



56-rasm. Hujumkor zarbani kutib olish

Stol tennis o'yini deb ataladigan taktik g'alaba rejimi turli xil organik integratsiyani anglatadi raqibning holatiga ko'ra taktik elementlar (taktik kombinatsiyalar) o'yin taktik amalga oshirish foydalari. Davomida g'alaba qozonish uchun tuzilgan taktik tuzilma o'yin. Universallik stol tennis taktik tizimining muhim xususiyatidir. Raqib zarbasiga qarshi samarali taktikani shakllantirishda quyidagi variantlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Har bir variantni to'g'ri tanlash va amalga oshirish raqibning o'yin uslubi va vaziyatga qarab o'zgaradi:

a) Qaytarish va sharni tanaga yoki noqulay joyga yo'naltirish

Maqsad: Raqibning harakat doirasini cheklash va zarbani qabul qilishini qiyinlashtirish.

Texnika:

Sharni raqibning tanasiga yaqin, qo'l harakati qiyin bo'lgan joyga yo'naltirish.

Pastki aylanish bilan yo'naltirib, raqibni noto'g'ri zarba berishga majburlash.

Afzallik: Bu uslub raqibni xatoga yo'l qo'yishga va hujumni boshlash imkoniyatini beradi.

b) Buraltirilgan "svecha"

Maqsad: Raqibni hujum qilishga majburlab, zarbasini aniq kuzatish va unga qarshi javob tayyorlash.

Texnika:

Sharni yuqori parvoz yo'nalishi bilan uzoq burchakka yo'naltirish.

"Svecha"ni burama aylanish bilan bajarib, raqibni kuchli zarba berish qiyin bo'lgan pozitsiyaga qo'yish.

Afzallik: Bu uslub raqibni havo zarbalarida noto'g'ri yo'nalish tanlashga olib keladi.

v) Kuchli pastki burama zarbani qo'llash

Maqsad: Sharni burama aylanish bilan stol sathiga yaqin tushirish orqali raqibga qiyinchilik yaratish.

Texnika:

Sharni kuchli pastki aylanish bilan qabul qilish.

Uni raqib zarba berishi qiyin bo'lgan joyga – burchaklarga yoki stolning o'rta chizig'iga yo'naltirish.

Afzallik: Raqibni xato zarbaga yoki sust javobga majburlash.

g) O'rta zonada kuchli element bilan qaytarma zarba berish

Maqsad: Tezkor javob zarbasi orqali tashabbusni qo'lga olish.

Texnika:

Sharni o'rta zonada tezlik va kuchni oshirish orqali qaytarish.

Raketaning harakat yo'nalishini oldinga burib, raqibga qarshi hujum zarbasi amalga oshirish.

Afzallik: Bu uslub kuchli hujum uchun qulay imkoniyat yaratadi va raqibni noqulay holatga tushiradi.

Tavsiyalar:

Ushbu variantlardan foydalanishda raqibning zaif tomonlarini kuzatish va aniqlash muhim.

Variantlarni mashg'ulot jarayonida takroriy mashq qilib, ularni avtomatizm darajasiga yetkazish lozim.

Qaysi texnikani tanlash raqibning o'yin vaziyatiga va stol tennischining individual uslubiga bog'liq.

Har bir variantni mahorat bilan qo'llash o'yin sifatini oshiradi va muvaffaqiyatga erishishda yordam beradi..

Raqib harakatlariga qarshi taktik reja tuzishni o'rgatish

Raqibning harakatlariga qarshi taktik reja tuzish va tezlikni oshirish texnikalarini o'rgatish bo'yicha quyidagi jihatlarni inobatga olish lozim:

1. Raqibni tahlil qilish

Zaif tomonlarini aniqlash: Raqibning texnikasi, tezligi, chidamliligi va strategiyasidagi kamchiliklarni aniqlash.

Ustun tomonlarini tushunish: Raqibning kuchli jihatlarni e'tiborga olib, ularga qarshi qanday harakat qilishni rejalashtirish.

O'yin uslubini kuzatish: Raqibning asosiy hujum va himoya uslublarini o'rganish.

2. Sportchining harakatlari va texnikasini rivojlantirish

Tezlikni oshirish: Tezkor reaksiya va tezkor harakatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar:

Sprint va qisqa masofalardagi tezlik mashqlari.

Yo'nalishni tez o'zgartirishga qaratilgan lateral harakatlar.

Moslashuvchanlikni oshirish: Mushaklar va bo'g'imlarning harakatchanligini oshirish uchun stretching mashqlari.

Koordinatsiyani takomillashtirish: Asab tizimining harakatchanligini yaxshilash uchun muvofiqlik va balans mashqlari.

3. Taktik reja tuzish

Raqibning harakatlariga moslashish: O'yinda raqibning hujum yo'nalishlariga tez javob berish va bo'sh zonalardan foydalanish.

Hujum va himoya o'rtasida muvozanatni saqlash: Qachon hujum qilish va qachon himoyalani lozimligini aniqlash.

Suratni boshqarish: O'yin tezligini oshirib yoki pasaytirib, raqibni charchatish va xatolarga undash.

4. Chidamlilikni oshirish

Jismoniy tayyorgarlik: Kardio mashqlar va chidamlilikka qaratilgan intervalli treninglar.

Ruhiy tayyorgarlik: Sportchining irodasini kuchaytirish va stressga bardosh berishni o'rgatish.

5. Mashq rejasi

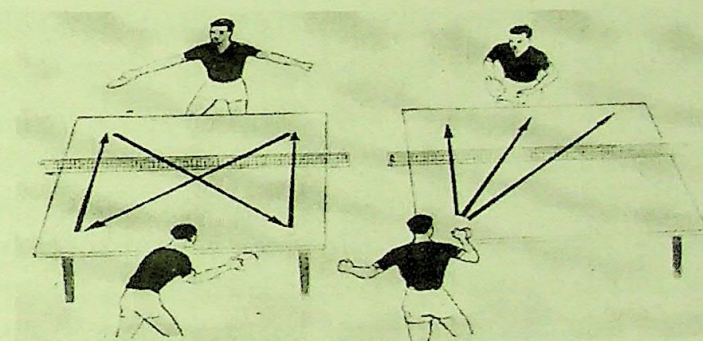
Nazoratli o'yinlar: Raqibning turli uslublariga qarshi o'yin amaliyoti.

Video tahlil: O'z va raqib o'yinlarini ko'rib, xatolarni va taktik imkoniyatlarni tahlil qilish.

Maxsus vaziyatlarda mashqlar: Raqibning ma'lum taktikalariga qarshi amaliy mashqlarni qo'llash.

Ushbu yondashuv nafaqat sportchining texnik mahoratini oshirishga yordam beradi, balki uni raqibning turli vaziyatlarida muvaffaqiyatli qaror qabul qilishga ham o'rgatadi. Tezlikni oshirish uchun maqsadga muvofiqligi va harakatlarning ratsionalligi alohida ahamiyatga ega. Bu eng yaxshi yordam beradi boshlanadi, uloqtiradi, tezlashuv bilan yuguradi,

shuningdek basketbol va maxsus o'ynaydi mashqlar. Stol tennisida chidamlilikning ahamiyati juda katta.



57-rasm. Raqib harakatlariga qarshi taktik reja tuzishni o'rgatish

Juda tez sportchilar bilan yaxshi texnikasi va kam sabr qilishi birinchi achkolarni qo'lga kiritishi, va musobaqaning ikkinchi yarmida ular zarbalarning aniqligini yo'qotdilar, ularning e'tiborlari zaiflashdi, normal nafas olish buzildi va terlash kuchaydi. Tayyorgarlik raqobat, sportchilar uchun katta kuch zaxirasini sharhlashlari kerak.

Har bir musobaqa o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bu bo'lishi mumkin uzoq va qisqa muddatli, lekin har doim juda qizg'in bo'lib o'tadi. O'rtacha, har bir uchrashuv 25 daqiqa davom etadi, lekin sportchilar masalan, t o'rtta o'yin 16 ta davom etadi har bir daqiqa va beshinchi 20 daqiqadan ko'proq. Bunday hollarda siz o'ynashingiz kerak deyarli bir yarim soat. Kuchliroq musobaqalar kamroq vaqt talab qiladi, ammo ko'proq jismoniy energiya va iroda talab etadi.

Chaqqonlik-bu turli xil narsalarni oson, tez va samarali bajarish qobiliyati texnika va o'yin usullaridan foydalangan holda harakatlarni bajarish demakdir. Stol tennischi turli xil zarbalarni bajarish uchun tanasini boshqarishda erkin bo'lishi

kerak stoldan katta masofada pozitsiyalar, 4-5 m ni bajarish va sharikni his etish, oldinga zarba berish bu raqibning eng zaif joyiga. Ushbu murakkab o'yin oqimi texnikalar tejamkor, epchil harakatlarni talab qiladi. Ongli o'yin faqat yaxshi ishlab chiqilgan taktikalar asosida mumkin. Bu tez-tez aytiladi: "Ular raketka bilan o'ynashadi va boshlari bilan g'alaba qozonishadi eng muhim omil bu miya bilan birga tanani ham boshqara olish hisoblanadi. "Muhim musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish nafaqat yuqori darajada tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilar tomonidan amalga oshiriladi. Bu jarayon kuchli iroda, hujum va faol himoya usullarini mukammal egallashni talab qiladi. Shuningdek, sportchilar o'zlarining ijobiy o'yin fazilatlarini samarali qo'llash va raqibning zaif tomonlarini sinchkovlik bilan o'rganish orqali g'alaba qozonish imkoniyatlarini oshiradilar. Bunda ular o'z imkoniyatlarini oqilona boshqarib, strategik jihatdan ehtiyotkorlik bilan yondashishlari muhim ahamiyat kasb etadi.

O'rganilgan texnik va taktik elementlar orqali taktik kombinatsiya tuzishni o'rgatish

Stol tennisi o'quv jarayonida texnik va taktik elementlarni uyg'unlashtirish orqali samarali kombinatsiyalarni tuzishni o'rgatish murabbiylardan diqqatli rejalashtirish va tizimli yondashuvni talab qiladi. Quyida ushbu jarayonni muvaffaqiyatli tashkil etish uchun asosiy qadamlar keltirilgan:

1. Texnik bazani mustahkamlash

Asosiy elementlarni o'zlashtirish: Sportchilar o'yinning texnik jihatlarini (zarbalar, joylashuv, Sharni nazorat qilish) mukammal o'zlashtirishi kerak.

Maxsus texnikalarni o'rgatish: Katta burilishli topspin, past zarbalar (chop), kesuvchi va buruvchi zarbalar kabi usullarni kiritish.

Texnikaning mustahkamligi: Ushbu elementlarni takrorlash orqali avtomatlashtirish.

2. Taktik tushunchalarni shakllantirish

Strategik maqsadlarni belgilash: Har bir vaziyat uchun mos taktika ishlab chiqish (masalan, himoya strategiyasi yoki hujumkor usulni qo'llash).

Vaziyatlarni tahlil qilish: O'yin paytida qarshi raqibning zaif tomonlarini aniqlashga o'rgatish.

O'zaro uyg'unlik: Zarba va harakatni birlashtirish orqali kombinatsiyalarni tuzish.

