

2018.11
1-12



X.A. Abdurazzoqov

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH
(Stol tennisi)**

O'quv qo'llanma

2024
A-12

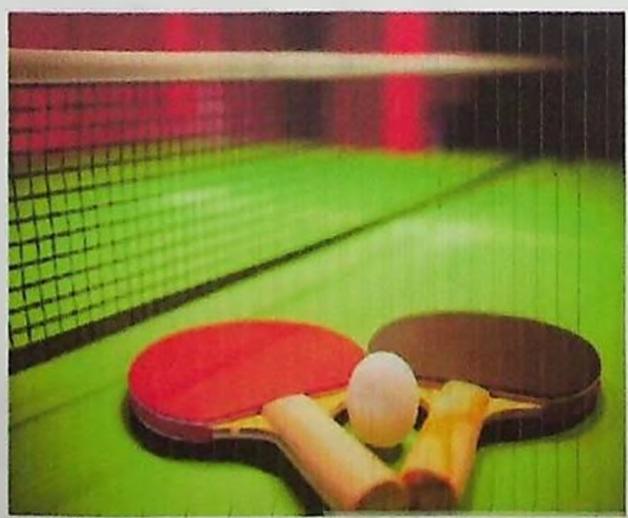
**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

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

X.A. Abdurazzoqov

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI
OSHIRISH (Stol tennisi)**

o'quv qo'llanma



**TOSHKENT
"O'ZKITOBSAVDONASHRI
2023**

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
№ 5/4 26.09/27

UO'K: 796.386(075.8)

KBK: 75.577.6ya73

Tuzuvchi:

X. Abdurazokov - O'zDJTSU "Badminton, tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrası o'qituvchisi

Taqrizchilar:

O'zDJTSU Sport tadbirlarini tashkil etish kafedrası professori b.f.d. **Sh.I. Allamuratov**
O'zMU Sport menejmenti kafedrası mudiri p.f.n dosent **Z.A. Bakiyev**

X.A. Abdurazzoqov // "Sport pedagogik mahoratini oshirish (Stol tennisi)" o'quv qo'llanma // «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» NMIU Toshkent - 2023, 112 b.

ISBN: 978-9943-9216-2-7

© X.A. Abdurazzoqov, 2023

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2023

KIRISH

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasining bugungi salohiyati, uni butunjahon sport harakatida yuksak o'rinlarga erishib borayotganligi yurtimiz mustaqilligining asoschisi, taniqli davlat arbobi birinchi Prezidentimiz SH.M.Mirziyoyev tomonidan amalga oshirilgan ulkan islohotlar bilan bog'liqdir. Ana shu islohotlar va o'zbek sportining Olimpiya va Osiyo o'yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari va boshqa nufuzli musobaqalarda qo'lga kiritilayotgan yutuqlar ko'lamini yanada kengaytirishga urg'u berib kelayotgan yurtboshimiz SH.M.Mirziyoyev ommaviy va professional sportni yuksak cho'qqilarga olib chiqishga qodir trener-o'qituvchilar tayyorlashga alohida e'tibor qaratmoqda.

Stol tennis sport turi va harakatli o'yinlari sifatida katta moddiy xarajatlarni va mashg'ulotlar va sport musobaqalari uchun joy talab qilmaydi. Shu bilan birga, yuqori motor zichligi harakatlar bilan ajralib turadigan o'yin davomida talabalarda tezlik, epchillik, muvofiqlashtirish, diqqat, reaksiya, ko'z, fikrlash va boshqa qobiliyatlar kabi muhim fazilatlar rivojlanadi.

Aksariyat mutaxassislar stol tennis Angliyada Qirollik Tennisning bir turi sifatida paydo bo'lgan deb hisoblashadi. Ehtimol stol tennis AQSh, Hindiston yoki Janubiy Afrikada paydo bo'lgan (oxirgi ikki mamlakatda u erga yuborilgan ingliz zobitlari stol tennis bilan shug'ullana boshlagan deb taxmin qilinadi).

Ehtimol, stol tennis XIX -asrning ikkinchi yarmida paydo bo'lgan. O'shanda aniq qoidalar yo'q edi. To'plar lplardan, stol ustidagi kitoblar to'r, qalin karton bo'laklari esa raketkalar edi.

XIX asrning saksoninchi yillarining oxirlarida o'yin asosan raketkalar va to'plarning yaxshilanishiga hissa qo'shgan uskunalar ishlab chiqaruvchilar o'rtasidagi raqobat tufayli mashhur bo'ldi. Ularning asosiy ishlab chiqaruvchisi Massachuset shtatidagi aka-uka Parkerlarning amerika fabrikasi edi. Ushbu zavod yopiq tennis o'ynash uchun hamma narsani ishlab chiqargan va Angliyaga eksport qilgan.

Biroq, "Ayres Ltd" kabi ingliz kompaniyalari (ular ushbu sport turini "Indoor Miniature Lawn Tennis" deb reklama qildilar) o'zlarining patentlarini olishdi. To'plar kauchuk yoki ko'pqolardan qilingan va ko'pincha matoga tikilgan. Raketlar standartlashtirilmagan (raketkalar haligacha har xil shakl, o'lcham va materiallarda ishlab chiqarilmoqda). Shubhasiz, asosiy yaxshilanish ichi bo'sh to'p edi. Stol tennisni kelib chiqish biri.

1900 yilda Amerikada Jeyms Gibb ismli o'yinchi mayda ichi bo'sh rangli to'plarga - bolalar o'yinchoqlariga duch keldi. Angliyaga qaytgach, u xuddi shunday ichi bo'sh to'pni stol ustiga urib ko'rdi va uning qattiq to'pga nisbatan juda katta ustunligini topdi.

1902 yilda E.K. Gud o'zining raketasini kauchuk bilan yopdi, bu unga to'pni aylantirishga imkon berdi. 1904 yildan 1921 yilgacha Evropada va Amerikada stol tennis ommaviyligi pasayib ketdi, aksariyat hollarda Parker aka-uka va Jon Jakvesning o'yin jihozlari va qoidalariga monopoliyasi tufayli. 1921 yilda stol tennis Yevropaga zamonaviy nomi bilan qaytdi. 1926 yilda Xalqaro stol tennis federatsiyasi (ITTF) tashkil topdi.

O'tgan asrning 30-yillarida, raketalarda to'ldirish sifatida ishlatiladigan shimgichni kauchukning paydo bo'lishi o'yinni xilma-xil qildi. Biroq, 30-yillarda, mudofa uslubidagi o'yinchilar baribir ustunlik qilishdi, bu ba'zan qiziqishga olib keldi. Jahon chempionati bahsida Erlich (Frantsiya) va Pete (Ruminiya) birinchi o'yinda 2 soat 10 daqiqada 1: 0 hisobiga erishishga muvaffaq bo'lishdi.

1934 yilda Parijda bo'lib o'tgan jahon chempionatida Xagenauer (Frantsiya) Holdenbergda (Ruminiya) 8 soat davom etgan uchrashuv bekor qilindi. Natijada, 1936 yilda ITTF o'yinning davomiyligini bir soatga, keyinroq esa yigirma daqiqaga cheklab qo'ydi. Yigirmanchi asrning boshlarida stol tennis tez yoyila boshladi. Stol tennis Yaponiya, Koreya, Xitoy, Hindiston va Janubiy Afrikada mashhur bo'ldi.

XX asrning yigirmanchi yillarida Yevropa mamlakatlarida milliy stol tennis uyushmalari tuzila boshladi. 1921 yilga kelib stol tennis Markaziy Yevropada ham ommalashdi.

"Sport-pedagogik mahoratini oshirish (stol tennis)" mashg'ulotlarida asosan umumiy va stol tennisga xos maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni shakllantirish hamda psixologik xislatlarni (iroda, xotira, diqqat, idrok, va h.) sayqal toptirishga urg'u beriladi.

1926 yil 15-yanvarda Xalqaro stol tennis federatsiyasi (ITTF Xalqaro stol tennis federatsiyasi) Berlinlik doktor Georgi Lehmann tomonidan tashkil etilgan.

1926 yil dekabrgacha ITTF konstitutsiyasi va 7ta qoidalari tasdiqlandi va birinchi stol tennis bo'yicha jahon chempionati o'tkazildi. ITTFda 197 ta ro'yxatdan o'tgan davlat mavjud (2004 yil 4 mart holatiga ko'ra).

Stol tennis bo'yicha jahon chempionati har yili 1926 yildan (1940-1946 yillardan tashqari), 1957 yildan buyon esa har ikki yilda o'tkazilib kelinmoqda. Yevropa chempionati 1958 yildan beri o'tkazilib kelinmoqda.

Stol tennis bo'yicha jahon kubogi 1980 yildan beri har yili o'tkazib kelinmoqda. 1996 yilda ayollar yakkalik va 1990 yilda jamoaviy musobaqalar ochilish marosimigacha faqat erkaklar yakkakurashlari bo'lgan.

Yevropa stol tennisi ittifoqida (ETTU) 55 ta davlat ro'yxatdan o'tgan (2002 yil 5 aprel holatiga ko'ra). Stol tennisi yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga 1988 yildan beri kiradi (Seul, Janubiy Koreya).

1992 yilda Olimpiya o'yinlari dasturlariga kiritilgan. 1996, 2000 va 2004. Stol tennis sport turi sifatida rivojlanish davri.

Stol tennis rivojlanishi - texnika va taktika, shuningdek, o'yin qoidalari jihozlarni takomillashtirish bilan uzviy bog'liqdir. Stol tennis yaxshi chidamlilikni talab qiladigan dinamik, sport o'yiniga aylandi. Shu bilan birga, bu katta zavq keltiradigan faol dam olishning ajoyib vositasidir.

Stol tennis - bu hayajonli o'yin, cheksiz xilma-xil, yoshu qarri hamma uchun ochiqdir. Bu sport turi ehtirosli va beozor. Harakatlarning qulayligi va tezligi, hujumlarning tezkorligi va himoyaga sadoqati, kutilmagan texnik kombinatsiyalar hayajonli manzara. Muvofiqlashtirish tuzilishi va intensivligi bilan ajralib turadigan turli xil motorli ko'nikmalar va harakatlar barcha jismoniy sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi.

O'zbekiston mustaqilligini qo'lga kiritgandan so'ng, 1993 yilda O'zbekiston stol tennis federatsiyasi tashkil etildi va shu yili tashkilot Xalqaro stol tennis federatsiyasiga (ITTF) a'zo bo'ldi.

1993 yilgacha stol tennis poytaxtda mintaqalarga qaraganda ko'proq rivojlandi. Xuddi shu yili Saldikrom Burxonxo'jaev terma jamoaning bosh murabbiyi etib saylandi va unga stol tennisni butun respublika bo'ylab ommalashtirish bo'yicha ko'rsatma berildi.

Birinchi navbatda S. Burxonxujayev yosh avlodni voyaga etkazishga e'tibor qaratdi va iqtidorli sportchilarni O'zbekiston milliy terma jamoasiga jalb qildi. Natijada Albert va Timur Sherallievlar (Andijon), Nilufar Sotvoldieva, Ruslan O'razmetov (Farg'ona), Manzura Inoyatova (Navoiy), Sevvara Qodirova (Namangan), Saida Maxmudova (Toshkent), Shaxnoza kabi iste'dodli va tajribali tennischilar. (Buxoro).

Xalqaro maydondagi ilk g'alabamizni 1997 yilda, Pokiston poytaxtida bo'lib o'tgan Butunjahon Islom birdamlik o'yinlarida qo'lga kiritdik. Keyin qizlarimiz umumjamoa hisobida oltin medalni qo'lga kiritishga muvaffaq bo'lishdi.

1998 yilda Saida Maxmudova (Burxonxo'jayeva) va Manzura Inoyatova Rossiya Federatsiyasida bo'lib o'tgan Butunjahon yoshlar o'yinlarida bronza (juftlik bo'yicha) yutishdi.

2004 yilda Dohadagi Jahon chempionatining uchinchi divizionida Svetlana Geta, Saida Maxmudova (Burxonxujayeva) va Manzura Inoyatova jamoaviy bahslarda oltin medalni qo'lga kiritishdi.