3. Taktik kombinatsiyalarni ishlab chiqish

Oddiydan murakkabga: Dastlab sodda kombinatsiyalarni, masalan, to'g'ri hujum va himoya almashuvini mashq qilish.

Ssenariy asosida mashqlar: Har xil vaziyatlarga mos ravishda kombinatsiyalarni ishlab chiqish (masalan, chap burchakdan topspin bilan boshlash, so'ngra chap tarafga kuchli zarba berish).

Kombinatsiyalarni sinovdan o'tkazish: Har bir kombinatsiyani o'yinda qo'llash orqali uning samaradorligini baholash.

4. O'quv jarayonini individuallashtirish

Shaxsiy imkoniyatlarni hisobga olish: Har bir sportchining o'ziga xos kuchli va zaif tomonlarini e'tiborga olish.

Moslashuvchan yondashuv: Zarur bo'lganda mashq usullarini o'zgartirish va o'yinchini yangi vaziyatlarga moslashtirish.

5. Resurslardan foydalanish

Video va texnologiyalar: O'yinlarni tahlil qilish uchun videolarni ko'rsatish va raqamli vositalardan foydalanish.

Jamoaviy mashg'ulotlar: Birgalikda o'rganish orqali ko'nikmalarni boyitish.

6. Mashg'ulotlar jarayonida barqarorlikni saqlash

O'yinchilarning psixologik tayyorgarligini qo'llab-quvvatlash. Juda ko'p o'zgarishlar kiritmaslik, balki bosqichma-bosqich yaxshilanishga e'tibor qaratish.

Bularning barchasi birgalikda o'yinchilarga o'z strategik o'yin uslublarini rivojlantirishda va raqibga qarshi samarali kombinatsiyalarni yaratishda yordam beradi.

Bu ko'nikmalarni egallashdagi muvaffaqiyatga ta'sir qilishi va oxir-oqibat mashg'ulot jarayonining tuzilishini buzishi mumkin. Tizimli trenirovka jarayoni sportchiga xavfsizlik va yo'l-yo'riq hissini beradi, bu ularning stol tennisi ko'nikmalarini egallashga intilishiga jismoniy va ruhiy yordam beradi. Stol tennischilarning stolda harakat qilish texnikasi muammosining dolzarbligi ushbu masalaning kam o'rganilishi, turli xil texnika turlarini batafsil tahlil qiladigan ilmiy materiallarning ozligi, shuningdek, tavsiflash uchun aniq terminologiya bilan tasdiqlanadi.



58-rasm. O'yinchining hujum va himoya harakatlari

Stol tennisi o'yinida hujum va himoya harakatlari o'yinchining texnikasi va jismoniy tayyorgarligiga qarab farqlanadi. Bugungi kunda stol tennisining harakatlari juda tez rivojlanmoqda va o'yinchilar har doim yangi strategiyalar va texnikalarni ishlab chiqmoqdalar. O'yin davomida sportchilarni

stol atrofida harakatlantirishning asosiy usullari quyidagilardan iborat:

Hujum harakatlari: Hujumning asosiy maqsadi raqibni tezda pozitsiyasidan chiqargan holda, uning javob qaytarish imkoniyatini kamaytirishdir. Bunga zamonaviy topshiriqlar va qarshi zarbalar orqali erishiladi, shu bilan birga zarbaning kuchi va tezligi sezilarli darajada oshdi. O'yinchilar "topni turtish", "smdosh" yoki "spin" kabi texnikalarni qo'llab, raqibni chalg'itishga va tezda gol urishga harakat qiladilar.

Himoya harakatlari: Himoya jarayonida o'yinchi raqibning hujumini to'xtatishga va topni qaytarishga qaratilgan harakatlarni bajaradi. Bu jarayonni samarali amalga oshirish uchun o'yinchi yaxshi qo'l va ko'z koordinatsiyasiga ega bo'lishi kerak, shuningdek, raqibning zarbalariga qarshi tez va aniq javob berish muhimdir. Himoya qilishda o'yinchilar zarba tezligini pasaytirish, spinlarni nazorat qilish va pozitsiyasini tahlil qilish orqali raqibning hujumini chalg'itishga intiladilar.

Hujum va himoya o'rtasidagi muvozanat: Zamonaviy stol tennisida, o'yinchilar himoya va hujumni samarali muvozanatlashlari kerak. Bu nafaqat tezkor va aniqlikni talab etadi, balki raqibning harakatlarini oldindan taxmin qilish va strategik qarorlar qabul qilishni ham talab qiladi. Har bir zarba o'yinchining keyingi harakatini belgilab beradi va o'yinning umumiy temponi boshqarish imkoniyatini yaratadi.

O'yin davomida zarbalar va qarshi zarbalar tezligining oshishi va raqibni stol atrofida harakatlantirish texnikasining rivojlanishi natijasida, stol tennisining zamonaviy versiyasi ko'proq ko'rkam va dinamik bo'ldi. Hozirda ko'plab sportchilar tempning oshishi va o'yin texnikasining rivojlanishi bilan bog'liq qiyinchiliklarga duch kelishmoqda. Harakat texnikasining ahamiyati asosiy masalalardan biriga aylandi, chunki

sportchining harakatlarini tashkil etish va zarba berish pozitsiyasini egallash endi sportchining kerakli nuqtaga eng tez harakatlanishini ta'minlaydigan tarzda tuzilishi kerak. Bularni bartaraf etish uchun sport birinchi o'rinda murabbiyning ko'rsatmasi asosida harakat olib borib barcha taktik, texnik elementlarning bajarilish, komnatsion tuzulishini puxta egallashi lozim.

Nazorat savollari

1. Stol atrofida to'g'ri joylashishni o'rgatish
2. Sharni o'yinga kiritish taktikasini o'rgatish
3. Sharni qabul qilish taktikasini o'rgatish
4. Uzatilgan sharga o'ng tomondan zarba berish taktikasini o'rgatish
5. Uzatilgan sharga chap tomondan zarba berish taktikasini o'rgatish
6. T o'r oldida o'ynash taktikasini o'rgatish
7. Stol ortida o'ynash taktikasini o'rgatish
8. Juftlik o'yinida sheriklarning to'g'ri joylashishini o'rgatish
9. Juftlik o'yin taktikasini o'rgatish

IV BOB JISMONIY TAYYORGARLIK ASOSLARI. MUSOBOQA QOIDALARI VA HAKAMLIK FAOLIYATI

4.1. Saf mashqlar ta'rifi, tasnifi va ahamiyati

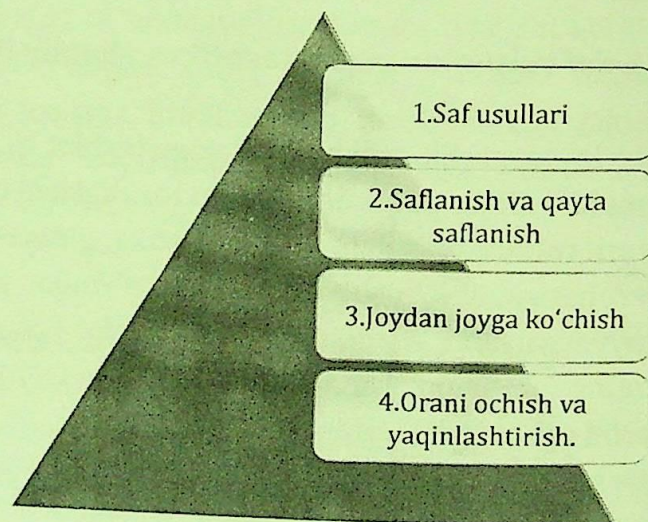
Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilishda, saf mashqlari muhim ahamiyatga ega. Ushbu mashqlarni bajarishda sportning turli turlari, masalan, yengil atletika, gimnastika, og'ir atletika, akrobatika, va boshqa harakatli o'yinlar yordamida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish mumkin. Saf mashqlari o'quvchilarning intizom, uyushqoqlik, va jamoaviy ish ko'nikmalarini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Saf mashqlari, shuningdek, yosh sportchilarda qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish va maromni saqlashni o'rgatadi. Bu mashqlar yordamida o'quvchilar bir-biridan ma'lum masofada turishni o'rganadilar va safning tuzilishi, tartibi va sur'ati haqida ma'lumotga ega bo'ladilar. Saf mashqlarini o'rganish orqali o'quvchilar safning aniq tuzilishini va harakatlar tartibini tezda o'zlashtiradilar, bu esa keyinchalik mashg'ulotlarda muvaffaqiyatli bajariladigan amaliy mashqlarni osonlashtiradi.

Sport zalida yoki maydonchada tez va maqsadga muvofiq joylashtirishni ta'minlash uchun saf mashqlarini bajarish shartli nuqtalar (markaz, o'rtalik va burchaklar) orqali yanada samarali amalga oshiriladi. Bu mashqlar intizomni, uyushqoqlikni va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda alohida ahamiyatga ega.

Saf mashqlari jismoniy tayyorgarlikda va intizomni tarbiyalashda muhim o'rin tutadi. Ushbu mashqlarni samarali amalga oshirish uchun quyidagi usullar va tartiblar qo'llaniladi:

Saf mashqlari to'rtta guruhga bo'linadi:



Safning asosiy turlari:

Zich saf: O'quvchilar bir-biridan kaft kengligida (tirsaklar o'rtasi) yoki qo'llarini uzatgan holda masofada joylashadi. Bunda har bir o'quvchi bir-biriga yaqin turib, intizomni saqlashga harakat qiladi.

Orasi ochiq saf: O'quvchilar orasida bir qadam yoki o'qituvchi belgilagan oraliq saqlanadi. Bu tur safning yanada erkin va harakatda bo'lishini ta'minlaydi.

Saf usullari:

"Saflaning!" - Bu buyruqqa ko'ra o'quvchilar safga turadilar.

"Rostlan!" - Safdagi barcha o'quvchilar tik turish holatiga o'tadilar.

"Tekislan!", "Chapga qarab tekislan!", "O'rtaga qara!" - Ushbu buyruqlar safni to'g'ri shaklga keltirish uchun ishlatiladi.

"To'xta!" - Harakatni to'xtatish uchun beriladigan buyruq.

"Erkin!" - O'quvchilar o'z joylaridan siljib, erkin holatga o'tadilar.

"O'ng, chap, oyokda erkin tur!" - O'quvchilar o'ng yoki chap oyokda turish holatiga kelishadi.

"Tarqal!" - O'quvchilar safdan chiqib, erkin tarzda joylashadilar.

Sanash buyruqlari: O'quvchilar safda sanashni amalga oshiradilar, masalan, "Bir-ikkiga-sanang!" va boshqalar.

Turgan joyda burilishlar:

"O'ngga", "Chapga", "Ortga", "Yarim o'ngga" - Bu buyruqlar yordamida o'quvchilar o'zgartirishlarni amalga oshiradilar. Buyruqlarda topshiriqlar ham berilishi mumkin, ammo burilishlar har doim buyruqlarga ko'ra bajariladi.

Saflanish va qayta saflanish:

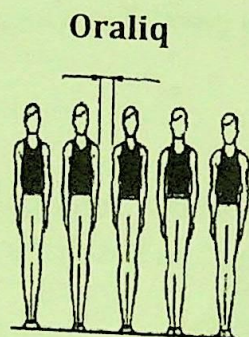
Saflanish - o'qituvchining buyruqiga ko'ra o'quvchilar tomonidan bajariladigan safga turish jarayonidir. Bu jarayon quyidagicha amalga oshiriladi:

O'qituvchi buyruq berishi bilan o'quvchilar bir qatorda yoki ikki qatorda saflanadilar.