Sportchilarimizdan Manzura Inoyatova Olimpiadaga birinchi yo'llanmani qo'lga kiritdi. 2004 yilda Gretsiyadagi Olimpiya o'yinlarida u O'zbekiston sharaflini himoya qildi.

2004 yilda Xanchjouda o'tgan yoshlar o'rtasidagi jahon chempionatida Nodira Burxonxujayeva bronza medaliga sazovor bo'ldi.

2014 yilda Regina Kim II yozgi o'smirlar Olimpiya o'yinlariga litsenziyani yutib oldi.

2015 yilda O'zbekiston stol tennisi federatsiyasi uchun yangi davr boshlandi. Aynan shu davrda yangi va zamonaviy stol tennisi federatsiyasini tashkil etishni nazarda tutuvchi yangi nizom ishlab chiqildi.

Sharotlar yaxshilanganidan so'ng, natijalar ijobiy yo'nalishda o'zgarishni boshladi. Agar birinchi musobaqalar faqat Toshkentda o'tkazilgan bo'lsa, unda asta-sekin ular Qoraqalpog'iston, Samarqand, Andijon, Namangan, Qashqadaryo, Surxondaryo, Buxoro, Jizzax va boshqa viloyatlarda tashkil etila boshlandi.

Albatta, ko'rsatilgan e'tibor ushbu sport turini butun respublika bo'ylab ommalashtirishga turtki bo'ldi, har yili, hatto mamlakatning eng chekka burchaklarida ham odamlar stol tennisi bilan shug'ullana boshladilar va jahon maydonlarida g'alabalarga erishdilar.

Bugungi kunda ushbu sport turi bilan qariyb 24 ming kishi shug'ullanadi.

2016 yilda Zohid Kenjayev Rio Olimpiadasida ishtirok etdi, o'sha yili u Qozog'istondagi xalqaro turnirning oltin medaliga sazovor bo'ldi. Bundan tashqari, Kenjayev Italiya, Latviya, Ukraina va Germaniyadagi ochiq chempionatlarda bir necha bor g'olib bo'lgan.

2016 yilda O'zbekiston milliy terma jamoasi 3-divizionda Malayziyada bo'lib o'tgan jamoaviy jahon chempionatida kumush medalni qo'lga kiritdi.

2017 yilda Rosalina Xadjieva Portugal-Pro tanlovida uchinchi o'rinni egalladi. Shuningdek, yosh va iqtidorli sportchilar: Rimma Gufranova, Rosalina Xadjieva, Qutbiddillo Teshaboev, Mohiruy Kamalova, Maqsud Rustamov, Marhabo Magdieva, Jamshid Rahimberganov, Rumiya Lutfulina - "German Open", "Belarus Open" kabi xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishmoqda. "Ukraine Open", "Swedish Open", "Russian Open" va g'alaba qozonishdi.

Mazkur "Sport pedagogik mahoratini oshirish (stol tennisi)" nomli o'quv qo'llanmada sport turlaridan stol tennis o'yinini bo'yicha o'qituvchilar, murabbiylar va stol tennis sport turi bo'yicha faoliyat olib borayotgan barcha mutahassislar uchun eng kerakli bo'lgan ma'lumotlar batafsil yoritib berilgan.

Ushbu o'quv qo'llanma o'quv rejasiga muvofiq tayorlangan bo'lib, o'quv rejadagi stol tennis sport turi bo'yicha "Sport pedagogik mahoratini oshirish (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 egalaydi.

O'quv qo'llanmada stol tennisning paydo bo'llishi va rivojlanishi, musobaqa qoidalari, stol tennisiga o'rgatish uslubi, texnik, taktik, umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligi jismoniy sifatlarni rivojlantirish va musobaqalarni tashkil qilish haqida ma'lumotlar berilgan.

O'quv qo'llanma nazorat savollari, foydalanilgan adabiyotlardan va rasmlarni o'z ichiga oladi.

O'quv uslubiy qo'llanma O'liy yurtlar, BO'SM murabbiylar, jismoniy tarbiya o'qituvchilar va stol tennis o'ynash qiziquvchilar uchun mo'ljallangan va hokazolarni qamrab oladi.

I-BOB. STOL TENNISI TEXNIKASIGA O'RGATISH

1.1. Texnik usullarni shakllanishini nazorat qilish

Texnik tayyorgarlik ostida rivojlanish darajasini tushunish kerak sportchi mos keladigan harakat tizimi (sport turi texnikasi) ushbu sport intizomining o'ziga xos xususiyatlari yuqori sport natijalariga erishish.

Sportchining texnik tayyorgarligining asosiy vazifasi uning raqobat faoliyati texnikasi asoslarini o'rgatish yoki mashq qilish vositasi sifatida xizmat qiluvchi mashqlar, shuningdek, takomillashtirish tanlov predmeti uchun tanlangan sport texnikasi shakllari.

Shartli ravishda umumiy texnik va maxsus sport turlari mavjud- texnik ta'lim. Umumiy texnik tayyorgarlikning vazifalari ular vosita ko'nikmalari va ko'nikmalari (maktablar) fondini kengaytirishdan iborat harakatlar), shuningdek, vosita muvofiqlashtirish ta'limida texnik takomillashtirishga yordam beradigan qobiliyatlar tanlangan sport turi.

Maxsus sport-texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi bunday mahorat va mahoratni shakllantirish eng katta sportchiga imkon beradigan raqobatbardosh harakatlar tanlovlarda o'z imkoniyatlaridan samarali foydalanish o'quv jarayonida texnik mahoratning rivojlanishini ta'minlash sport.

Texnika taktikaning asosidir va taktikalar turli texnik metodlarning kombinatsiyasini o'z ichiga oladi. Texnikaning rivojlanish darajasi sportchining mahoratining o'sish sur'atlarini va uning musobaqalarda muvaffaqiyatini belgilaydi.

Shuning uchun o'yin uslubiga jiddiy e'tibor berishingiz kerak, texnologiya asoslarini qo'yish uchun ko'p vaqt talab etiladi. Biroq, yaxshi texnika hali o'yin qilmaydi, shuning uchun texnikani taktikalar bilan birlashtirish kerak.

Texnik tayyorgarlik vositalari umumiy tayyorgarlikdir, maxsus tayyorgarlik va raqobat mashqlari quyidagi talablarga javob berishi kerak.

1. Raqobatbardoshlikni shakllantirishga qaratilgan mashqlar qisman harakatlar asosiy tarkibiy jihatdan farq qilmasligi kerak raqobat mashqlarining takrorlanadigan qismlaridan belgilar.

2. Raqobat fazalarini shakllantirish yoki qayta qurish tartibi mashqlar strukturaning xususiyatlariga va sportchining tayyorgarligi, shu jumladan uning mavjudligi vosita tajribasi.

Raqobat kombinatsiyasi qanchalik murakkab va unga kiradigan alohida elementlar, keyin hamma narsani to'plash qiyinroq ajratilgan mashqlar va har bir narsaning zarur ritmini shakllantirish umuman, raqobat harakati.

3. Harakat asosan o'rganilganmi yoki yo'qmi bir vaqtning o'zida yoki qisman sportchi birinchi bosqichda o'rganishi kerak harakatlarni nazorat qilish va sozlash (birinchi navbatda ingl. asosiy "nazorat nuqtalari" ni bilishingiz kerak bo'lgan narsa har bir bosqich (vosita aloqalarining joylashuvi va o'zaro bog'liqligi qurilma).

4. Ajratilgan ijro etish ko'nikmalarini mustahkamlash agar jiddiy bo'lmasa, raqobat mashqlari tavsiya etiladi bir butun ichiga dona birlashtirish uchun to'siqlar.

5. Yangi texnikani shakllantirish vazifalarini muvaffaqiyatli amalga oshirish raqobatbardosh harakatlar va eski ko'nikmalarni birinchi bo'lib o'zgartirish bosqich (dastlabki o'rganish bosqichi) foydalanish bilan belgilanadi texnik jihatdan to'g'ri bo'lgan metodik yondashuvlar va texnikalar ular muvofiqlashtirish farq, ayniqsa, mashqlar bajarish murakkablik va yuqori tezlikda ishlaydigan kuchlarning cheklangan sa'y-harakatlari bilan bog'liq belgilar.

Bosqichlar texnik ta'lim umumiy tuzilishga mos kelishi kerak. Ichida progressiv sportchining har bir katta tsiklini ajratish mumkin texnik tayyorgarlikning uch bosqichi:

1 bosqichi tayyorgarlik davrining birinchi yarmiga to'g'ri keladi sportchining barcha tayyorgarligi bo'ysunadigan katta o'quv davrlari sport formasini yaratish zarurati. Bu modelni yaratish bosqichi raqobat harakatlarining yangi usuli (uning yaxshilanishi, amaliy tarkibiga kiruvchi elementlarni o'rganish, o'rganish va ularning umumiy muvofiqlashtirishni shakllantirish asoslari.

2-bosqich. Ushbu bosqichda texnik tayyorgarlik raqobatning yaxlit ko'nikmalarini chuqur o'rganish va mustahkamlash sport formasining tarkibiy qismlari sifatida harakat qilish. Bu muhim narsalarni qamrab oladi katta ta'lim tayyorgarlik davrining ikkinchi yarmining bir qismi tsiklar (maxsus tayyorgarlik, oldingi bosqichlar);

3-bosqich. Texnik tayyorgarlik darhol amalga oshiriladi oldindan tayyorgarlik va takomillashtirishga qaratilgan olingan ko'nikmalar, raqobat dasturlarini modellashtirish, ularning oralig'ini oshirish maqsadga muvofiqva o'zgaruvchanlik va daraja asosiy raqobat sharoitlariga nisbatan ishonchlilik. Ushbu bosqich tayyorgarlik davrining oxirgi qismidan boshlanadi va raqobat davriga nisbatan qo'llaniladi.

Texnik tayyorgarlikni izolyatsiya qilish mumkin emas, u texnik echimlar mavjud bo'lgan yagona butunning tarkibiy qismi jismoniy, aqliy, taktik bilan chambarchas bog'liq sportchining imkoniyatlari, shuningdek, aniq tashqi sharoitlar sport harakati amalga oshiriladigan muhit.

Sportchining yuqori taktik mahorati yaxshi texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikka asoslangan. Stol tennisda yuqori natijalariga erishish ucgun texnik tayyorgarligining ahamiyati zarur. Stol tennisini asosiy texnik usullari: turish, siljish, raketkani ushlash, to'pni o'yinga kiritish, uzatish, hujum zarbas, himoyada o'ynash, to'pni aylantirish.

Bu, ayniqsa, texnik texnikani amalga oshirishning vizual va yaxshi va yomon namunalarini osongina o'rganadigan o'rganuvchilarni tarbiyalashda muhimdir.

Stol tennis o'yin texnikasi zarbalarning xilma-xilligi bilan farqlanadi, ularning aksariyatini o'yinchi tez o'zgarayotgan o'yin holatida turli harakatlarini bajarishi lozim. O'zgarayotgan o'yin shart-sharoitlarida bajariladigan zarbalar asosan, o'yinchining barcha xatti-harakatini quyida tasvirlangan to'pning uchish traektoriyasiga muvofiq bajarilishiga asoslangan.

Stol tennis texnikasiga turish holatlari, harakatlar va zarbalar kiradi. To'g'ri turish holatlarni egallash sportchining oyoqlarini yelkalariga qaraganda kengroq yoyganligini, tizzalariga ozgina egilib, ichkariga qarab harakatlanishini, to'liq oyoqqa turishini, oyoq harmoqlarini bir oz oldinga egilib, bir-biridan yoyilishini anglatadi.

Har bir o'yinchi o'zi uchun qulay bo'lgan holat turishini tanlaydi. Bu jismoniy imkoniyatlar, harakatlarni muvofiqlashtirish, o'yinchi uslubining xususiyatlariga bog'liq.