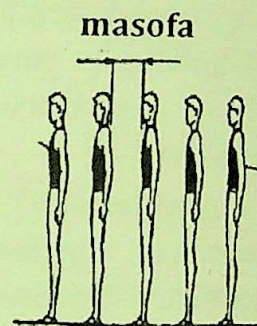
"Bir (ikki, uch) qatorga saflaning!" buyruqi berilganda, o'quvchilar bir-birining orqasida to'g'ri turishadi.

Raport berish: Mashg'ulotga tayyorlanishdan oldin safni tekislash va sanashni amalga oshirish kerak. Safni turgan joyda to'g'ri va ravon shakllantirish zarur, shunda mashg'ulotlar muvaffaqiyatli o'tkaziladi.

Saf mashqlari faqat jismoniy tayyorgarlikni oshiribgina qolmay, balki o'quvchilarda intizom, uyushqoqlik, va jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantirishga ham yordam beradi. Saflar, o'qituvchi tomonidan aniq va qat'iy boshqarilgan bo'lishi kerak.



Qator
59-rasm,



ketma-ketqator
60-rasm,

Qayta saflanish - bir safdan ikkinchi safga o'tish.

Bir qatordan ikki qatorga saflanish. Dastlab "birinchi" va biz tasvirlayotgan harakatlar "Ikki qatorga saflanish" va har bir harakatni bajarishda raqam bilan hisoblashga oid qadamlar bo'lishi mumkin. Bu, ko'proq harbiy yoki guruhdagi harakatlar, masalan, tartibni yaratish yoki safni tuzish bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

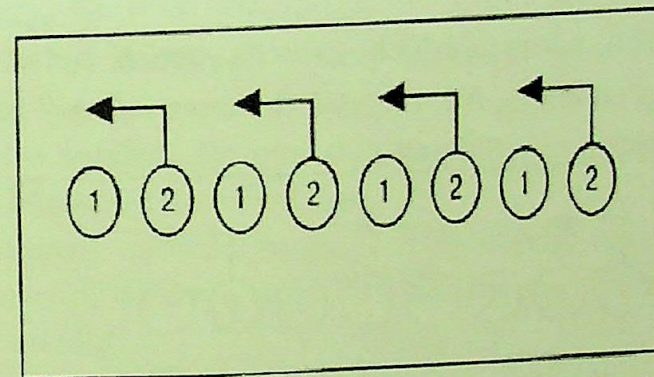
Bu buyruq bo'yicha:

"Ikkinchi raqamdagilar" (ya'ni safda ikkinchi bo'lib turganlar) chap oyoqlarini bir qadam orqaga qo'yishadi. Bu - "bir" raqami bilan amalga oshiriladi.

Keyin, o'ng oyoqlarini juftlamasdan bir qadam o'ngga qo'yishadi. Bu - "ikki" raqami bilan amalga oshiriladi.

Va nihoyat, birinchi turgan shaxsning orqasiga o'tgan holda chap oyoqlarini juftlaydilar. Bu - "uch" raqami bilan bajariladi.

Bu harakatlar odatda guruhlarini to'liq tartibga solish va safni to'g'ri tashkil etish uchun ishlatiladi.



61-rasm. Bir qatordan ikki qatorga saflanish.

Birqatordan uch qatorga saflanishni tushunish uchun jarayonni bosqichma-bosqich ko'rib chiqaylik:

Dastlab sanab chiqish: Birinchi raqamdagi qatordagilar sanaladi, keyin esa ikkinchi va uchinchi raqamlar.

"Uchqatorga-saflan!" buyrug'i berilishi: Bu buyruqdan so'ng har bir raqam o'z pozitsiyasini o'zgartiradi.

Birinchi raqamdagilar:

O'ng oyoq bilan bir qadam orqaga qadam qo'yadilar.

Chap oyoqni juftlamasdan yon tomon qadam tashlaydilar.

Keyin o'ng oyoqlarini juftlab, ikkinchi raqamdagilarning orqasiga o'tiladi.

Ikkinchi raqamdagilar:

Ular joyida qoladilar va boshqalar birinchi va uchinchi raqamdagilarni joylashtirgandan so'ng o'z pozitsiyalarida turadilar.

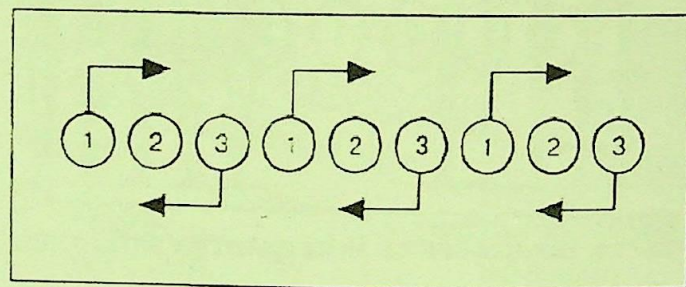
Uchinchi raqamdagilar:

Chap oyoq bilan bir qadam oldinga qadam tashlaydilar.

O'ng oyoqlarini juftlamasdan yon tomon qadam tashlaydilar.

Keyin chap oyoqlarini juftlab, ikkinchi raqamdagilarning oldiga o'tiladi.

Bu jarayon natijasida uch qatorda turish holati amalga oshadi.



62-rasm. Birqatordan uch qatarga saflanish

Avvalgidek saflanish va qayta saflanish uchun kerakli buyruqlarni bajarish haqida gapirayotganingizda, bu harakatlarning tashkil etilishi va bajarilishi jarayoni haqida quyidagilarni tushunish mumkin:

Birqatorga saflanish: "Birqatorga saflan!" buyrug'i berilganda, barcha shug'ullanuvchilar bir qatarga joylashadi. Bu buyruqni bajarish uchun, har bir shaxs joyini aniqlaydi va o'zidan oldingi yoki orqasidagi shaxslar bilan moslashib, to'g'ri bir qatarga joylashadi.

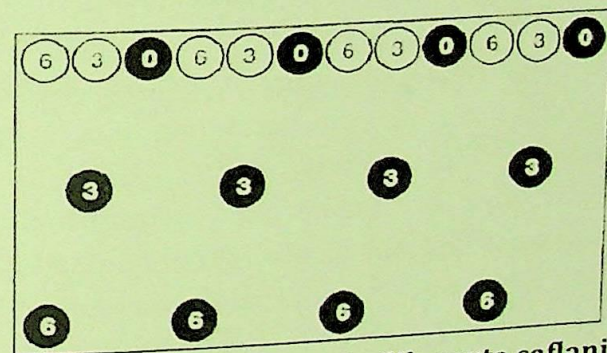
Qayta saflanish (teskari tartibda): Safni qayta saflash uchun buyruqning teskari tartibda bajarilishi kerak. Bu shuni anglatadiki, qatordagi barcha shaxslar o'z joylarini o'zgartirib, avvalgi safni teskari yo'nalishda qayta tashkil etishadi.

Qirra bo'lib qayta saflanish (5-rasm): Bu turdagi saflanishda guruhga raqamlar yoki joylar beriladi. Misol uchun, dastlabki qatorlar (masalan, 6-3 joyda) keyin esa "6-4-2-joyda" kabi tashkil etiladi. Guruh a'zolari belgilangan joylar bo'yicha harakat qilib, yangi safda joylashadilar.

Sanoq bo'yicha - qadam bos!: Bu buyruq berganidan so'ng, har bir a'zo belgilangan joylar bo'yicha sanalgan odimlarni bosib,

oyoqlarini birlashtiradi. Sanoq bo'yicha masalan, 6-3 joyda bo'lishsa, 7 gacha sanaladi, keyin 9-6-3 joyida bo'lganda esa 10 gacha olib boriladi. Bu metodda har bir a'zo qo'yilgan sanoqni bajarib, harakatni davom ettiradi.

O'qituvchi qatorda turganlarning barcha holatini hisobga olib, sanashni davom ettiradi va har bir guruhning harakatini nazorat qiladi.



63-rasm. Qatordan qirra bo'lib qayta saflanish

Bu tasvirlangan vazifa safga turish va qayta saflanish bilan bog'liq mashg'ulot bo'lib, jismoniy tarbiya yoki harbiy tayyorgarlikda qo'llaniladi. Quyidagi buyruqlar va ularning maqsadlarini tavsiflab chiqaylik:

"O'z joyingga qadam bos!": Bu buyruq safdan chiqqan shaxslarning o'z joylariga qaytishini bildiradi. Har bir kishi orqaga burilib, o'zining boshlang'ich joyiga qaytadi va joyiga yetgach yana orqaga buriladi.

Sanash ("bir", "ikki" deb): O'qituvchi yoki komandir safga turishdan oldin sanashni boshlaydi, bu jarayon shaxslar safda tartibli va mos ravishda joylashishini ta'minlashga yordam beradi.

"Bo'linmalar 3-4 va hokazo qator bo'lib, chap (o'ng) yelkani ilgarib yuring!": Bu buyruq bo'linmalarni ketma-ket qatorlarda

joylashtirishni anglatadi. Shaxslar birinchi navbatda uchlik, to'rtlik kabi kichik guruhlariga bo'linadi va keyin ularni chap yoki o'ng yelkalariga qarab safga joylashtiradilar.

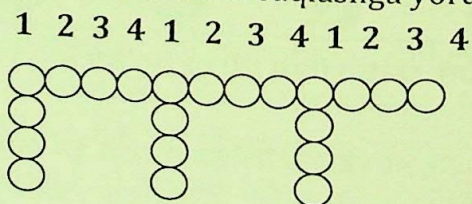
"Guruh - to'xta!": Bu buyruq guruhning to'xtashini bildiradi, ya'ni har bir kishi o'zining yangi joyiga yetib borib to'xtaydi.

"Ort-ga!": Bu buyruq orqaga qaytish uchun beriladi. Shaxslar orqaga qaytib, o'z joylariga qaytadi.

"Bo'linmalar bir qatorga o'ng (chap) yelkani ilgarilab qadam-bos!": Bu buyruq bo'linmalarni yagona qator qilib birlashtirishni anglatadi. Ular belgilangan yelkalariga qarab joylashishadi.

"Guruh to'xta!": Bu buyruq guruhning o'z joyiga to'liq joylashishi va saflanishini bildiradi.

Bu mashqlar safga turish, qatorlarga joylashish va guruhni tartibga solish maqsadida amalga oshiriladi, shuningdek, har bir buyruqning to'g'ri bajarilishi tartibni saqlashga yordam beradi



64-rasm Qatordan bo'linmalarning qanotini ilgarib, ketma-ket qatorga saflash

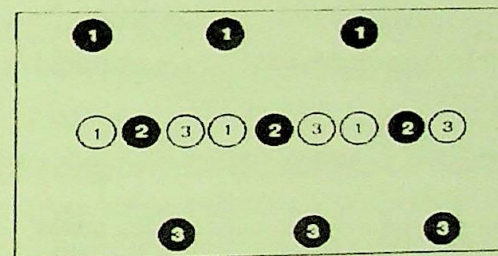
Bu tasvirlangan harakatlar, ehtimol, biror turdagi harbiy yoki jismoniy mashqni tasvirlaydi. "Qirra bo'lib" uch ketma-ket qatorga saflanish, ya'ni o'ngga va chapga qadam tashlash, odatda harbiy sohada yoki jismoniy tayyorgarlik mashqlarida qo'llaniladi.