Harakatning asosiy maqsadi -zarba beradigan joyga imkon qadar tezroq o'tish. O'yinchining oyoqlari bir joyda turmaydi, sportchi doimo harakatda. To'g'ri harakatlanish texnikasini tezda o'zlashtirish uchun to'g'ri qulay dastlabki holatini olish kerak, zarba sifati va harakat tezligi bunga bog'liq

To'pni aylantirish xususiyati va taktik maqsadi bo'yicha zarbalar shartli ravishda oraliq va hujumga bo'linadi. Oraliq zarbalarga quyidagilar kiradi: podacha, nakat, top-spin, tugatish zarbas, kontrnakat, qisqa zarbalar, aylantirib "sham".

Himoya zarbalari to'pning teskari aylanishi bilan tavsiflanadi. Stol tennisida muvaffaqiyat qozonish uchun zarbalarning har xil turlarini o'zlashtirishingiz va to'pning aylanishiga qarab ularni qanday qo'llashni o'rganishi kerak.

Raketkani ushlash usullari

Tennis bo'yicha birinchi mashg'ulot - bu ushlash mashqlari. Stol tennisi o'ynash uchun qo'l bilan raketkani to'g'ri ushlash kerak.

Stol tennisi texnikasida o'yinning ikkita asosiy yo'nalishi mavjud - Gorizontal (Yevropa) va vertikal (Osiyo).

Raketka gorizontal ushlash deganda uni uch barmoq- o'rta, nomsiz va chimchiloq bilan ushlash tushuniladi, ko'rsatkich barmoq raketka chetida cho'zilgan, katta barmoq esa raketkaaning orqa tarafidan o'rta barmoqqa tegib turadi. Bu usul; raketaning ikkala tarafi bilan ham o'ynash mumkinligi bilan qulaydir. Bu usul turli zarbalar berish va ularni ham o'ngdan, ham chapdan qaytarish yaxshi samara beradi (rasm 1).

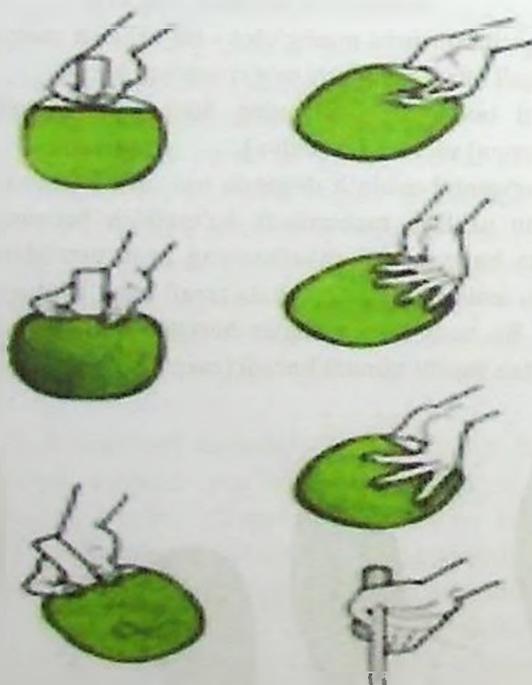


1-rasm. Raketkani gorizontal ushlash

Bosh barmog'i va ko'rsatkich barmog'i odatdagidek ruchkani ushlab turilgandek, shuning uchun uni ko'pincha "qalam ushlash" deb atashadi.

Qolgan 3 barmog'i raketaning orqa tomoniga o'ralgan yoki bir-birining ustiga qo'yilgan.

Ushbu usul kaftning yuqori harakatchanligini ta'minlaydi, bu esa murakkab, yuqori aylanma podachalarni bajarishga imkon beradi (rasm-2).



2-rasm. Raketka vertikal ushlash

O'rgatish uslubi

Raketkaga qo'l o'rgatish uchun turli mashqlar bajarish mumkin. Ularni mustaqil yoki sport zalida, uyda, ko'chada bajarish mumkin. Ularni mustaqil yoki sport zalida, uyda, ko'chada bajarish mumkin:

1. Koptokka urish. Koptokni raketkaga otib, gorizontal holatda pastdan bel balanadligida uriladi. Avval bir tarafda, so'ng ikkinchi tarafda, undan keyin ikki tarafda navbat bilan uriladi.

2. Devor oldida o'ynash. Devor oldida 3-4 metr masofada, o'ngga yarim burligan holda turib, koptokni yengilgina tepaga otiladi va raketka bilan shunday uriladiki, koptok devorga tegib, orqaga qaytsin. Avvaliga koptokni raketka bilan emas, qo'l bilan ilish mumkin. Ko'nikish hosil bo'lgandan so'ng raketka bilan boshlanadi. Bu mashq murakkablashtirish mumkin tepaga otilgan koptok avval polga tegib, so'ng devorga tegsin, keyin raketkangizga qaytsin.

Mashqlar majmuasi.

1. Koptokni raketka bilan o'ynatish

2. raketkaning bir tarfi bilan
3. raketkaning ikkinchi tarafi bilan
4. navbat bilan
5. devorga urish
6. avval polga urib, so'ng devorga urish

Turish holatlari

Stol tennisidagi o'yin turish holatlari turli xil zarbalarni bajarish uchun turish holatlarga (pozitsiyalarga) bo'linadi va raqibni qabul qilish uchun turish holatlariga ega bo'lishi kerak.

To'pni qabul qilishda o'yinchining turish holati, birinchi navbatda, jismonan va diqqat darajasida har qanday yo'nalishda - chapga, o'ngga, oldinga, orqaga imkon qadar tezroq boshlash kerak.

Agar sportchi podachani qabul qilganda o'ngdagi o'yinni afzal ko'rsatsa, u stolning o'rtasidan va o'ng tomondan biroz chap tomonga o'tad.

Tennischining uchta asosiy turish holatlari mavjud bo'lib, ular odatda barcha texnik uslublarni amalga oshiradilar: o'ng tomonlama, neytral (yoki asosiy), chap tomon.

O'ng tomondan turish holati (yoki o'ngdagi barcha turdagi zarbalarni bajarish uchun dastlabki holat) oyoqlarning oyoqlari (ayniqsa o'ng) o'ngga joylashtirilishi bilan tavsiflanadi. Bu o'ng yelkani orqaga qaytarish imkonini beradi. E'tibor bering: o'ng yelkasi va tananing o'ng qismini orqaga qaytarish uchun, chap tomondan emas, balki oldinga suriladi, garchi chap tomonga ham ta'riflangan yo'llar bilan kirish mumkin.

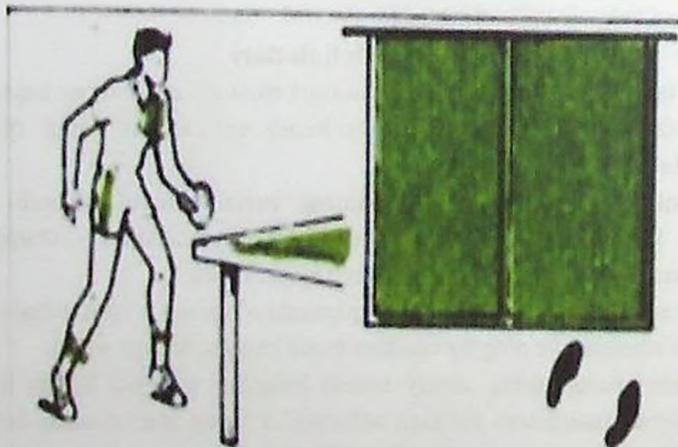
Chap tomondan turish holati (yoki chapdagi barcha turdagi zarbalarni bajarish uchun boshlang'ich pozitsiyasi) ko'pgina imtiyozlarda o'ng oyoqqa qarama-qarshi bo'lgan stend, o'ng oyoq va o'ng yelka chap oyoq va chap yelka oldida tasvirlangan.

O'yin tezligi oshirish va raketkanit moddiy takomillashtirish talab va stol tomon bir holatda chap barcha zarbalar amalga oshirish imkonini beradi. Axir, bu vaqt ichida g'alaba qozonadi va to'pning parvoz yo'nalishiga imkon beradi, chapdagi o'yinga alohida e'tibor beradi.

Neytral turish holatda tennischi stolga qarab turib, oyoqlari yelka kengligida, oyoq barmoqlari bir-biridan yoyilgan, tana vazni oyoq barmoqlariga tushgan, oyoqlari tizzalariga bukilgan, tanasi oldinga ozgina

egilgan, raketka ushlagan qo'l to'g'ri burchak ostida egilib, tananing oldida joylashgan.

Vaziyat o'ng qo'l bilan bo'lishi mumkin - o'yinchi o'ng qo'lni, chap qo'lni anglatadi - chap qo'l uchun o'yinchi egallaydi, bu erda tennischil stol tomon yarim chapga buriladi. (rasm-3).



3-rasm

Turlish holatlari

O'ng tomondan		Neytral (axosiy)		chap tomonlama		
Yarim burilish	Yo'n bosh			Yarim burilish	Yo'n bosh	
Umumiy markazining og'irligi erga bo'ylab kengligi По ширине расположению ОЦТнад земля		Oyoqlarning kengligi bo'yicha расположения стоп		Oyoqlarning kengligi bo'yicha		
Yuqori	Pastkin bosh	O'rta	Yo'n bosh	Yo'n bosh	Yo'n bosh	Yo'n bosh

1.2. Texnik tayyorgarlikni rivojlantirish

Sportchining texnik tayyorgarligi haqida tushuncha

Texnik tayyorgarlik sportchini harakatlar texnikasiga o'rgatish va ularni mukammal darajaga yetkazishga qaratilgan bo'ladi. Sport texnikasi sport harakatini bajarish yo'li bo'lib, u sportchining o'z psixo-fizik imkoniyatlaridan foydalanish samaradorligining muayyan darajasi bilan ajralib turadi. Texnika musobaqa kurashining doimo o'zgarib turadigan sharoitlarida sportchiga yuksak samaradorlik, barqarorlik va harakatlarining servariantligini ta'minlab berishi zarur.

Sportchining texnik tayyorgarligi shunisi bilan ajralib turadiki, u o'zlashtirilgan harakatlarni bajara oladi va ularning texnikasini egallab olgan. Texnik tayyorgarlikning yetarlicha yuqori darajasini texnik mahorat deb ataydilar. Texnik mahoratning mezonlari quyidagilardir:

- *Texnikaning hajmi* – sportchi bajara oladigan texnika priyomlarning umumiy miqdori.

- *Texnikaning serqirraligi* – texnik priyomlarning xilma-xilligi darajasi. Masalan, sport o'yinlarida bu – har xil o'yin priyomlaridan foydalanishlar sur'atining nisbati.

Texnik mahoratning mazkur ko'rsatkichlari texnik harakatlarning juda katta zahirasi bo'lgan sport turlarida – sport o'yinlari, yakkakurash turlari, gimnastika, figurali uchish – ayniqsa katta ahamiyatga ega. Sport texnikasiga egalik qilish samaradorligi sport harakati texnikasining individual optimal variantga yaqinligi darajasi bilan belgilanadi.

Texnikaning samaradorligini bir necha usul bilan baholaydilar:

- a) uni qandaydir biomexanik etalon bilan qiyoslash. Agar texnika biomexanik jihatdan oqilona darajaga yaqin bo'lsa, u eng samarali hisoblanadi;

- b) baholanayotgan harakat texnikasini yuqori malakali sportchilar texnikasi bilan taqqoslash;

- v) sport natijasini sportchining harakat imkoniyatlarini belgilovchi texnik tomondan birmuncha soddaroq – kuch, tezlik-kuch va h.k. topshiriqlaridagi natijalar bilan taqqoslash. Masalan, 30 m ga avval past, keyin yuqori startdan yugurish amalga oshiriladi. Vaqtidagi tafovut pastki start texnikasi samaradorligini ko'rsatadi;

- g) ko'rsatilgan natijani harakat faoliyatini bajarish paytidagi kuch-quvvat harakatlari bilan taqqoslash. Quvvat sarfi qanchalik kam, ya'ni harakatlar tejimli bo'lsa, texnika samaradorligi shuncha yuqori hisoblanadi.

Harakatlar texnikasining o'zlashtirilganligi. Mazkur mezon bu texnik harakat qanday o'rganilgani, mustahkamlanganligini ko'rsatadi.