Birinchi qatorlar uchun qadamlar o'ngga, uchinchi qatorlar uchun esa chapga bo'lishi ko'rsatilgan. Bu turdagi mashqlar ko'pincha guruhni shakllantirish va koordinatsiyani yaxshilash uchun amalga oshiriladi.

Har bir qator uchun buyruqlar quyidagicha bo'lishi mumkin:
Birinchi qator: "Ikki, uch, to'rt va hokazo qadam o'ngga."

Uchinchi qator: "Ikki, uch, to'rt va hokazo qadam chapga."

Bu ashqlar guruhni tartibga keltirishga yordam beradi va alohida shaxslar orasidagi koordinatsiyani yaxshilaydi.



65-rasm Bir ketma-ket qatordan "qirra bo'lib" uch ketma-ket qatorga saflanish

Berilgan buyruqlar, guruhning saflanishi va o'z joyiga qayta saflanishi jarayonini tasvirlaydi. Bu jarayon guruhni aniq va tartibli shakllantirish uchun mo'ljallangan. Mana shu buyruqlar qanday amalga oshirilishini tushuntirishga harakat qilaylik:

"O'z joyingga qadam bos!" - Bu buyruq qayta saflanish uchun beriladi. Bunda har bir kishi o'z joyiga qaytadi, ya'ni ularning oldingi joylariga qaytishlari kerak. Qayta saflanish juftlama qadam bilan bajariladi, ya'ni bir qadam oldinga va ikkinchi qadam orqaga.

Guruh chapga aylanib yurib ketayotganda buyruq beriladi:

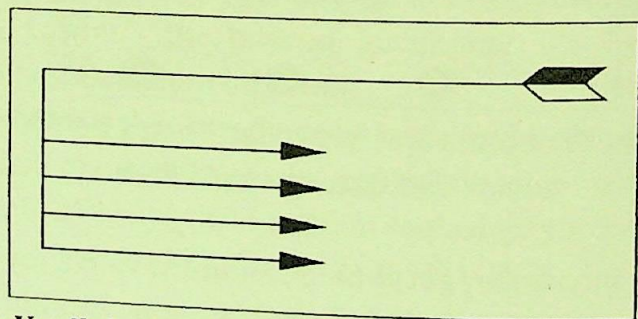
"Bir, ikki, uch, to'rt va hokazo qator bo'lib, chapga 'Qadam bos!'" - Bu buyruq guruhning chapga burilishiga olib keladi. Guruhning har bir qatori o'z joyidan chapga buriladi, va bu harakat ketma-ket amalga oshiriladi.

Qatorni burish jarayoni:

"Birinchi, ikki, uch, to'rt va hokazo kishi burilgandan keyin, navbatdagilar o'z safining oxiridagi kishining buyrug'i bilan,

birinchilar burilgan joydan buriladilar." – Bu yerda, guruhning har bir a'zosi navbat bilan buriladi. Birinchi qator burilganidan so'ng, navbatdagi qatorlar o'z safining oxiridagi kishining buyrug'i bilan burilishadi. Bu jarayon guruhning aniq va tizimli ravishda chapga burilishiga imkon beradi.

Bu turdagi harakatlar, odatda, harbiy mashqlar yoki guruh bo'yicha jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladi va koordinatsiya, aniqlik hamda guruhda birlashtirilgan harakatlarni ta'minlash uchun zarurdir.



66-rasm. Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch va hokazo ketma-ket qatorga burilib saflanish

Bu matnda ko'rsatilgan buyruqlar va saflanish harakatlari, harbiy yoki jismoniy mashqlarni o'rgatishda yoki guruhlarni tartibga solishda foydalaniladi. Quyidagi buyruqlar orqali saflanish va harakatni to'g'ri amalga oshirish uchun belgilangan qadamlar keltirilgan:

"Bir ketma-ket qator bo'lib o'ng (chap)ga aylanib qadam bos!" - Bu buyruq orqali, guruhni bir qator qilib, o'ng yoki chap tomonga aylantirish talab qilinadi.

"Markazdan - Qadam bos!" - Bu buyruq, guruhni maydonning markazidan boshlab harakatlantirish uchun beriladi.

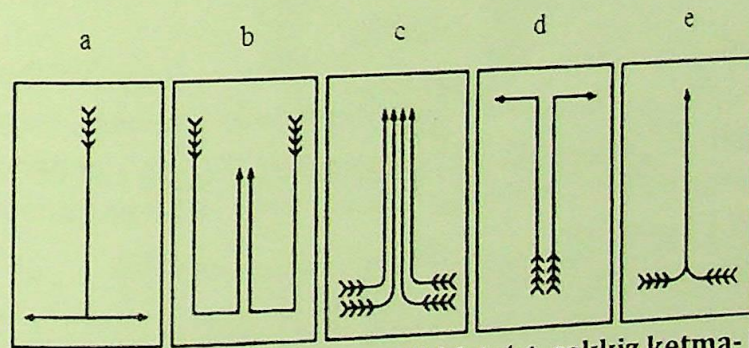
"Bittadan ketma-ket qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib - Qadam bos!" - Guruhni ikki qator qilib, birinchi qatorni o'ngga, ikkinchisini esa chapga aylantirish uchun beriladi.

"Ikki ketma-ket qator bo'lib markazdan - Qadam bos!" - Bu buyruq ikkita qatorni markazdan boshlashni ko'rsatadi, qatorlar uchrashgan joyda saflanishni amalga oshirish uchun beriladi.

"To'rt ketma-ket qator bo'lib markazdan - Qadam bos!" - Bu buyruq to'rt qatorni markazdan boshlashni belgilaydi, va saflanishda qatorlar bir-biri bilan uchrashgan paytda ishlatiladi.

Qayta saflanish jarayonida guruhni ikki, to'rt, sakkiz va hokazo ketma-ket safga bo'lish va biriktirish mumkin, va bu jarayon saflanishni tartibga solishda foydalaniladi.

Shuningdek, harakatni to'g'ri bajarish va guruhni to'g'ri joylashtirish uchun qo'shimcha ko'rsatmalarni taqdim etadi, xususan saflanishda qayta tashkil etish jarayonida qadamni to'g'ri qo'yish muhimdir.



67-rasm. Bir ketma-ket safni ikki, to'rt, sakkiz ketma-ket safga bo'lish va biriktirish orqali qayta saflash

Bu tasvirlangan jarayon, ehtimol, ikki yoki undan ortiq qatordagi harakatlarni tashkil etishga qaratilgan bir usulni ifodalaydi. Bunda qatordan-qatorga o'tish va ularni birlashtirishni ko'rib chiqamiz. Qayta saflash ajratish: Bu

jarayonda, bir qator o'ngdan yoki chapdan ajratilib, o'z joyida harakat qiladi yoki boshqa qator bilan o'zgaradi. Qo'shilish: Agar qatorlar bir-biriga qarshi kelayotgan bo'lsa, ular markazda birlashtiriladi. Bu holatda, har bir qatordagi odamlar yoki elementlar markazga yo'nalib, birlashadi. Buyruqlar: "Bittadan qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib Qadam-bos!": Bu buyruq qatorlardagi odamlarni o'ng va chap tomonga harakat qilishga undaydi. O'ng tomondagi qator o'ngga, chap tomondagi qator esa chapga harakat qiladi.

"Bir ketma-ket bo'lib markazdan qadam-bos!": Bu buyruq esa qarama-qarshi qatorlar markazga qarab harakat qilib, birlashadi. Ular bir joyga kelib, yangi bir ketma-ket tashkil etadilar.

Bunday harakatlar asosan ko'p odamlar yoki elementlar tomonidan tashkil etilgan sistemalarda, masalan, harbiy yoki boshqaruv tizimlarida qo'llanilishi mumkin

4.2. Joydan-joyga ko'chish

Sizning tasvirlagan mashqingiz turli joydan joyga ko'chish bilan bog'liq bo'lib, buyruq "Doira bo'ylab-Qadam-bos!" orqali bajariladi. Bu mashq sport yoki jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi mumkin, ayniqsa, guruhni tartibga solish va jismoniy faollikni oshirish uchun.

Buyruqni bajarish tartibi:

Zalning o'rtasidan buyruq berish: Ijro buyruqni zalning yoki maydonchanning o'rtasidan berish kerak. Bu yerda guruhdagi barcha shug'ullanuvchilarni ko'rish va boshqarish oson bo'ladi.

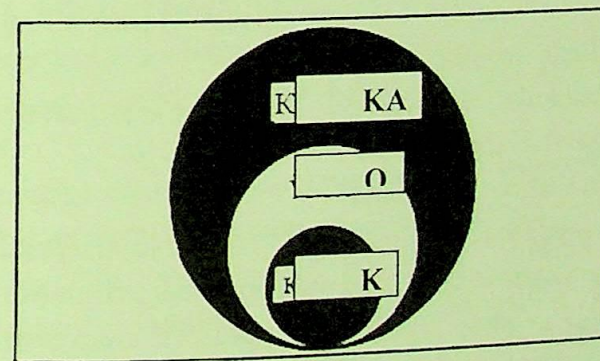
Doiraning hajmini belgilash: Doiraning hajmini belgilash uchun, masalan, har bir shaxsga o'zining qadam-bosishi uchun yetarli masofa beriladi. Bu masofa faqat guruh a'zolarining to'g'ri

qadamlar bilan birga harakat qilishini ta'minlashga yordam beradi.

Doira bo'ylab qadam-bosish: Guruh a'zolari doira bo'ylab harakat qilishadi. Bu qadam-bosish jarayonida har bir shaxs bir-biriga yaqin turmasligi va to'g'ri masofani saqlashi kerak.

asofa: Masofa, guruh a'zolarining soniga qarab, har bir a'zo uchun qulay bo'lishi kerak. Masalan, agar guruh kichik bo'lsa, har bir shaxs o'rtasida 1-2 metr masofa bo'lishi mumkin. Katta guruhlar uchun masofa kengroq bo'lishi zarur.

Bu mashq, nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki guruhning jamoaviy ishini rivojlantirishga ham yordam beradi.



68-rasm. Doira bo'lib yurish turlari

Siz ta'riflagan mashqlar va buyruqlar guruhli sport mashg'ulotlari yoki jismoniy tarbiya darslari uchun juda foydali va samarali. Quyida ular haqida qo'shimcha ma'lumot va tasvirlar:

Shahdam qadam

Shahdam qadamni bajarishda oyoqni 15-20 sm baland ko'tarish va gorizontal tutish talab qilinadi. Bu harakatni to'g'ri bajarish uchun:

Oyoqning tagi erga butun yuzasini qattiq qo'yish zarur.

Qo'l oldinga harakatlantirilganda beldan bir qarich balandga ko'tariladi, tirsakdan bukiladi.

Qo'l orqaga yuborilganda, Sharpa-to'g'ri tutib, yelka bo'lagidan oxirigacha uzatiladi.

Panjalar engil musht qilib tutiladi.