Yaxshi o'zlashtirilgan harakatlarga xos xususiyatlar:

a) harakatni standart sharoitlarda bajarish vaqtida uning texnikasiga xos qator jihatlar va sport natijasining barqarorligi;

b) harakatni bajarish chog'ida (sportchining holati, murakkablashtirilgan sharoitlarda raqib harakatlari o'zgarganda) natijaning barqarorligi (nisbatan kam o'zgarishi);

v) mashg'ulotdagi tanaffuslarda harakat ko'nikmasining saqlanib qolishi;

g) harakatlar bajarilishining avtomatlashganligi.

Sportchilar texnik tayyorgarligining turlari, vazifalari, vosita va usullari

Umumiy va maxsus texnik tayyorgarlik farqlanadi. Umumiy texnik tayyorgarlik sport faoliyatida zarur bo'lgan xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini egallashga yo'naltirilgan.

Umumiy texnik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

1. Tanlangan sport turidagi ko'nikmalarni shakllantirish uchun asos hisoblangan harakat ko'nikma va malakalari diapazonini kengaytirish (yoki tiklash).

2. UJT vositalari sifatida qo'llanadigan mashqlar texnikasini o'zlashtirish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turidagi harakatlar texnikasini o'zlashtirishga yo'naltiriladi. U ushbu vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

1. Sport harakatlari texnikasi to'g'risidagi bilimlarni shakllantirish.

2. Harakatlar texnikasining sportchi imkoniyatlariga eng mos keluvchi alohida shakllarini ishlab chiqish.

3. Musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakllantirish.

4. Texnika shakllarini o'zgartirish va yangilash (sport taktikasini takomillashtirish qonuniyatlari talab qilgan darajada).

5. Sport texnikasining ilgari qo'llanmagan yangi variantlarini shakllantirish (masalan, balandlikka sakrashda "fosbyuri-flop"; yadro itqitishning xuddi disk uloqtirishdagidek burilish tamoyiliga asoslangan texnikasi; chang'ida konkidagidek uchish va b.).

Texnik tayyorgarlik jarayonida sport mashg'ulotlarining vosita va usullari majmuasidan foydalaniladi. Ularni shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin:

Og'zaki, ko'rgazmali va sensor-tahrirlovchi ta'sir ko'rsatadigan vosita hamda usullar.

Bularga quyidagilar kiradi:

- a) suhbat, tushuntirish, hikoya, tasvirlash va b.;
- b) o'rganilayotgan harakat texnikasini ko'rsatish;
- v) plakatlar, chizmalar, kinogrammalar, videomagnitofon yozuvlari va h.k. namoyish etish;
- g) predmetli va boshqa mo'ljallarni qo'llash;
- d) tovush va yorug'lik;
- e) har xil trenajyorlar, qayd etuvchi qurilmalar, tezkor axborot asboblari.

Sportchining qandaydir jismoniy mashqlarni bajarishiga asoslangan vosita va usullar.

Bu holda quyidagilar qo'llaniladi:

a) umumtayyorlovchi mashqlar. Ular tanlangan sport turi bo'yicha texnik mahoratni o'stirish uchun poydevor sanalgan xilma-xil ko'nikma va malakalarni o'zlashtirib olishga imkon beradi;

b) maxsus tayyorlovchi va musobaqa mashqlari. Ular o'z sport turi texnikasini egallashga yo'naltiriladi;

v) yaxlit va taqsimlangan mashq usullari. Ular yaxlit harakat faoliyati yoki uning alohida qismlari, bosqichlari, elementlari texnikasini egallash, tugatish, mustahkamlash hamda takomillashtirishga yo'naltirilgan;

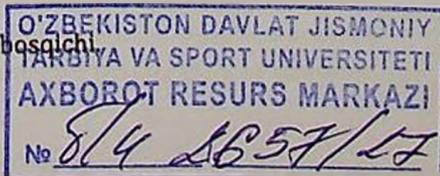
g) harakatlar texnikasini takomillashtirish va barqarorlashtirishga yordam beradigan bir me'yori, o'zgaruvchan, takroriy, oraliqli, o'yin, musobaqalashuv usullari va b.

Yuqoridagi vosita va usullarning qo'llanishi tanlangan sport turi texnikasiga xos xususiyatlar, sportchilarning yoshi va malakasi, mashg'ulotning yillik hamda ko'p yillik sikllarida texnik tayyorgarlikning bosqichlariga bog'liq.

Mashg'ulotning ko'p yillik va yillik sikllarida texnik tayyorgarlikning bosqichlari va mazmuni

Texnik tayyorgarlik jarayoni sportchining butun ko'p yillik mashg'ulotlari davomida amalga oshiriladi. Sportchining ko'p yillik texnik tayyorgarligi jarayonini 3 bosqichga bo'lish mumkin:

1. Bazaviy texnik tayyorgarlik bosqichi.
2. Chuqur texnik takomillashuv va yuksak sport-texnik mahoratga erishish bosqichi.
3. Sport-texnik mahoratni saqlab qolish bosqichi.



Har bir bosqich yillik sikllardan iborat bo'lgan pog'onalarni o'z ichiga oladi. Masalan, birinchi bosqich, odatda, 4-6 yillik sikldan, ikkinchisi – 6-8 yillik, uchinchisi – 4-6 yillik sikllardan iborat bo'ladi.

Shuning uchun sportchining har bir bosqichdagi texnik tayyorgarligi-ning muayyan mazmuni va usuliyati, odatda, yillik mashg'ulot sikli davrlashtirilishiga bo'ysunadi. Ko'pincha bu yuqori malakali sportchilar tayyorgarligida yaqqol ko'zga tashlanadi. Gap shundaki, boshlovchi sportchilarda yillik siklini alohida tayyorgarlik, musobaqa va o'yin davrlariga taqsimlamaydilar. Ularda butun yil davomida mashg'ulotlar tayyorgarlik xususiyatlariga ega bo'ladi.

Bundan kelib chiqadiki, malakali sportchilarda yillik mashg'ulot sikli doirasida harakatlar texnikasini egallash va takomillashtirish jarayoni ko'p jihatdan sport formasini egallash, saqlab qolish hamda yana ham rivojlantirish qonuniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Shunga ko'ra yillik siklda texnik tayyorgarlikning 3 bosqichi ajratiladi:

- 1) izlanish;
- 2) barqarorlik;
- 3) moslashib takomillashish.

1-bosqichdagi texnik tayyorgarlik musobaqa faoliyatlarini yangi texnikasini (yoki uning yakunlangan variantini) shakllantirishga, uni amaliy o'zlashtirish, musobaqa faoliyati tarkibiga kiruvchi alohida harakatlarni o'rganish (yoki qayta o'rganish) asoslarini yaxshilashga yo'naltiriladi. Bu bosqich tayyorgarlik davrining birinchi yarmiga to'g'ri keladi. 2-bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa faoliyatlarining yaxlit ko'nikmalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga yo'naltiriladi. U tayyorgarlik davri ikkinchi yarmining anchagina qismini qamrab oladi. 3-bosqichda texnik tayyorgarlik shakllantirilgan ko'nikmalarni takomillashtirishga, asosiy musobaqalar sharoitiga mos holda ularning maqsadga muvofiq servariantligi (o'zgaruvchanligi), barqarorligi (turg'unligi), ishonchliligi diapazonini oshirishga yo'naltiriladi. Bu bosqich, odatda, tayyorgarlik davrining yakunlovchi qismidan boshlanib, butun musobaqa davrini qamrab oladi. Texnik mahoratni takomillashtirish vaqtida texnik tayyorgarlikning har bir bosqichi oldidagi asosiy vazifalar quyidagilardir:

1) tanlangan sport turidagi texnik priyomlarning asosini tashkil etuvchi harakat ko'nikmalarining yuksak barqarorligiga, oqilona variativligiga erishish, musobaqa sharoitida ularning samaradorligini oshirish;

2) zamonaviy ilm-fan yutuqlari va sport amaliyoti talablari nuqtai nazaridan harakat ko'nikmalarini qisman qayta qurish, ko'nikmaning alohida qismlari kinematikasi yoki dinamikasini takomillashtirish.

Birinchi vazifani hal etish uchun, odatda, tashqi shart-sharoitni murakkablashtirish usuli, organizmning turli holatlarida mashq qilish usuli qo'llaniladi; ikkinchisini amalga oshirish uchun texnik harakatlarni soddalashtirish usuli, birgallikda ta'sir ko'rsatish usulidan foydalaniladi.

Texnik priyomlarni bajarishda tashqi shart-sharoitni murakkablashtirish usuli qator usuliy priyomlarda amalga oshiriladi:

1. Shartli raqibning qarshilik ko'rsatish usuliy priyomi asosan sport o'yinlari va yakkakurashlarda qo'llaniladi. Shartli raqib bilan kurashish elementlari sportchiga texnik priyomning bajarilish ritmi va tuzilishini takomillashtirish, barqarorlik va samaradorlikka tezroq erishish imkonini beradi. Shuningdek, u mashg'ulotda yuklama zichligini oshirishga yordam beradi, o'z kuchiga bo'lgan ishonchni, ko'rqmaslik va qat'iyatni tarbiyalashda ta'sirchan psixologik omil hisoblanadi.

2. Murakkab dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlari usuliy priyomi. Masalan, figurali uchishda bir yarim marta burilib sakrash ("aksel") avval oddiy yugurib kelishdan, keyin esa "qayiqcha" holatidan takomillashtiriladi. Suvga sakrashda trampolinning balandligi kamaytiriladi. Futbolchilarga murakkab traektoriya bo'ylab uchib borayotgan to'pga oyoq hamda bosh bilan zarba berish taklif qilinadi va h.k.

3. Harakatlarni maksimal tezlik va aniqlik bilan bajarish usuliy priyomi. Masalan, boksdan sportchiga muayyan vaqt oralig'ida - 1 raundda zarbalarning yuksak sur'atda bajarilishiga erishish imkoni beriladi. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish bir oz qiya yo'lkachada bajariladi. Futbolda to'pni doimiy kuch bilan uzatishni bajarishda sheriklar orasidagi yaqinlashuvdan foydalaniladi va b.

4. Harakatlarni bajarish uchun maydonni (fazoni) cheklash usuliy priyomi ko'nikmani takomillashtirishda mo'ljallanish sharoitlarini murakkablashtirish imkonini beradi. Masalan, chang'i sportida murakkab trassaga yopiq burilishli qiyaliklar kiritiladi, bu muayyan radiusda burilishni tanlash vaqtini cheklab qo'yadi. Yugurish va sakrashlarda qadamlar avvaldan qo'yilgan belgilarga qarab bajariladi. Boksdan kichraytirilgan ringdan foydalaniladi va h.k.

5. Harakatlarni noodatli sharoitlarda bajarish usuliy priyomi mashg'ulot sharoitlarini o'zgartirishni (tabiiy sharoit, asbob-anjomlar, jihozlar) nazarda tutadi, harakatlar texnikasining bir yoki bir necha xususiyatlarini makoniy,

zamoniy, dinamik, ritmik va b. takomillashtirishga yordam beradi. Masalan, yengil atletikada yugurish yohud sakrashlarda zarb bilan yugurib kelish qattiq shamolga qarshi, nam tuproqda o'tkaziladi, chang'i poygalarida muzlagan trassa bo'ylab harakatlanishdan foydalaniladi.

Sportchi organizmning texnik harakatlarni bajarishni qiyinlashtiradigan holatlarida mashq o'tkazish usullari ham xilma-xil priyomlarda amalga oshiriladi.

1. Jiddiy charchoq holatida harakatlar bajarish usuliy priyomi. Bu vaziyatda sportchiga katta hajm va shiddatli jismoniy yuklamadan so'ng mashq bajarish taklif etiladi. Masalan, gimnastikada mashg'ulot oxirida sportchi texnik jihatdan eng murakkab kombinatsiyani bajaradi, chang'i poygalarida musobaqalardagidan ortiqroq masofa bosib o'tilganidan so'ng turlicha tuzulishli trassalarda texnika musobaqa tezligiga yaqin tezlik bilan takomillashtiriladi. Bu priyom markaziy asab tizimiga juda katta yuklama beradi, undan organizmning iroda imkoniyatlarini jamlashni talab etadi.

2. Jiddiy hissiy zo'riqlik holatida harakatlarni bajarish usuliy priyomi texnikani o'stiruvchi mashqlarga nazorat, musobaqa va o'yin usullarini kiritish orqali amalga oshiriladi.

3. Ko'rib nazorat qilish imkonini vaqti-vaqti bilan cheklash yoki butunlay "o'chirib qo'yish" usuliy priyomi harakat ko'nikmasining retseptor-analizatorli tarkibiy qismlariga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi. Natijada sportchida o'z harakatlarini kinestetik sezgilariga ko'ra sinchiklab baholash va nozik idrok etish qobiliyati ortadi. Masalan, ko'zlarni berkitib eshkak eshish qayiqning suzishini yaxshiroq his etish hamda "mushak sezgisi" ko'magida ko'nikmaning barqarorligini osonroq nazorat qilish uchun sharoit yaratadi.

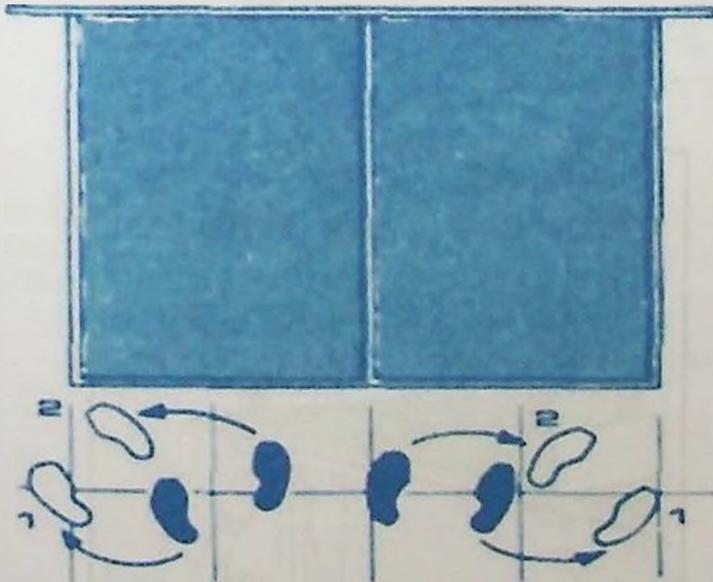
4. Ishchi vaziyatni shakllantirish usuliy priyomi sportchini musobaqa sharoitida takomillashtirilgan texnik priyomni albatta bajarishga ruhan hozirlaydi, ko'nikmani takomillashtirish jarayonida uning faolligini oshiradi. Masalan, mashg'ulotdagi jang chog'ida qilichboz o'z diqqatini ko'proq himoya texnik priyomlari yoki, aksincha, hujum priyomlariga jamlash to'g'risida ko'rsatma oladi.

1.3. Texnik tayorgarlik

O'yinda stol tennischilarning harakati

O'yinda stol tennischilar odatda quyidagi turlardan foydalanadilar harakatlar: bir martalik usul — qadamlar, qadamlar va hujumlar; ikki tomonlama usul-o'zaro faoliyat va oldingi qadamlar.

Bir qadamli harakat usuli futbolchilar quyidagi hollarda qo'llaniladi kichik masofani bosib o'tish yoki ishg'ol qilish to'g'ri pozitsiya. Shu bilan birga, to'p yo'nalishi bo'yicha qadam yaqinlarini qiladi unga oyoq bilan, ikkinchisi esa zarba berish uchun kerakli joyga qo'yiladi (rasm-4).

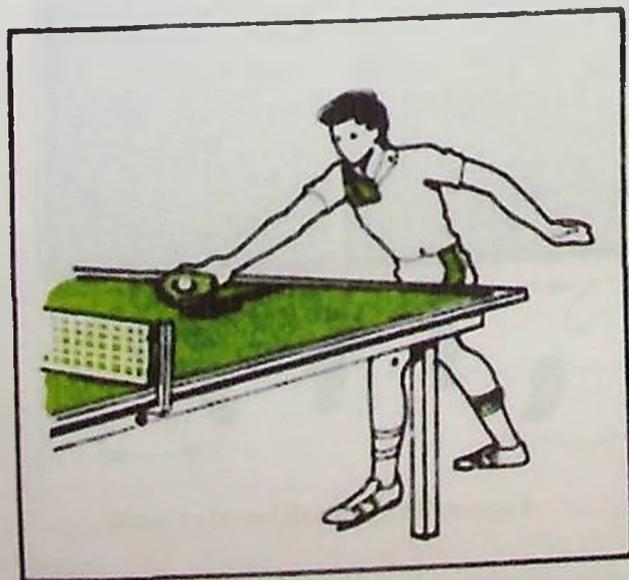


4-rasm. Bir qadamli harakat usuli

O'tish joyida aylanish uchun ishlatiladi yoki oldinga va orqaga kichik harakat-tennischilari oyoqdan oyoqqa ko'chiriladi; asosan, qisqa muddatli qabul qilish uchun (rasm-5) yoki burchak to'plari (rasm-6), qaysi o'yinchi xuddi shunday bo'lishi kerak uzatish.

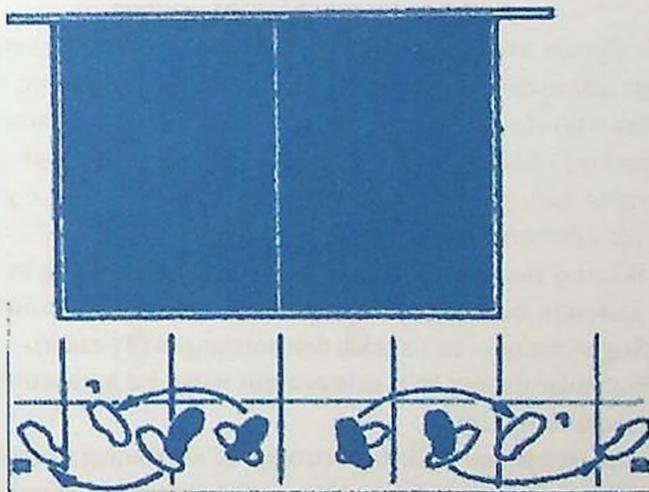


5-rasm



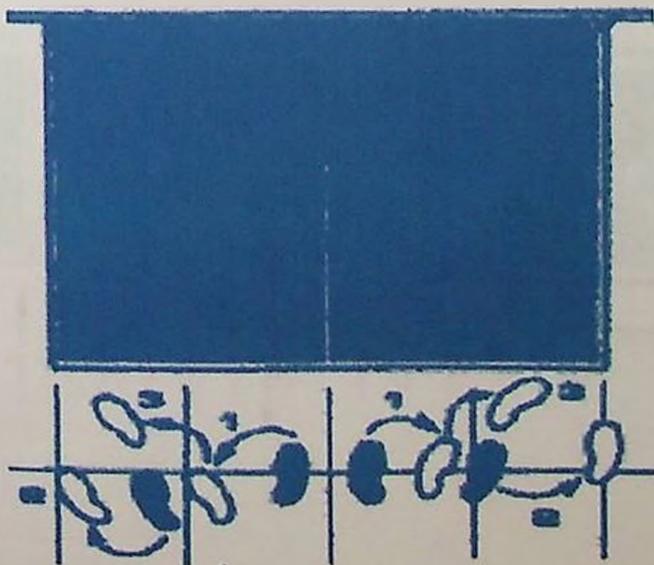
6-rasm

O'zaro faoliyat harakatlar o'yinchilar o'rta yoki o'rta o'yinlarda tez-tez foydalanadilar uzoq o'yin maydoni. Ushbu harakat usuli bilan avval oyoq bilan to'pdan uzoqroq qadam-e впереди qo'llab-quvvatlash oldida yoki orqasida olib boriladi oyoqlari. Keyin qo'llab-quvvatlash oyog'i tortiladi va kerakli joyga qo'yiladi zarbani bajarish masofa (rasm-7).



7-rasm

Yonma yon qadamlar asosan chap tomonga o'tish uchun ishlatiladi- o'ng. Shu bilan birga, birinchi, asosiy qadam to'pga yaqinlashadi oyoq bilan, ikkinchisi esa asosiy tayanchga tortiladi(rasm-8).



8-rasm

Juftlik o'yinidagi harakat usullari

Juftlik o'yinda harakatlanishning asosiy usullari, ular eng keng tarqalgan Birinchi harakat usulini chiziqli deb ham atash mumkin. Zarbani tugatgandan so'ng, chetga o'tib - biri dolmo o'ngga, ikkinchisi esa chapga (9a-rasm).

Harakatning ikkinchi usuli T shaklidagi deb nomlanadi. Odatda bu o'yinchi larning biri yaqin zonada, ikkinchisi esa o'rtadagi o'yin zonasida o'ynashni afzal ko'rganda qo'llaniladi (9b-rasm).

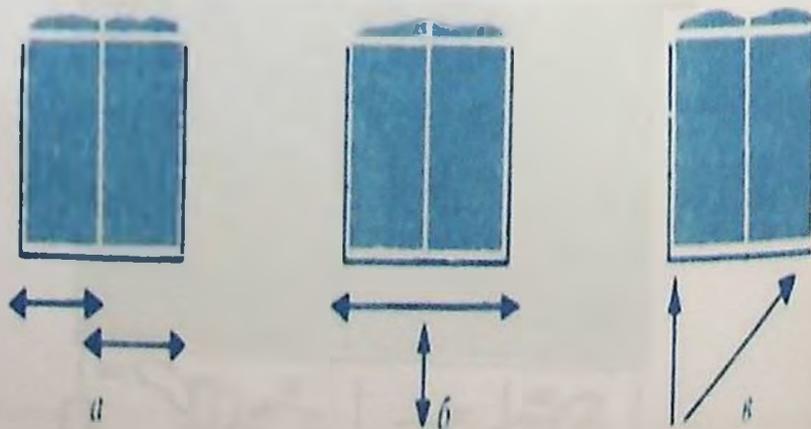
Agar ikkala o'yinchi ham o'rta zonada o'ynashni ma'qul ko'rsa va ulardan biri o'ng tomonda bir tomonlama o'ynashga rioya qilsa, uchinchi harakat usulini qo'llagan ma'qul - bu I-shaklli deb nomlangan (9v-rasm).

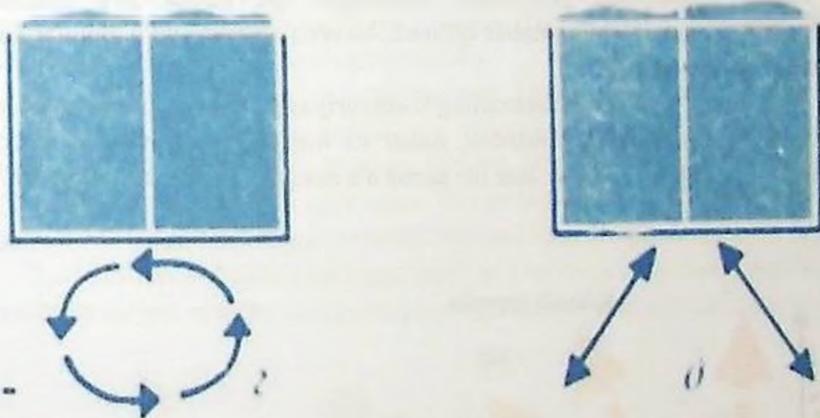
Juftlik o'yinlarida eng ko'p uchraydigan narsa bu harakatning to'rtinchi usuli - u O shaklida bo'ladi.

Stol ustidagi zarbani bajarib, chetroqqa va sherikning orqasiga, o'tib uni joyini egalash, sherigiesa stolning oldinga o'tishi kerak (9g-rasm).

Harakatning beshinchi usuli L shaklidagi deb nomlanadi U o'ng qo'li bilan chap qo'li juftlikda o'ynaganda ishlatiladi.

Stolning turli burchaklarida, undan biroz masofada bo'lishi kerak: o'ng qo'l - chap burchakda, chap qo'l esa - o'ng tomonda. Zarba berish uchun stol oldiga o'tish va keyin dastlabki holatiga qaytish (9d-rasm). Rasm: 11 juftlikdagi harakatlanish tartibi.