Shahdam qadamning boshqa turi, katta harakatlarni o'z ichiga oladi. Bu tur ommaviy gimnastika chiqishlari va sportchilarning tantanali o'tishlarida keng qo'llaniladi.

Oddiy qadam

Oddiy qadam - bu harakatning erkinroq shakli bo'lib, unga ko'proq muvofiqlik talab etiladi. Bu buyruqlar asosida amalga oshiriladi:

yuring!" - har qanday harakat qilishda (hatto bir qadamga ham) beriladigan buyruq.

"Oddiy qadamlab Qadam-bos!" - yurish yoki yugurish turidan boshqa turiga o'tishda beriladi.

Turli yo'nalishlarda harakat

"Turgan joyda-qadam bos!" yoki "Turgan joyda-yugur!" - bu buyruqlar harakatni o'zgartirish yoki boshlash uchun beriladi.

"To'g'ri-ga!" - chap oyoqdan beriladi va chap oyoq bilan oldinga harakat boshlanadi.

"Bir hil qadamlab Qadam-bos!" yoki "Har xil qadamlab-yuring!" - guruhning harakatlarini o'zgartirish uchun ishlatiladi.

Qadam kengligi va tezligini o'zgartirish

"Uzun qadam!"

"Kalta qadam!"

"Sekin qadam!"

"Katta qadam-bos!"

"Yarim qadam-bos!"

Yugurish

"Guruh-yuguring!" - yugurishga o'tish uchun buyrug'. Agar musiqa jo'rligida yugurishga o'tilsa, chap oyoqdan boshlanadi.

"Yurish!" - yugurishdan yurishga o'tishda ishlatiladi.

Burilishlar

O'ngga burilish: O'ng oyoq qo'yilganda buyruq beriladi va chap oyoq bilan burilish amalga oshiriladi.

Chapga burilish: Chap oyoq qo'yilganda buyruq beriladi va o'ng oyoq bilan burilish amalga oshiriladi.

Orqaga burilish: "Ortga!" buyruq bilan amalga oshiriladi, bu yerda chap oyoq oldinga tashlanib, o'ng oyoq uchida burilish bajariladi.

Qanot bilan harakat

Qanot bilan oldinga yurib, yo'nalish o'zgartirish uchun tegishli buyruqlar va harakatlar bajariladi. Bu asosan tanlangan guruh mashg'ulotlari yoki gimnastika turlari asosida amalga oshiriladi.

Bu turdagi mashqlar jismoniy faollikni oshirish, jamoaviy ishni rivojlantirish va shaklni yaxshilash uchun juda samarali hisoblanad. Siz tasvirlagan buyruqlar guruhli jismoniy mashg'ulotlarda, ayniqsa ommaviy gimnastika yoki sport tayyorgarligi jarayonlarida muhim o'rin tutadi. Quyida ular haqida batafsil ma'lumot:

a) "O'ng (chap) qanot ilgari lab Qadam-bos!"

Buyruq maqsadi: Bu buyruq guruhni qatorda bir-birini buzmasdan, chap yoki o'ng qanotdan harakat qilishga undaydi. Chap qanotdagilar joyda turib, odimlab, tekislikni saqlab, guruhning boshqa a'zolari bilan birgalikda burilish bajarishadi.

Ijro tartibi:

Chap qanotdagilar joyda odimlab, qatorni saqlaydi.

Boshqa guruh a'zolari esa chap qanotdagining atrofida, unga to'g'ri burilish qilib yurishadi.

Shu tarzda, butun guruh birgalikda harakatni davom ettiradi.

b) "To'g'ri-ga" yoki "Turgan joyda yuring!" yoki "Guruh-to'xta!"

Bu buyruqlar mashqni tugatish yoki harakatni to'xtatish uchun beriladi:

"To'g'ri-ga!" - Harakatni to'xtatish va guruhni to'g'ri yo'nalishda davom ettirish uchun beriladi.

"Turgan joyda yuring!" - Harakatni to'xtatish va o'rni o'zgarishini kutmasdan, shunchaki joyda harakat qilishga o'tiladi.

"Guruh-to'xta!" - Guruhni to'liq to'xtatish va barcha harakatlarni yakunlash buyruqidir.

Aylanib yurish

Buyruq: "Chapga (o'ngga) aylanib-qadam bos!"

Aylanib yurish guruhning burilishlarni amalga oshirish va harakat chog'ida yo'nalishni o'zgartirish uchun ishlatiladi.

Agar harakat davomida berilsa, buyruq zalning (maydonchaning) burchagida amalga oshiriladi, bu holda "Yuring!" buyrug'i beriladi.

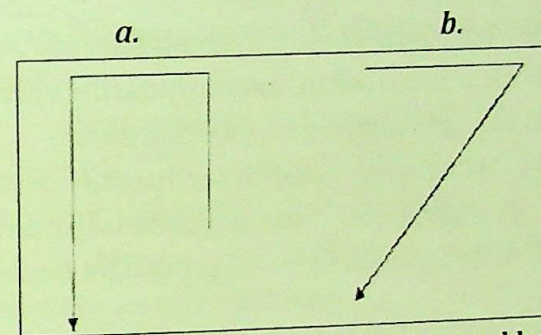
Ijro:

Chapga burilish: Chap oyoqni burchakda qo'yib, chap tomonga burilish amalga oshiriladi.

O'ngga burilish: O'ng oyoqni burchakda qo'yib, o'ng tomonga burilish bajariladi.

Bu buyruqlar guruhning jismoniy harakatlari va koordinatsiyasini rivojlantirishga yordam beradi, ayniqsa, burilishlar va harakat yo'nalishini o'zgartirishda guruhni yaxshilab tartibga solish uchun foydalidir.

Diagonal bo'ylab harakatlanish. (b-rasm.) Buyruq: "Diagonal bo'ylab- qadam bos!"



69-rasm. a. Aylanib yurish. b. Diagonal bo'ylab harakatlanish

Qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanish — bu mashq guruhning bir qatorini boshlovchi orqasidan qarama-qarshi yo'nalishda harakat qilishini ta'minlaydi. Bu turdagi harakat, guruhning tartibini saqlab, har bir a'zoning to'g'ri yo'nalishda harakat qilishini ta'minlash uchun ishlatiladi.

Buyruq: "O'ng, chapga qarama-qarshi - Qadam-bos!"

Ijro tartibi:

Guruh a'zolari, boshlovchi orqasidan qarama-qarshi yo'nalishda harakat qilishadi.

"Qarama-qarshi yo'nalishda harakat qilish" deganda, guruhning bitta qatori, masalan, o'ng qanot yoki chap qanotdagilar, o'z joyini saqlab, o'zlarini qarama-qarshi yo'nalishda harakatlantiradi. Bu yerda qatorlar bir-biriga qarshi harakatlanadi.

Qarama-qarshi qatorlar oralig'i:

Har bir qatorning o'rtasida bir qadam masofa saqlanadi. Bu masofa, guruhning to'g'ri harakat qilishi va bir-biriga to'qnashmasligi uchun zarur.

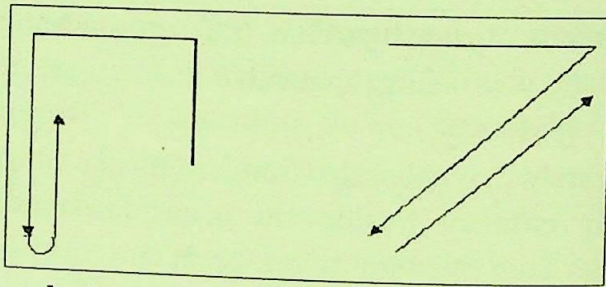
Amaliyot:

Guruhning barcha a'zolari boshlovchining orqasidan harakatlanadi.

Har bir qator o'z yo'nalishida qarama-qarshi harakat qiladi.

Boshqa guruh a'zolari bilan to'qnashmaslik va moslashish uchun harakatni yanada aniqroq boshqarish zarur.

Bu mashq guruhning koordinatsiyasini rivojlantirish, qarama-qarshi yo'nalishlarda tezda o'zgarishlarga moslashishni o'rgatish va jismoniy faollikni oshirishga yordam beradi.



70-rasm. a-b. Qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanish

Ilon izi bo'lib yurish, an'anaviy tarzda, harakatni tartibga soladigan va bir-biriga teskari yo'nalishlarda bajariladigan buyruqlarni o'z ichiga oladi. Bu turdagi yurish, jismoniy mashqlar yoki harbiy tayyorgarlikda ko'proq ishlatiladi. Quyidagi buyruqlarni tahlil qilaylik:

"O'ng (chap)ga qarama-qarshi - Qadam-bos!": Bu buyruq, o'ng yoki chapga qarab birinchi bosqichda yurishni bildiradi. "Qadam-bos" buyrug'ida, yuruvchi belgilangan yo'nalish bo'yicha, aniq va samarali harakat qiladi.

"Ilon izi bo'lib - Qadam-bos!": Bu buyruq ilon izi kabi bir-biriga teskari yo'nalishlarda harakat qilishni anglatadi. Bu harakat davomida, yuruvchi o'ng va chap yo'nalishlarda doimiy ravishda o'zgarib boradi, bu esa maxsus chaqqonlik va koordinatsiyani talab qiladi.

Ilon izi bo'lib yurishning asosiy maqsadi, texnikani mukammal egallash va jismoniy imkoniyatlarni sinashdir. Bu

mashq, aqliy va jismoniy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga yordam beradi

Orani ochish va yaqinlashtirish

Orani ochish va yaqinlashtirish - bu safdagi qatnashchilarning oralarini kengaytirish yoki qisqartirish jarayonidir, va bu jarayon o'qituvchi tomonidan berilgan buyruqlar asosida amalga oshiriladi.

Orani ochish:

Bu safdagi odamlarning masofasini kengaytirishni anglatadi. Buyruq berish usuli: "O'ngga (chapga, o'rtadan va chapga) ikki va hokazo qadamga - orani oching!" agar qadamlar soni ko'rsatilmasa, oraliq bir qadamga ochiladi. Bunda, safning barcha ishtirokchilari o'ngga yoki chapga burilib, yonidagi shaxs bilan kerakli masofani hosil qilish uchun yuradilar. Safni ochish jarayonida o'qituvchi "bir-ikki" deb sanab turadi, barcha ishtirokchilar o'z joyiga to'g'ri turganicha turishlari kerak. Yaqinlashtirish uchun "Chapga, o'ngga, o'rtaga yig'iling!" buyruqlari beriladi, bunda barcha harakatlar teskari tartibda bajariladi.

Juftlama qadamlar bilan orani ochish:

Bu usulda, "O'rtadan o'ngga, chapga ikki qadamga juftlama qadamlar bilan orani oching!" deb buyruq beriladi. O'qituvchi orani ochish tugagunga qadar "bir-ikki" deb sanab turadi. Qatorlar ketma-ketlikda orani ochishadi va orani yaqinlashtirish uchun "O'rtalikka o'ngga, chapga juftlama qadamlar bilan yig'iling!" buyruq beriladi. Hamma qatorlar birgalikda yaqinlashadi.

Topshiriq bo'yicha orani ochish:

Bu usulda, ishtirokchilarga berilgan maxsus topshiriqlar asosida masofa ochiladi. Misollar: "Bir-biringizdan ikki qadam

masofada turing!", "Qo'llarni yonga uzatib orani oching!" va boshqalar.

O'qituvchi tomonidan orani ochish:

O'qituvchi safdagi qatnashchilarga kerakli masofani hosil qilish uchun belgilangan boshlovchilar yordamida orani ochishni boshqaradi.

Yoysimon ochilish:

Bu mashqlar guruhi darsda umumrivojlantiruvchi yoki boshqa mashqlarni bajarishdan oldin joylashtirish va o'quvchilarni tayyorlash maqsadida qo'llaniladi. Buyruq: "Yoysimon tashqariga qadam bos!" Bu usul safni yoysimon tarzda ochishni talab qiladi.

Orani ochish va yaqinlashtirishni turli shakllarda amalga oshirish mumkin, har bir usul o'qituvchi tomonidan saflar orasidagi masofa va harakatlarni boshqarish uchun qo'llaniladi.

Saf mashqlarni sohada qo'llanilishi

O'quvchilarni harbiy sohada zarur bo'lgan harakatlar va terminlarga o'rgatishga qaratilgan metodlarni ifodalaydi. Bu jarayonni tashkil etishda e'tibor qaratilishi kerak bo'lgan asosiy nuqtalar quyidagilardan iborat:

Tez saflanish va saflanishni o'rgatish: O'quvchilarga saflanishni o'rgatish, ularning harbiy sohada tashkil etilgan tartibga qanday moslashishi kerakligini anglatadi. O'quvchilar bir qator va ikki qator saflanishni o'rganadilar, oyoq uchlarini baravarlashtirishni, ensani to'g'ri tutishni, qo'lni yonga uzatishni va qayta saflanishni bajarishni o'rganadilar.

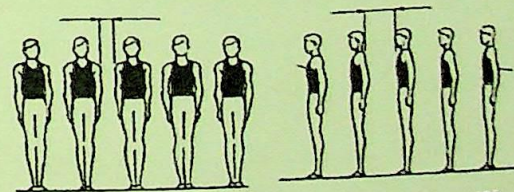
"Hamma o'z joyiga" o'yini orqali o'rgatish: Bu o'yin orqali o'quvchilarni tezda saflanishni o'rganishga undash mumkin. O'quvchilar saflarga yonma-yon turgan holda joylashtiriladi, va keyin ular "Tarqaling!" buyruq bilan tarqalib ketib, "Hamma o'z joyiga" buyruq berilganda qayta o'z joylariga qaytadilar.

Oyoq uchlarini baravarlashtirish va ensani to'g'ri tutish: Bu qadamlar o'quvchilarni tartibga o'rgatish uchun muhim. Mashqlarni boshlashdan oldin, o'quvchilarni chiziqli oldida turg'izib, oyoq uchlarini baravarlashtirishga o'rgatish kerak.

Tez saflanish: Bu mashqlar o'quvchilarga tartibni tezda amalga oshirishni o'rgatadi. O'qituvchi "Tarqaling!" va "Saflaning" buyruqlari bilan o'quvchilarga tezda saflanishni bajarishni o'rgatadi.

Tik turish holati: Bu holatni o'rganish o'quvchilarga to'g'ri tik turishni, oyoq uchlarini 45° burchak ostida ochishni, yelkalarni to'g'rilashni, qo'lni pastga tushirishni o'rgatadi. Bu harakatlar harbiy sohada tartib va intizomni saqlash uchun muhimdir.

Bu mashqlarni amaliy tarzda o'rgatish o'quvchilarning harbiy tartibni, aniqlikni va tezkorlikni rivojlantiradi.



71-rasm. Saf mashqlarni sohada qo'llanilishi

Ushbu matnda o'qituvchi tomonidan saflanish va doira hosil qilish mashqlari tushuntirilgan. "Erkin turing!" va boshqa buyruqlarni bajarishning turli usullari va tartiblari haqida ma'lumot berilgan. O'quvchilarga qo'l ushlashib yoki ushlamay doira hosil qilish, shuningdek, qatorda saflanishning muhim nuqtalari ko'rsatilgan. Quyida asosiy punktlar keltirilgan:

Erkin turing: Buyruq berilganda, o'quvchilar o'z og'irliklarini o'ng yoki chap oyoqqa tashlab, shartlarga mos ravishda turadilar. Bunda oyoqlar bir oz erkin harakatlanadi va qo'llar orqada bo'ladi.

Doira hosil qilish: Doira hosil qilishning ikki asosiy usuli:

Birinchi usulda, o'qituvchi qo'llarini ushlash orqali doira hosil qiladi.

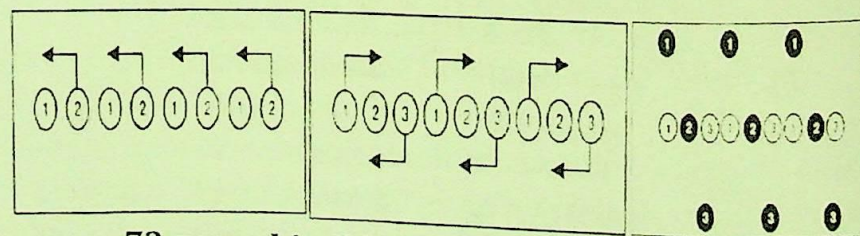
Ikkinchi usulda, o'quvchilar bir-birlarining qo'llarini ushlashadi, va o'qituvchi ularni doira yaratishga yordam beradi.

Doira ushlamay hosil qilish: O'qituvchi doirani qo'l ushlamay hosil qilishni o'rgatadi. Bunda saflanish tartibi o'zgarmaydi, lekin qo'l ushlamay doira qurish amalga oshiriladi.

Qatorni doiraga aylantirish: "Orqamdan qadamlab yuring!" buyrug'ini bajarib, qatorda turgan o'quvchilar doira hosil qilishadi.

Uch-to'rt qator saflanish: O'qituvchi bolalarga uch yoki to'rt qator bo'lib saflanishni o'rgatadi. Bu usulda o'quvchilar safda alohida joylashadilar va har bir guruh uchun buyruq beriladi.

Ushbu mashqlar va tartiblar o'quvchilarga saflanish va guruh bo'lib ishlashni o'rgatishga yordam beradi, bu esa jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining muhim qismidir



72-rasm. bir, ikki, uch qatorda saflanish

Ushbu matnda talabalarga qadam tashlash, sakrash va burilish kabi asosiy harakat ko'nikmalarini o'rgatish uchun batafsil yondashuv va ushbu harakatlarniqanday bajarish kerakligi haqida aniq ko'rsatmalar berilgan. Asosiy maqsad talabalarga ma'lum bir yo'nalishda qadam tashlash, burilish paytida sakrash va muvofiqlashtirilgan shakllanishlarda harakat

qilish kabi harakatlarni bajarishni o'rganishga yordam berishdir. Ushbu tadbirlar bosqichma-bosqich joriy etiladi, oddiy ko'rsatmalardan boshlab va murakkabroqlarga o'tadi.

Asosiy ko'rsatmalarga quyidagilar kiradi:

Burilish va qadam tashlash: talabalarga birinchi navbatda "o'ng qo'lingizni ko'taring" yoki "o'ngga buriling" kabi aniq og'zaki ko'rsatmalarga rioya qilish orqali chapga va o'ngga burilishga o'rgatiladi. "Ushbu asosiy burilishlar o'zlashtirilgandan so'ng, qadam bosish yoki sakrash paytida burilish kabi murakkabroq vazifalar kiritiladi. Harakatlar qadam bosish uchun "bir, ikki" va sakrash burilishlari uchun "bir" kabi hisoblar bilan belgilanadi.

Joylashtirish va muvofiqlashtirish: matn qadam bosish yoki burilish paytida tana vaznining to'g'ri o'zgarishini tushunish muhimligini ta'kidlaydi, masalan, chap oyoqni bosish va bo'shashtirishda og'irlikni o'ng oyoqqa o'tkazish. Amaliyot paytida o'qituvchilar harakatlarni bosqichma-bosqich ko'rsatib, o'quvchilarni o'zlarini sinab ko'rishlarini so'rashdan oldin harakatlarni aniq tushuntiradilar.

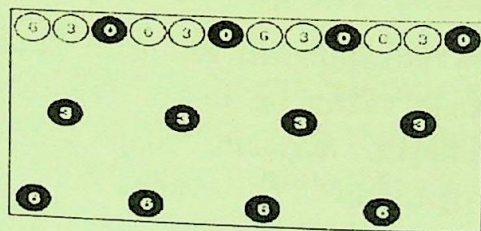
Bo'shliq va shakllanish: keyingi e'tibor shakllanishlarni yaratishga qaratilgan bo'lib, bu erda talabalarga to'g'ri oraliq va hizalanishni saqlab, bir-biridan uzoqlashish yoki birlashish buyuriladi. Masalan, o'qituvchi "qo'llaringizni oldinga cho'zing" yoki "qo'llaringizni yon tomonga siljiting" kabi buyruqlar berishi mumkin. "Ushbu tuzilmalar talabalarga guruhlarda birgalikda ishlashga yordam beradi, ularning harakatlari muvofiqlashtirilishini ta'minlaydi.

Takrorlash va mashq qilish: harakatlar turli xil konfiguratsiyalarda, masalan, ikki, uch yoki to'rtta qatorlarda qo'llaniladi. Mashqlar o'quvchilarga murakkab harakatlarni

bajarish uchun zarur bo'lgan muvofiqlashtirish, jamoaviy ish va fazoviy ongni rivojlantirishga yordam beradi.

Aniq ko'rsatmalar: mashqlar davomida o'qituvchi aniq ko'rsatmalar beradi, ular " oldinga siljiting!" yoki " to'xtang!" Talabalar harakatlarni aniq bajarishda hizalama, oraliq va vaqtning muhimligini tushunishlariga ishonch hosil qilib, ushbu buyruqlarni bajarishlari kutilmoqda.

Umuman olganda, ushbu o'qitish tizimi o'quvchilarga qadam tashlash, burilish va shakllanishda harakat qilishning jismoniy ko'nikmalarini o'zlashtirishga yordam berish uchun takrorlash, bosqichma-bosqich rivojlanish va aniq muloqotga qaratilgan.



73-rasm. Sanoq soni bo'yicha saflanish, yoyilish mashq

Bu matn o'quvchilarni harakat va safni tuzish bo'yicha o'rgatish jarayonini tasvirlaydi. O'quvchilarga tartibli ravishda harakat qilishni o'rgatish va ularni bir qatorda yoki ikki qatorda tizilish bo'yicha amaliy mashqlar berilishi kerak.

Qatorni yoyish (orani ochish): O'quvchilar safni kengaytirishlari kerak, ya'ni bir qatordan ikki yoki undan ortiq qatordan tizilishga o'rganadilar. Bu jarayonda o'quvchilarning ensalari to'g'ri yoki noto'g'ri turishiga e'tibor berilmaydi, lekin qatorlarning bir xilligi ta'minlanadi.

Qatorni jipslashtirish (yaqinlashtirish): O'quvchilar safni tiklash va bir-biriga yaqinlashtirish, qayta saflanish amaliyotini bajaradilar. Bu ham aynan harakatlarning to'g'ri bajarilishi uchun zarurdir.