9-rasm. Juftlik o'yindagi harakatlar

Zarbalar

To'pni raketka bilan urishning ikki yo'li bor. Birinchisi, raketani qo'yib. Bunday holda, to'pni qanday uchib ketishini taxmin qilish mumkin emas. Bu usul eng yangi kelganlarni foydalanadi.

Ikkinchi usul-to'pning aylanishidan foydalanish. Buning uchun to'pni teginishga urishingiz kerak, shunda raketangizning kauchuklari to'pni ushlab, uni aylantirishi mumkin. Aylanish turi raketaning burchagiga va to'p bilan aloqa qilish vaqtida uning harakatining yo'nalishiga bog'liq. Bir nechta zarba turlari mavjud, asosiy-Nakat, kesish va Top-Spin.

Stol tennisiga zarba berishda aylanish va kuch o'rtasida muvozanatlashning oddiy tamollari iborat. Shuning uchun zarba raketaning traektoriyasi bilan hosil bo'ladi.

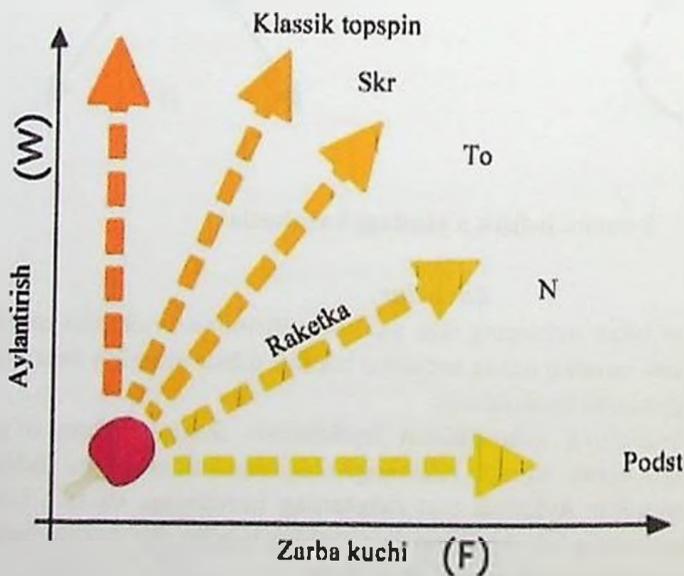
Raketaning traektoriyasi faqat qo'lining harakati bilan belgilanadi, deb o'ylamaslik kerak, butun tananing traektoriyasini yaratishda ishtirok etadi.

Raketka bilan harakatlanishning asosiy uchta mushak guruhiga to'g'ri keladi: oyoqlari, tanasi (orqa, ko'krak, matbuot) va elkaları (qo'l, bilak, cho'tka). Barcha uch mushak guruhini kiritishga zarbani imkon qadar texnik va kuchli qilish imkonini beradi.

Quyidagi rasmda raketaning traektoriyasining turli burchaklari ko'rsatilgan va qanday zarba hosil bo'ladi. Shunday qilib, o'ng tomonga vertikal ravishda zarba beradigan bo'lsak, to'p maksimal aylanish haqida xabar beradi, biroq ayni paytda zalf kuch va parvoz tezligi beriladi. Bunday zarba "klassik topspin" deb ataladi.

Agar traektoriya gorizontal harakatga ega bo'lsa, to'p maksimal tezlashtirish va kuch bilan xabar qilinadi, bu erda aylantirish yo'q. Bunday zarba podstavka deb ataladi.

Quyidagi 10-rasmda raketaning traektoriyasiga qarab turli xil zarbalarni ko'rsatdim. Ko'rib turganimizdek, nakat va topspinga qo'shimcha ravishda hoshqa navlar ham mavjud. Har bir zarba o'z maqsadiga va maqsadiga ega.



10-rasm

Stol tennisida turli zarbalarni bajarish texnikasi

Podstavka to'pni stolning turli nuqtalariga tez o'tkazish uchun himoya qiluvchi element hisoblanadi.

Nakat-bu to'rnig balandligi darajasida aylanmasdan to'pga klassik zarba. Stolning o'rta va yaqin zonasida amalga oshiriladi.

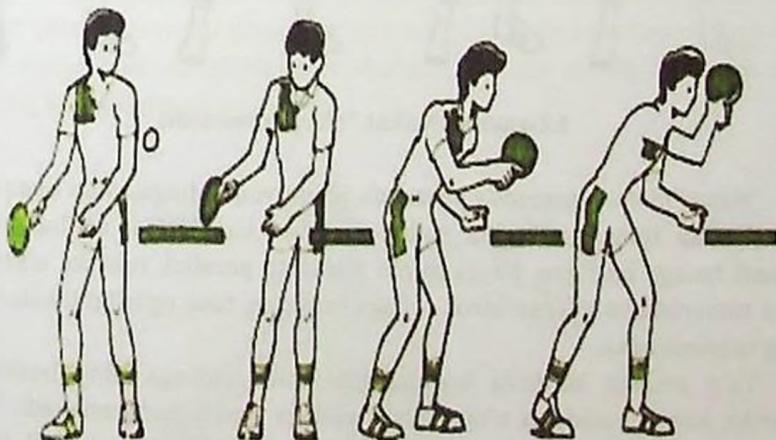
Topspin-stolning yaqin yoki o'rta zonasida pastki aylanish bilan to'pga zarba. **Twist**-pastki aylanish bilan to'p ustida stol ustiga zarba. **Klassik topspin**-stolning eng chekkasida pastki aylanish bilan to'pga zarba.

To'pga zarba berish uch bosqichdan iborat: to'lqinlik, asosiy zarbava zarbaning oxiri. Stol tennisida 20 dan ortiq turli zarbalardan foydalanadi..

«Nakat»- asosiy zarba hujum zarbalarini anglatadi. To'p, xuddi go'yo, raketka ostidan yuqoriga va oldinga o'ralgan. To'pga yuqori aylanish va tik parvoz yo'll beriladi «Nakat» o'ng tomondan.

O'ng tomonda "nakat" bajarayotganda chap oyoq oldinga, o'ng esa orqaga, tanasi o'ng tomonga buriladi va stol yuzasi bilan 45° burchak hosil qiladi, oyoqlari bir oz egilib tizzalar, raketka bilan qurollangan qo'l orqaga bukillgan va tirsagiga qattiq egilmagan, qo'l va bilak bitta tekis chiziq, raketka gorizontal holatda, tanasining vazni ikki oyoqqa teng taqsimlangan.

To'p stoldan ko'tarila boshlagan payt qo'l oldinga siljiy boshlaydi va bel darajasida turgan raketka chapga va yuqoriga qarab harakatlanadi (rasm-11).



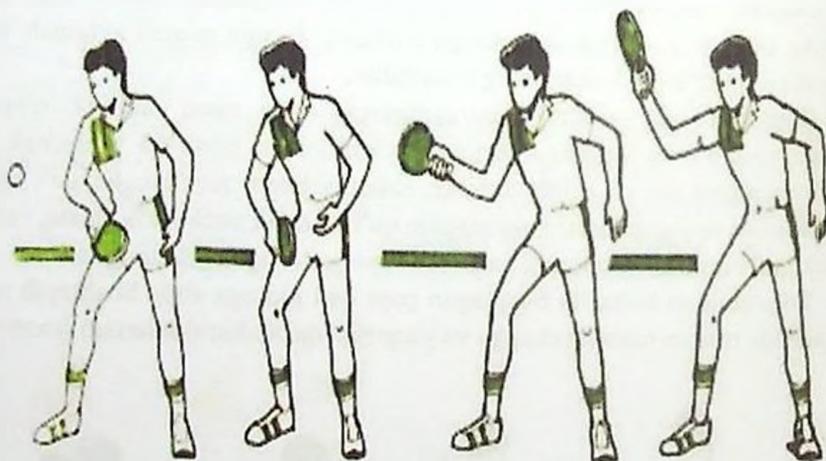
11-rasm. Gorizontal ravishda o'ng tomonda "Nakat"

To'p tiklanishning eng yuqori nuqtasiga etganida, u allaqachon yiqilishni boshlashi kerak, raketka stol bilan to'g'ri burchak hosil qilib, to'pning o'rta qismi bilan aloqa qiladi.

Raketka to'p bilan tegib turgan paytda, yuqoriga qarab ozgina harakatlanadigan qo'l to'pni yuqoriga qarab aylantiradi va shu bilan to'pni berilgan traektoriyada yotishga, to'p ustidan uchib o'tishga va raqib tomoniga tushishga majbur qiladi.

To'p raketadan chiqib ketgandan so'ng, qo'l mushaklari darhol bo'shshadi va raketka inersiya bilan boshdan yuqoriga ko'tarilguncha yuqoriga qarab harakat qilishni davom ettiradi.

Bu vaqtda tanani oldinga ozgina egib olishadi, tananing og'irlik markazi butunlay chap oyoqqa o'tadi va o'ng oyoq, orqada qolib, tanani muvozanatda ushlab turadi



12-rasm. «Nakat "chap tomonida

"Nakat"ni chap tomonda yasashda o'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada, tanasi chap tomonga ozgina egilib, oyoqlari tizzalariga, qo'llari tirsagiga, yelkasi tanaga bosilgan, bilagi zamin yuzasiga parallel, raketka o'yinchiining chap tomonida va to'r dan biroz orqaga burilgan, tana og'irligi ikkala oyog'iga teng taqsimlangan.

To'p stoldan ko'tarila boshlaganda bilak oldinga siljiy boshlaydi va raketka kamar sathidan o'ngga va yuqoriga qarab harakatlanadi. To'p o'z tiklanishining eng yuqori nuqtasiga etib borganida va tushishni boshlashi kerak bo'lsa, raketka stol yuzasi bilan to'g'ri burchak hosil qilib, to'pning o'rta qismi bilan aloqa qiladi.

Ushbu paytida, oldinga siljigan qo'l raketkani yopadi, shunda to'p egri uchish yo'lini hosil qilib, to'r ustidan uchib o'tib raqib tomoniga tushadi.

To'p raketadan chiqib ketgandan so'ng, qo'l mushaklari bir zumda bo'shashadi va raketka yuqoriga qarab harakat qilishni davom ettiradi va bosh darajasiga etib kelib to'xtaydi.

Ayni paytda tanani oldinga ozgina egib, tortilish markazini butunlay o'ng oyoqqa o'tkazadi va chap oyoq orqada bo'lib, tanani muvozanatda ushlab turadi (rasm-12).

"Podrezka" o'ng tomonidan (rasm-13). Harakatning dastlabki bosqichida chap oyoq va chap yelka stolning o'ng burchagiga yaqinlashadi, o'ng oyog'li orqaga qaytariladi, oyoqlari tizzalariga bir oz egilib, og'irlik markazi o'ng oyog'iga, raketka yelka darajasiga qadar tortiladi, qo'lni uzatadi, lekin tarang emas.

Kaft - tabiiy holatidadir, raketaning dastasi pastga qaragan, tanasi stolga deyarli to'g'ri burchak ostida. Ayni paytda qo'l uchib ketayotgan to'p bilan uchrashishga tayyorlanib, oldinga va pastga qarab harakatlana boshlaydi.

To'p raketkaga tegishidan oldin, tanasi bir oz pastga egilib, o'ngdan chapga qarab harakatlanadi, to'p oldinga, pastga va chapga harakat qilishni davom ettiradi, shunda to'pning raketka bilan aloqasi o'yinchining ko'kragi oldida bo'ladi.

Ayni paytda to'p raketkaga tegib turibdi, bilak raketkaga tezlashuv beradi, shu tufayli to'pga pastroq aylanish beriladi.

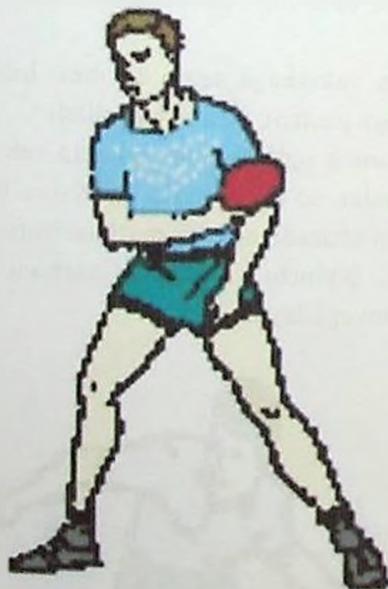
Ayni paytda tananing og'irlik markazi asta-sekin o'ng oyoqdan chapga siljiydi. To'pni kesgandan so'ng, raketka inertsiya bilan oldinga va chapga harakat qilishni davom ettiradi, og'irlik markazi butunlay chap oyoqqa o'tadi, tanasi stolga buriladi. O'yinchi navbatdagi zarbani ishlab chiqarish uchun boshlang'ich pozitsiyani egallaydi.



13-rasm. "Podrezka" o'ng tomonidan

"Podrezka" chap tomonidan (rasm-14). Chap tarafdagi pastki chiziqni kesish uchun asosiy pozitsiya o'ng tomondagi chiziqni urish holatiga qarama-qarshi. Tana o'ng tomoni bilan stolga burilgan, o'ng oyoq oldida.

To'p o'yinchining oldida turganida bilak oldinga, pastga va o'ngga tezlashadi. Bilak harakati yo'nalishi bo'yicha qo'lni yuqoridan pastgacha harakatlantirish bilan to'pni raketka bilan aloqa qilish vaqtida to'pga pastki aylanishning qo'shimcha kuchi beriladi.

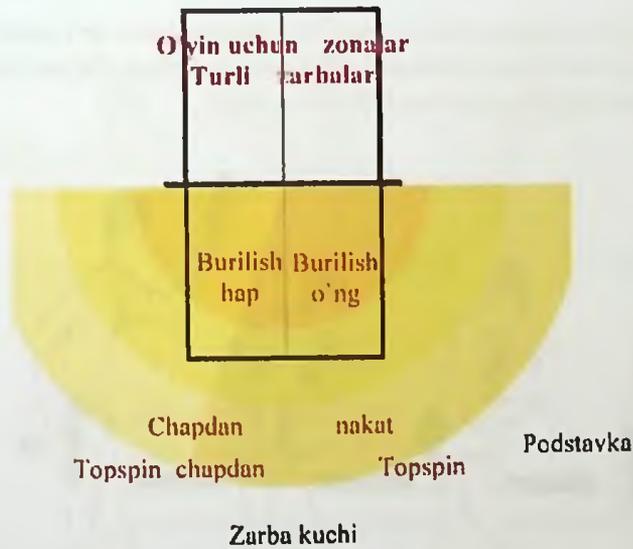


14-Rasm. "Podrezka" chap tomonidan

O'yin zonolari

O'yinchining o'sishi tezlashadi, chunki u o'yin davomida turli zarbalar o'rtasida aniq farq qilishi mumkin. To'p olinadigan joy element va harakat turini aniq belgilaydi.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, turli xil elementlar turli sohalarda amalga oshiriladi. Shunday qilib stol ustidagi zonada (zonaning yaqinida) burilish o'ng / chap tomonda amalga oshiriladi; o'rta zonada (stoldan 0,5-1,5 m) ustunlik qiladi va uzoq zonada (stoldan 1,5 m dan ortiq) stol allaqachon topspin bilan o'ynaydi (rasm-15).



15-rasm

Zarba berishda turli mushak guruhlari ham ishlaydi, shuning uchun bilak va yelka stol ustidagi zonada ishtirok etadi, o'rta zonada yelkama-belning mushaklaridan tashqari, tanani ham bog'laydi va stolning uzoq zonasida oyoqlarning kengaytirilgan ishi bilan to'ldiriladi. Stoldan qanchalik uzoq o'ynasak, harakat qanchalik keng bo'ladi.

Podachalar

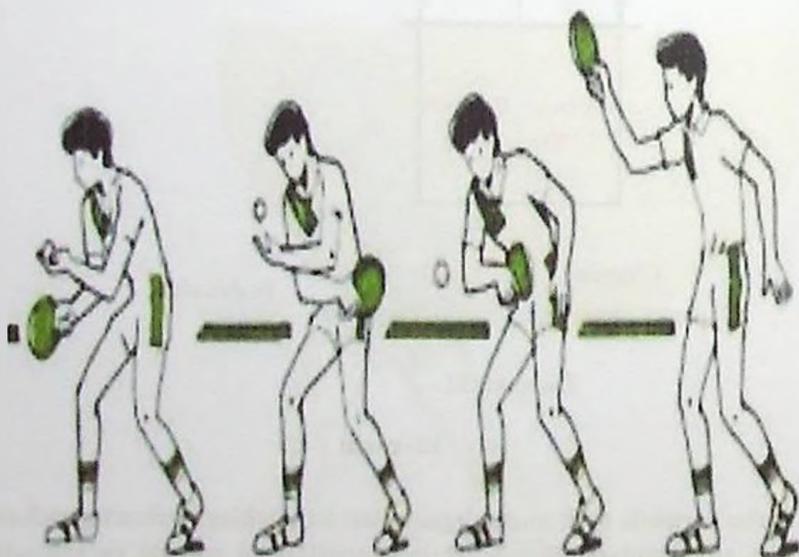
Podacha -bu birinchi zarba bo'lib, u bilan nuqta chiziladi. Shuning uchun ovqatni to'g'ri bajarish juda muhimdir. Bir partiya uchun 10 dan 12 gacha podachani bajariladi.

Podacha-deyarli statik holatdan amalga oshiriladigan va raqibning harakatlariga bog'liq bo'lmagan yagona texnik uslub. Bu raqibning zaif joyiga birinchi zarba, g'alaba qozonish uchun birinchi qadam.

Podacha bilan to'p o'yinga kiritiladi. Podachalar to'pning yo'nalishi, uzunligi va o'yinga kiritilish usuli bo'yicha tasniflanadi. Stol tennisida uch xil podachalardan iborat:

- to'g'ridan-to'g'ri,
- "Mayatnik",
- "Veyer".

To'g'ridan-to'g'ri podacha bilan (rasm-16), raketka bilan qo'l xuddi stol ustiga urilgandek gorizontal ravishda stol ustida harakat qiladi. To'pni raketka to'g'ri raketka bilan yoki biron bir burchak ostida uradi.



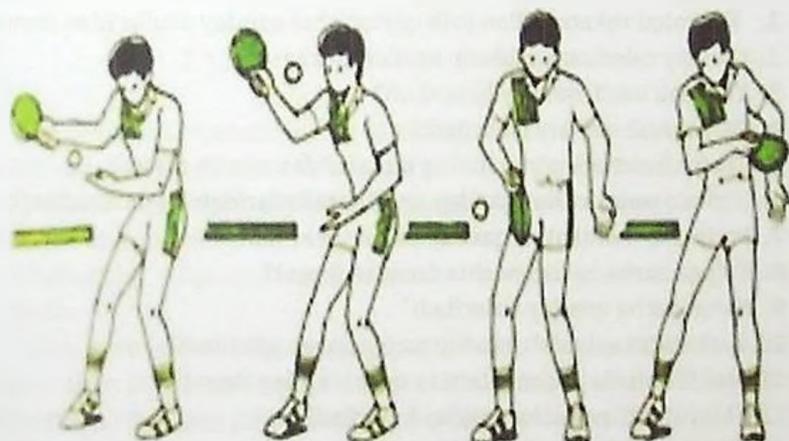
16-rasm. To'g'ridan-to'g'ri podacha

Podacha "Mayatnik" - ushbu nom harakatning o'ziga xosdir, chunki raketka bilan bilak va qo'l traektoriya bo'ylab, xuddi mayatnik kabi harakat qiladi: raketaning orqa tomoni bilan podachani bajarishda chapdan o'ngga va raketaning kafti bilan bajarish paytida o'ngdan chapga (rasm-17).

Ushbu podacha yordamida raketka qaysi vaqtda to'pni urishiga qarab - harakatning boshida, o'rtalarida yoki oxirida to'pga turli xil spin berilishi mumkin.

To'p pastki, yon, yuqori yoki aralash aylanib egallashi mumkinligiga bog'liq.

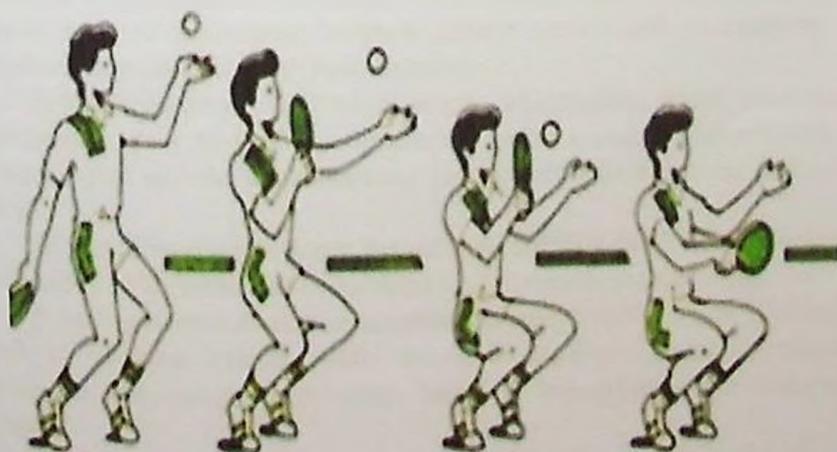
Shuning uchun, raqib tomonidan podachani bajarayotganda, to'p qaysi harakat momentida raketaga tegishini kuzatib borish kerak, aks holda xizmat ko'rsatilayotgan to'p qanday aylanish bilan uchib ketishini aniqlash qiyin.



17-rasm. Podacha "Mayatnik" o'ngdan chapga

"Veyer" podachani odatda faqat raketaning kaft tomoni bilan amalga oshiriladi, qo'l yarim doira shaklida, qavariq tomoni yuqoriga qarab tasvirlaydi (rasm -18).

Tennischi stolga qarab turganda, muxlisning o'ng tarafdan, chapdan o'ngga ijro etilishini, o'yinchi o'ng tarafdan podachani va chap tarafdan muxlisni bajarilishini farqlanadi.



18-rasm. Veyer" podacha

Nazorat savollari

1. Koptokni raketka bilan urib qaytarishni qanday usullaridan iborat?
2. Qanday raketkani ushlash usullari bor?
3. Yevropa usuli qanday bajariladi?
4. Osiyo usuli qanday bajariladi?
5. Turish holatlari o'yinchining nimalaridan ajralib turadi?
6. O'yinda tennischilar qanday turli harakatlaridan foydalanadilar?
7. Podrezka harakatini qanday bajarishi kerak?
8. To'pga zarba berish nechta fazadan iborat?
9. Nakat zarba qanday bajariladi?
10. Zarbalarni aylanish qanday turiga qarab ajratiladi?
11. Stol tennisida podachalardan necha xildan iborat?
12. "Mayatnik" podacha qanday bajariladi?
13. "Veyer" podahca qanday bajariladi?

II-BOB. SPORT JAROHLARINI OLDINI OLISH CHORA TADBIRLARI

2.1. Sport sog'lomlashtirish tadbirlari

Stol tennisida jarohatlanishni oldini olish omillarini o'rganish kerak. Stol tennis kam xavfli sport turi hisoblanadi. Yelka kamari shikastlanishga juda moyil; keyin kamayish tartibida jarohatlar mavjud: orqa, qo'llar va oyoq bilaklari. Tananing qolgan qismi kamdan kam shikastlanadi.

Muskullar ko'pincha shikastlanadi, so'ngra jarohatlar chastotasida tendonlar.

Sport jarohatlari bo'yicha to'plangan statistika shuni ko'rsatadiki, stol tennis shikast etkazmaydigan sport turlaridan biri bo'lib, rekreatsion (rekreatsion) darajada jiddiy shikastlanishlar qayd etilmagan.

Yuqori darajadagi sportchilar soni ko'payishi bilan, mashg'ulotlarda va musobaqa paytida sport jarohatlari ko'paymoqda. Shuning uchun shifokorning ahamiyati nafaqat aniq tashxis qo'yish va restorativ jarayonlarni tayinlashda.

U tiklanish va dam olish jarayonini rejalashtirishda qatnashishi, mashg'ulotlar jarayonida va barcha tadbirlarda maslahat berishi, jarohatlanish xavfini kamaytirishi kerak.