Burilish va qayta saflanish: Harakatda burilishlar, to'g'ri burchak hosil qilish va o'quvchilarga bir qatorni ikki qatorga, yoki aksincha qayta tashkil etish bo'yicha mashqlar beriladi. Burilish paytida bayroqlar, kubiklar va chiziqlar yordamida to'g'ri yo'nalish ko'rsatiladi, bu esa o'quvchilarga harakatni yanada yaxshiroq bajarishga yordam beradi.

Buyruqlarni to'g'ri bajarish: O'qituvchi o'quvchilarga to'g'ri buyruqlar berib, qatorni qayta tashkil etishning aniq tartibini tushuntiradi. Masalan, " Markaz orqali yuring!" buyrug'i bilan qator markazga yetib borish, so'ng "Chap va o'ng tomondan bittadan aylanib yuring!" buyrug'i bilan qatorlarni ikkita qatorga bo'lish vazifasi bajariladi. Bu barcha jarayon o'quvchilarga muayyan bir tartibda harakat qilishni o'rgatadi.

Bu mashqlar bolalarni jismoniy faollik va aniq buyruqlar asosida harakat qilishga o'rgatadi.

4.3. O'yin qoidalari va hakamlilik

Agarda siz stol tennisini noldan boshlab o'rganayotgan bo'lsangiz, siz juda qisqa vaqt ichida yuqori darajada stol tennis uchun ishlayotgan bo'lishingiz mumkin. Barchasi kerak mutlaq asosiy tanlagan yo'nalishim ushbu yo'nalish yuqori natijalarga erishaman va men tayyor bo'laman desangiz. Sizga kerak bo'lgan barcha mavjud, raketka, sharik, poyabzal, kiyim-kechak, stol va raqib. Agar xohlasangiz, kichik bir murabbiyga, stol tennis klubiga qatnashing, musobaqalarda ishtirok eting va siz albatta o'z tanlagan yo'lingizda bo'lasiz.



74-rasm. Musoboqa paytida hakamlilik qilish

Zamonaviy stol tennis musobaqalari o'tkaziladigan yopiq sport inshootlarining yuzasi odatda turli tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi. Yuzaning asosiy materiallari va tuzilishi musobaqa darajasiga qarab o'zgarishi mumkin, lekin umumiy qoidalar bo'yicha quyidagi xususiyatlarga ega:

Taxta yoki plastmassa: Stol tennisining o'ynaladigan maydoni odatda silliq, qattiq va bir tekis bo'lishi kerak. Ko'pincha sport zalida foydalaniladigan yuzalar maxsus polietilen yoki akril materiallaridan tayyorlanadi.

Sirtning qattiqligi: Musobaqa o'yinlari uchun yuzaning qattiqligi muhim ahamiyatga ega, chunki bu o'yinchi qadamlarining tebranishi va Sharining harakati uchun muvozanatni saqlaydi.

Rang: Yuzaning rangi ko'pincha ko'k yoki yashil bo'ladi. Bu ranglar Sharining ko'rinishini yaxshilashga yordam beradi va musobaqa paytida aniqlikni oshiradi.

yog'och asos: Stol tennisining sport zali odatda yog'och yoki asfalt asosga ega bo'ladi. Yog'och asoslar silliqdigi va kuchi bilan mashhur, lekin ba'zi hollarda asfalt asoslar ham qo'llaniladi.

O'ynash maydoni: Yuzaning o'lchamlari ITTF (Xalqaro Stol Tennis Federatsiyasi) tomonidan belgilangan o'lchamlarga mos

keladi. Odatda, stolning o'lchami 2,74 metr uzunlikda va 1,525 metr kenglikda bo'ladi, va bo'yash tekisligi to'g'ri bo'lishi kerak.

Bularning barchasi o'yin sifatini va o'yinchilar uchun xavfsiz muhitni ta'minlashga yordam beradi..

Stol o'ziga xos turli bortiklar (**DONIC, DHS, TIBHAR, BUTTERFLY**) bilan atrofi chegaralanadi va tevarak atrofni sharik tashqariga chiqib ketmasligi uchun maxsus devor shaklida o'ralgan bo'ladi. Musoboqa o'tkazish uchun dastlab nimalarga etibor berishimiz kerak misol uchun

Yakkalik va juftlik o'yin uchun stol uzunligi 2,74,3 sm kengligi 1,52,5sm li to'g'ri to'rt burchak shakliga ega bo'ladi

Raketka – bu stol tennis o'ynashda ishlatiladigan bir butun vosita bo'lib, u to'g'ri yo'nalishida rezina qoplama bilan tarang yopishtirilgan gardishdan iborat. Rasmiy o'yinlarda ishlatiladigan raketkalarining umumiy uzunligi 27,5 sm bo'lishi lozim. Biroq, yosh bolalar uchun mashg'ulotlar va norasmiy o'yinlarda turli og'irlikdagi va o'lchamdagi raketkalar qo'llanilishi mumkin. Masalan, boshlang'ich yoshdagi bolalar uchun raketkalar kattaroq yoshdagilarga nisbatan farq qiladi, va har bir o'rganuvchiga jismoniy qobiliyatlari va antropometrik o'lchamlari hisobga olinib, mos raketkalar tavsiya etiladi.

Stol tennis sharigi (Shari) oq yoki sariq rangda, tekis, yumaloq yuzali plastik materialdan tayyorlanishi kerak. Uning og'irligi 2,7 gramm bo'lishi zarur, o'lchami esa 40 mm yoki undan kattaroq bo'lishi mumkin. Bolalar o'rtasidagi rasmiy musobaqalarda raketkaning tipi musobaqa nizomida belgilab qo'yilishi tavsiya etiladi

Sizning tavsiflagan ma'lumotlaringiz stol tennis (ping-pong) o'yinining texnik tavsiflariga tegishli. Bu yerda o'yin uchun stolning o'lchamlari, strukturasi oid tavsiflar va o'yinning boshlanishi haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Stol tennisida o'yin qoidalariga ko'ra, stol uzunligi 2,74 metr, kengligi esa 1,52 metr bo'lishi kerak. Stol 76 sm balandlikda joylashadi, va uning ustida 15,25 sm kenglikdagi setka (to'r) bo'ladi, bu raqiblarni ajratib turadi. O'yin uchun stol ikki qismga ajratiladi, har bir qismda o'yinchi o'z zarbini amalga oshiradi. Stol oyoqlari qattiq metallardan bo'ladi va o'yinchilar stol atrofida erkin harakat qilishlari uchun stol bilan bordik orasidagi masofa 4-6 metr bo'lishi zarur.

O'yin boshlanishi haqida: ochko uchun o'yin boshlash deb ataladigan jarayonda, o'yinchi navbat bilan zarb urib, raqibni xato qilishga majbur qiladi. O'yin sharni o'yin kirishi uchun zarbni to'la bajarishi lozim. Shuningdek, agar zarb paytida shar setkaga tegib, raqibning stoliga tushsa, bu xato hisoblanadi va yangi imkoniyat beriladi.

Bunday tavsiflar o'yinning boshlanishi, zarb urish, va o'yin davomida qayd etiladigan xatoliklar haqida muhim ma'lumotlarni beradi.



75-rasm. Hisobni olib boruvchi hakam

Agar birinchi uzatishda xatoga yo'l qo'yilsa, ikkinchi uzatish darhol amalga oshiriladi. Bu qoidaga binoan, o'yinchi o'zining

uzatish jarayonini to'g'ri bajarishi kerak, aks holda yana bir imkoniyat beriladi.

Sharikni uzatishda o'yinchi uning qaysi tomonga oshirilishi muhim emas, ammo zarbni to'g'ri bajarishi zarur. Uzatuvchi sharni stolning belgilangan hududiga tushirishi uchun tayyorlanishi va zarbni bajarish uchun tegishli texnika ishlatishi kerak. O'yinchi bu jarayonni yuqori darajada bajarishi uchun to'g'ri pozitsiyada bo'lishi, zarbni kuchli va aniq qilib amalga oshirishi lozim.

Bir qo'lga ega bo'lgan o'yinchi sharni raketka bilan oshirishi mumkin. Uzatish vaqtida, o'yinchi tayanch oyog'ini qo'ygan holda, stolning orqa tomonidan sharni kiritishi mumkin. Bu harakat o'yinchi uchun juda muhim, chunki uzatishning to'g'ri bajarilishi o'yinning boshlanishi va davom etishida muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi.

Shunday qilib, uzatishning texnikasiga, pozitsiyasiga va o'yinchi uchun zarur bo'lgan qadamlar va harakatlarga e'tibor qaratish juda muhimdir.

Sharikni kiritish quyidagi hollarda noto'g'ri hisoblanadi:

1. Qo'lda turgan sharikni stoldan pastga tushirib o'yinga kiritilsa xato hisoblanadi.

2. O'yinchi sharikni o'yinga kiritish vaqtida stoldan 25sm ichkariga kirgan holda berilsa xato hisoblanadi.

3. O'yinchi sharikni o'yinga kiritish vaqtida qo'ldan 16sm yuqoriga ko'tarilmasa xato hisoblanadi.

4. O'yinchi sharikni o'yinga kiritish vaqtida raqibga ko'rsatmasdan zarba bersa xato hisoblanadi.

5. Sharikni o'yinga kiritilmasa xato hisoblanadi va avhko yechiladi.

6. Sharikni o'yinga kiritganda sharik to'rga tegsa va qaytib kelsa xato hisoblanadi.

7. Sharikni o'yinga kiritish vaqtida sharik yo'nalishi boshqa yo'nalishga ketsa sharikni kiritish qayta o'ynaladi:



76-rasm. Hakam o'yinchilarni ogohlantirishi

Stol tennisi o'yinida hisobni olib borish quyidagidek

Agar o'yinchi o'zining birinchi podachasini yutsa, uning foydasiga 1 ochko qo'shiladi. Agar o'yinchi ikkinchi podachasini ham yutsa, yana 1 ochko qo'shib, hisob 2-0 bo'ladi. Bu jarayon davomida har bir zarbani va podachani yutgan o'yinchi o'z hisobiga ochko qo'shadi.

O'yin davomida ochkolar quyidagi tarzda hisoblanadi:

Har bir o'yinchi navbatma-navbat podacha beradi.

Agar bir o'yinchi har ikki podachasini yutsa, hisob ikki ochkoga oshadi (masalan, 1-0 dan 2-0 ga).

Agar o'yinchi birinchi podachada yutsa, lekin ikkinchi podachada yutqazsa, hisob 1-1 bo'ladi.

Bu tizim orqali o'yin davomida ochkolar va hisob aniq va tushunarli tarzda olib boriladi. O'yin shu tariqa davom etadi va hisob bir partiya 11-achkogacha o'ynaladi. Agar hisob 10=10 bo'lib qolsa qaysi sportchi 2-achko farqi bilan oldinga o'tsa ushbu sportchi yutgan hisoblanadi.

Juftliklar o'yinida o'yinchilarni joylashtirish va o'yin boshlanishi quyidagicha bo'ladi:

O'yinni boshlash tartibi: Juftliklar o'yinida, qoidaga ko'ra, birinchi bo'lib o'yin boshlash imkoniyati ustunlikni qo'lga kiritgan juftlikka beriladi. Bu juftlik o'zlarining birinchi zarbini boshlashadi. Shuningdek, o'yin boshlanishi o'ng tomondan o'ng tomonga berilishi kerak, ya'ni har bir juftlik o'zining hujum chizig'ida joylashishi kerak. Juftlik o'yinchilari o'rtasida koptokni kim qabul qilishi: Koptokni qabul qilishda juftlik o'yinchilari o'rtasida kelishuv bo'lishi kerak. Ular o'yinning boshida koptokni kim qabul qilishini va qanday uslubda o'ynashni kelishib olishlari lozim. Bu kelishuv o'yinning davomida qaysi o'yinchi koptokni birinchi bo'lib qabul qilishini aniqlaydi. Odatda, o'yinchilar koptokni qabul qilishda o'zlarining kuchli tomonlariga qarab tanlov qilishadi. Juftliklar o'yinida ham raqiblarni yengish uchun har bir o'yinchi o'zining vazifasini aniq bilishi, o'zaro hamkorlikda yaxshi o'ynashi zarur. Koptokni to'g'ri qabul qilish va zarb berish jarayonida o'zaro tushunish va kelishuv muhim ahamiyatga ega.

4.4. Musobaqalarni tashkil qilish

Sport musobaqalari talabalarga stol tennisi kabi sport turlarini o'rgatishda muhim o'rin tutadi. Ular talabalarining o'qishga bo'lgan qiziqishini oshiradi, mahoratini rivojlantiradi, va jismoniy tayyorgarliklarini yaxshilaydi. Bundan tashqari, musobaqalar talabalarda ruhiy va psixologik holatni mustahkamlashga yordam beradi, chunki ular g'alabaga bo'lgan ishonch, iroda va jamoaviy ruhni rivojlantirishga imkon beradi.

Musobaqalar o'tkazishning aniq talablari bor: dastur, maqsad, vazifalar, o'tkazilish joyi va vaqti, ishtirokchilar tarkibi,

natijalarni qayd etish va g'oliblarni taqdirlash sharoitlari. Musobaqa uchun arizalar va hujjatlar dasturga muvofiq taqdim etiladi. Bularning barchasi tasdiqlangandan so'ng, yangi o'quv yilining boshida qatnashuvchilarni xabardor qilish uchun e'lon qilinadi.

Sport tadbirlarining kalendar-rejasi sport musobaqalari va ularning o'tkazilish vaqti, joyi, ishtirokchilar tarkibi haqida ma'lumotlarni o'z ichiga oladi. Tadbirlar yakunlangach, sport hakamlari sportchilarni musobaqalar o'tkaziladigan joyga olib borishadi. Bularning barchasi musobaqa jarayonining tartib va samaradorligini ta'minlayd

Musoboqa o'tkazish tizimlari

- a) aylanma usul
- b) chiqib ketish usuli
- c) aralash usuli

aylanma usulda har bir ishtirokchi bir birlari bilan bahs olib boradi va oxirida ochkolar hisoblanadi keyingi bosqichga o'tkaziladi.

Chiqib ketish usulida esa har bir yutqazgan o'yinchi musoboqani takr etadi yutgan ishtirokchi davom etadi.

Aralash usulida har bir o'yinchi o'yin olib boradi va yakunida formula asosida keying bosqichga o'tkaziladi.

Sport musobaqalarini yakunlashda natijalarni qayd etish, g'oliblarni taqdirlash va marosimlar muhim ahamiyatga ega. Tantanali yopilish marosimi musobaqalarning ta'sirini oshiradi, qatnashchilarning hissiyotlarini kuchaytiradi, va sport tadbiri uchun yaxshi yakunlanishni ta'minlaydi. G'oliblarni taqdirlash uchun maxsus medallar, sovrinlar va faxriy yorliqlar tayyorlanadi, bu esa sportchilarga o'z g'alabalarini qadrlash va tan olish imkoniyatini beradi.

Musobaqa davomida o'yinchilarning o'zaro almashinuvi ham muhim. O'yinchilar partiya tamomlanganidan keyin 1 minut ichida maydon tomonlarini almashadilar, bu esa o'yinning tez va adolatli bo'lishini ta'minlaydi. Har bir o'yinda o'ynaladigan partiyalar soni 5-7 orasida bo'lishi kerak, va erkaklar va ayollar musobaqalarida eng ko'p beshta partiya o'ynaladi.

O'yin davomida birinchi Shar uzatilgandan keyin uzluksiz davom etishi kerak, agar uzatishda xato bo'lsa, ikkinchi urinish darhol amalga oshiriladi. Partiyaning o'tish va almashish tartibi ham qat'iy belgilangan bo'lib, o'yinchilarning harakatlari o'yinni tez va samarali qilishga qaratilgan. Musoboqa tashkil qilish va o'tkazish uchun kerakli hujjatlar haqida qisqacha malimot beradigan bo'lsak quyidagilarni ko'rishimiz mumkin dastlab musoboqa nizomini ko'rishimiz mumkin stol tennis bo'yicha musoboqalar yopiq yorug' zallarda o'tkaziladi.

Nazorat savollari.

1. Musoboqa tashkil etish va o'tkazish asoslari.
2. Musoboqa qaysi hujjatga asoslanib o'tkaziladi.
3. Xalqaro musoboqalar tashkil etish eshtitok etadigan tashkilotlar nomi.
4. Musoboqada bosh hakam vazifasi.
5. Musoboqa nechta hakam ishtirok etadi.
6. Stol tennisidan musoboqa tashkil etish va o'tkazish talablari.
7. Musoboqa qoidasiga umumiy tushuncha.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Алиса Колотаева "Настольный теннис" 2019г.
2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. "Теория и методика настольного тенниса" учебник. М.: «Академия», 2006 г.
3. В.Ю.Жданов "Обучение настольному теннису за 5 шагов" Россия 2014 г.
4. Жданов В.Ю. «Обучение настольному теннису за 5 шагов» Учебное пособие. Россия-2014г.
5. Команов В.В. "Резервы тренерского мастерства" «Спорт», 2017 г. Куценко И.П., Сокур И.П. "Организация и методика занятий настольным теннисом" учебно-методическое пособие для специалистов физической культуры и студентов. Омск: СибАДИ, 2012 г.
6. Л.К.Серова "Правление подготовкой спортсменов в настольном теннисе" 2016г
7. Серова Л.К. «Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе» Учебное пособие. 2016 г
8. Уточкин А., Жданов В., Жданов И. "Современный настольный теннис. Удары, тренировки, стратегия" 2018 г.
9. ШлагерюВ. Руководство от чемпиона мира "Настольный теннис", Книга: 2011г.
10. Шмырев М.В. "Прошу к столу. Первая нескучная книга о настольном теннисе". Москва, 2020 г.
11. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017. - 48 b.
12. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat 'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy

rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma 'ruza, 2017 yil 14 yanvar. - Toshkent: "O'zbekiston", 2017. - 104 b.

13. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta 'minlash - yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma 'ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017. - 48 b.

14. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. - Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2016. - 56 b.

15. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun. // O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida/ O'zbekiston

16. Respublikasi Qonuni. "Xalq so'zi" gazetasi, 2015 yil 5 sentyabr, №174, - B. 1-4.

17. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida (PF-5368) 2018 yil 5 mart.

18. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015. - 73 с.

19. O' A. Jonqobilov "Bolalar gimnastikasini o'rgatish metodikasi", Toshkent 2023

20. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

21. www.lex.uz - O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi

22. www.ziynet.uz - Axborot ta'lim tarmog'i portal

23. www.natlib.uz - A. Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal

24. www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal

25. www.stol tennis.uz - O'zbekiston Stol tennis Federatsiyasi

26. <https://justifyingfun.com/gymnastics-skills-for-beginners/>

27. <https://www.capnpetespowers.com/single-post/teaching-gymnastics-skills-in-physical-education-benefits-tips-and-20-stunts-for-your-pe-lessons>

28. <https://medium.com/@pingpongacademy/pingpong-academy-basic-table-tennis-lessons-for-beginners-bc0774ff6491>

MUNDARIJA

Kirish	3
I bob. Stol tennisi paydo bo'lishi va rivojlanishi	5
1.1. Stol tennisini paydo bo'lishi va bugungi holati.....	5
1.2. Zamonaviy stol tennisi va uning dolzarb masalalari.....	15
1.3. Stol tennisni O'zbekistonda vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	17
II bob. Texnik usullarini rivojlantirish	23
2.1. Texnik tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar.....	23
2.2. Stol tennischilarning stol oldida joylashuvi va harakat ko'nikmalarini rivojlantirish.....	30
2.3. Sharni "Mayatnik" usulida o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish.....	36
2.4. Sharni "Veer" usulida o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish.....	38
2.5. Sharni o'yinga kiritish texnikasini rivojlantirish.....	45
2.6. Sharga o'ng va chap tomondan kesma zarba berish texnikasini o'rgatish.....	60
2.7. To'g'ri yo'nalishda uzatilgan sharga aylanma zarba berish texnikasini o'rgatish.....	68
2.8. Sharni qabul qilish texnikasini rivojlantirish.....	76
2.9. To'r oldida o'ynash texnikasini rivojlantirish.....	94
2.10. Boshdan yuqoridan zarba berish (smesh) texnikasini rivojlantirish.....	97
2.11. Kesma zarba berish texnikasini rivojlantirish.....	99
2.12. Juftlik o'yin texnikasini rivojlantirish.....	106
2.13. Sharga o'ng tomondan topspin zarbasini rivojlantirish.....	108
2.14. O'rganilgan texnik elementlar orqali musobaqa o'yinlari tashkil etish.....	120

III bob. Taktik usullarni rivojlantirish	122
3.1. Raqib harakatiga nisbatan stol atrofida to'g'ri joylashish taktikasini o'rgatish.....	122
3.2. Sharikni qabul qilish taktikasini o'rgatish.	130
3.3. Raqib hujumiga qarshi himoya taktikasini o'rgatish.	131
3.4. Juftlik o'yinlar taktikasi	139
3.5. Uzatilgan sharni qabul qilish va hujumga o'tish taktikasini o'rgatish.....	154
3.6. Stol ortida o'ynash taktikasini rivojlantirish.	162
3.7. Raqib zarbasiga qarshi hujumkor zarbani qo'llash taktikasini o'rgatish.....	170
3.8. Sharni o'yinga kiritgandan so'ng tezda to'r oldiga chiqib, kombinatsion hujum taktikasini qo'llashni o'rgatish.....	172
3.9. Hujumkor zarba bilan uzatilgan sharni qabul qilish taktikasini o'rgatish.....	176
IV bob. Jismoniy tayyorgarlik asoslari. musoboqa qoidalari va hakamlik faoliyati.....	187
4.1. Saf mashqlar ta'rifi, tasnifi va ahamiyati	187
4.2. Joydan-joyga ko'chish	198
4.3. O'yin qoidalari va hakamlik.....	211
4.4. Musobaqalarni tashkil qilish	217
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	220
Mundarija.....	223

B.O'. Xolmatov, M.Yu. G'aniyeva

**O'QUV MASHQ 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: 06.03.2025-yil.

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

"Georgia" garniturası.

Shartli b/t 13.8 Nashr hisob t 14.4

Adadi 20 dona. 6-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,

Жангох мавзеси, 37-уй.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,

Жангох мавзеси, 37-уй.

ISBN 978-9910-690-49-5



9 789910 690495