Boshqa har qanday sport turlari singari, stol tennisida jarohatlarning ayrim turlari ko'proq uchraydi. Sport tibbiyoti va boshqa fan sohalari, albatta, ularning qisqarishiga katta hissa qo'shadi, ammo samarali profilaktika qilish uchun turli to'qimalarning shikastlanishlari funktsional anatomiyasi va patofiziologiyasini tushunish juda muhimdir.

Shikastlanishning oldini olish uchun, shuningdek, sport yuklarining mohiyatini, sport jarohatlari mexanizmlarini va mexanik shikastlanish va ortiqcha yuk paytida to'qimalarning biomexanik reaksiyalarini tushunish kerak.

Stol tennis o'yinchisining funktsional holatini tekshirish mutaxassis tomonidan qo'shimcha testlarni o'tkazish bilan cheklanmasligi kerak.

U boshqa barcha afzalliklar qatorida anatomiya va fiziologiyani bilishi va turli xil yuklarni batafsil bilishi kerak, bu amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'pincha zamonaviy sportchining fiziologik imkoniyatlaridan tashqariga chiqadi.

Asosan, sport jarohatlari ortiqcha yuk bilan bog'liq jarohatlar va buzilishlarga bo'linadi. Shikastlanishlar voqealar zanjiri yoki izolyatsiya qilingan hodisa natijasida sodir bo'ladi.

Bular, masalan, payalar juzilishi va dislokatsiyalar. Haddan tashqari yuklanish buzilishi asta-sekin rivojlanib, mashg'ulot yoki raqobatda namoyon bo'ladi. O'yinchi, jarayonni rivojlantirishning boshida mashg'ulotdan so'ng ozgina og'riqni boshdan kechirmoqda.

Ertasi kuni, dam olishdan keyin, bu alomat yo'qoladi, faqat boshqa mashqdan keyin paydo bo'ladi va hokazo. Vaziyat asta-sekin yomonlashadi. Sport jarohatlarining sabablari juda ko'p, shu jumladan yetarli darajada isinish, jismoniy mashqlarni noto'g'ri boshqarish, juda qisqa dam olish vaqtlari, anatomik omillar, noqulay uskunalar, past sifatli sport poyabzali, sport zalidagi polning sirpanchiligi, va boshqa ko'plab omillar.

Haddan tashqari shikastlanishlar etiologiyasi ko'p faktorli bo'lib, ichki va tashqi parametrlarni o'z ichiga oladi. Ichki parametrlar sportchining o'zi bilan bog'liq. Ya'ni, bu anatomik xususiyatlar, bo'yi, yoshi, muvozanat, genetik moyillik, sog'liq, ovqatlanish va oldingi jarohatlar.

Tashqi omillar - bu o'quv jarayonini tashkil etishdagi xatolar, optimal bo'lmagan uskunalar va boshqalar.

Vaziyatni tashxislash va qo'shimcha tahlil qilishda yuqoridagi omillarning ta'sirini hisobga olish kerak.

Yuqoridagi omillarni yaxshi bilish va tegishli choralarni ko'rish stol tennisida sport jarohatlarining oldini olish yoki ideal holda kamaytirish uchun zaruriy shartdir. Profilaktik tadbirlar zarurligini ta'kidlash muhimdir. O'yin sportining mohiyati shundan iboratki, sportchi istalgan vaqtda jarohat olishi mumkin.

Ko'pincha yelkama-kamar shikastlanadi stol tennisida. Ko'plab tekisliklarda amplituda harakatlar bilan to'ldirilgan rotator manfly va skapula stabilizatori mushaklarining murakkab funktsiyalari - stol tennis texnikasining ushbu tarkibiy qismlari yelkama-ichakni shikastlanishga eng zalf holga keltiradi.

O'yinchilar tez-tez og'riqni faqat stol tennis bo'yicha maxsus mashqlarni bajarish paytida boshdan kechirishlari sababli, odatiy usullar ko'pincha bu alomatlarni ko'rsatmaydi. Shuning uchun funktsional testlardan sportchi og'riq sezadigan elkama kompleksining holatini aniqlash, yo'naltirilgan kuchlarni va mushaklarning amplitudasini baholash uchun foydalanish kerak.

Aksariyat jarohatlar mashg'ulotlar paytida ro'y beradi, garchi bu raqobat jarohati "ehtimoliy" davri bo'lsa kerak. Raqobat paytida xavf omillari ko'plab qo'shimcha omillarni o'z ichiga oladi, ammo haqiqat saqlanib qolmoqda.

Stol tennis bo'yicha mashg'ulotlar boshlanishidan oldin qo'yiladigan xavfsizlik talablari.

O'rganayotgan quyidagilarga majbur: o'qituvchi rahbarligi ostida mashg'ulotni o'tkazish uchun zarur bo'lgan inventar va jihozlarni tayyorlash; stol tennis o'yin uchun stol, to'r va ustunlarni mustahkamligini tekshirish; mashqlardan oldin biroz tayyorgarlik mashqlarini bajarish.

Stol tennis bo'yicha mashqlari o'tkazish paytidagi xavfsizlik talablari.

Singan raketka va yaroqsiz to'p mashqlar bajarimaslik. Raketka yoki boshqa buyumlar bilan mashq bajarayotgan talabalarga yaqin turmaslik. Kaftlari nam bo'lganida raketka bilan mashqlarni bajarimaslik. Ketma-ket mashqlarni bajarganda, to'qnashuvlar bo'lmasligi uchun yetarli masofani saqlash.

Koptokni oshirish mashqlarni bajarishda atrof yoki stoldan yaqin joyda insonlar yo'qligiga ishonch hosil qilish.

O'qituvchining ruxsatisiz to'pni oshirmaslik, sport inventarini qarovsiz qoldirish. Bir-birlga to'pni otib tashlamaslik.

Harakatdagi mashqlarni bajarishda o'qituvchi quyidagilarni bajarishga majbur: boshqa o'rganayotganlar bilan to'qnashuvlarni oldini olish, o'z harakatini keskin o'zgartirmaslik; masofaga rioya qilish.

Baxtsiz hodisa va ekstrimal vaziyatlarda xavfsizlikka qo'yiladigan talablar.

Talabalar quyidagilarga majbur:

- Jarohat olganida yoki holati yomonlashganida mashg'ulotlarni to'xtatib, o'qituvchisini ogohlantirish;

- o'qituvchi yordamida jarohat olganga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish, zaruriyat tug'ilganda uni shifoxonaga olib borish yoki tez yordamni chaqirish;

- sport zalida yong'in paydo bo'lganida, mashg'ulotni darhol to'xtatib, tashkillashgan holda o'qituvchi rahbarligi ostida mashg'ulot joyini evakuatsiya rejasiga muvofiq zaxira chiqish yo'llari orqali chiqib ketish; o'qituvchining ko'rsatmasiga ko'ra, o'quv muassasasi ma'muriyatini yong'in haqida xabardor qilish va yong'inga qarshi kurash muassasasiga xabar berish.

Mashg'ulotlar yakunlanganidan so'ng xavfsizlikka qo'yiladigan talablar.

Talaba quyidagilarga majbur: o'qituvchi rahbarligi ostida sport inventarini uni saqlash joylariga olib qo'yish; mashg'ulot o'tkazilish joyini tashkillashgan holda tark etish, kiyim almashtirish xonasida kiyimini almashtirish, sport kiyimi va sport oyoq kiyimini yechish; yuz va qo'lini sovun bilan yaxshilab yuvish.

Xavfsizlik choralariga rioya qilmagan holda o'rganilayotgan o'quv jarayonidan chiqarib tashlanishi mumkin.

Nazorat savollari

1. Stol tennis bo'yicha mashg'ulotlar boshlanishidan oldin qanday xavfsizlik talablari qo'yiladi?
2. Baxtsiz hodisa va ekstrimal vaziyatlarda qanday xavfsizlik talablari qo'yiladi?
3. Stol tennis anjomlari texnik xavfsizligida qanday talablari qo'yladi?
4. Stol tennis o'yin maydoni texnik xavfsizligida qanday talablari qo'yladi?

III-BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK ASOSLARI

3.1. Sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish

"Jismoniy sifatlar" tushunchasi bir xil harakatlarda namoyon bo'ladigan, xuddi shu psixikaning namoyon bo'lishini talab qiladigan va bir xil o'lachagichga ega bo'lgan inson harakat qobiliyatlarining tomonlarini birlashtiradi.

Jismoniy sifatlar ma'lum darajada kundalik hayotda harakatlar paytida tabiiy ravishda, tartibga solinmagan holda ham parallel ravishda rivojlanib borishi va rivojlangan jismoniy mashqlar komplekslari yordamida maqsadga muvofiq harakatga ega bo'lishi mumkin.

Egiluvchanlik - bu odamning mushak-skelet tizimining funksional xususiyatlari tufayli bo'g'irlarda eng kichik amplituda harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Yetarli egiluvchanlikka ega bo'lish boshqa jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning muhim sharti: tezlik, chidamlilik, kuch va epchillik, shuningdek, harakatlarning tejamkorligiga hissa qo'shadi.

Egiluvchanlik quyidagi sharoitlarda mumkin: qo'shishda etarlicha anatomik harakatlanish radiusi; bo'g'irlarni o'rab turgan mushaklar; mushaklarning kuchi va elastikligi.

Harakatlarning tabiati bo'yicha egiluvchanlik quyidagilarga bo'linadi: faol - bo'g'inni o'rab turgan mushak guruhining faoliyati tufayli katta amplituda harakatlarni bajarish qobiliyati.

Bunday egiluvchanlik harakatning faol bajarilishida namoyon bo'ladi; passiv - tashqi kuchlar ta'sirida bo'g'irlarda eng yuqori harakatchanlikka erishish qobiliyati (sportchining tanasining og'irligi, snaryadning og'irligi va boshqalar).

Bunday moslashuvchanlik dinamik yoki statistik bo'lishi mumkin. Har doim yuqori va faol bo'lgan passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlarining farqi, faol egiluvchanlikni rivojlantirish uchun zaxira hajmining o'ziga xos ko'rsatkichidir.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositasi - bu tennischi uchun gimnastika mashqlari majmuasida alohida o'rin tutishi kerak bo'lgan cho'zish mashqlari.

Tananing barcha bo'g'irlarida harakatchanlikni rivojlantirish uchun cho'zish mashqlari har xil bo'lishi kerak. Qo'shimchalardagi katta harakatlanish bosqichma-bosqich amalga oshirishi kerak.

Jismoniy mashqlarning egiluvchanlikni rivojlantirishga ta'sirini aniqlashda quyidagi omillarni hisobga olish kerak: egiluvchanlik bo'g'inlarda harakatlanish chegarasi yaqin va maksimal bo'lgan mashqlarda namoyon bo'ladi; moslashuvchanlikni rivojlantirish, bo'g'inlarda katta kuch va yuqori amplituda bajariladigan, faol cho'zish va mushaklarning elastikligini oshirish bilan bog'liq mashqlarga qaratilgan.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlarni tayinlashda quyidagilarni hisobga olish kerak: Egiluvchanlikni rivojlantirish 10-14 yoshda maksimal bo'ladi; ayollarda moslashuvchanlik erkaklarga qaraganda ko'proq; egiluvchanlik kun davomida o'zgarib, kunning o'rtalariga qadar maksimal darajaga etadi; barcha egiluvchanlik mashqlari mushaklarning isishi va mashqlarni bajarishga tayyor bo'lgach, oldindan qizdirilgandan so'ng maksimal amplituda bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar sherikning faol yordami bilan keng qo'llaniladi, u harakatlarning katta amplituda bajarilishini ta'minlaydi.

Faqatgina etarlicha egiluvchanlik bilan tennischi talab qiladigan asosiy jismoniy fazilatlardan biri - tezlikni zarur rivojlanishiga erishish mumkin.

Tezkorlik - bu tezlikni qarshilikni yuqori tezlashuv bilan engib o'tish xususiyati tufayli ma'lum tezlikda harakatlarni bajarish qobiliyati va harakat tezligi bilan belgilanadi.

Xuddi shu atama vosita vazifasini bajarishga tezkor reaksiyani anglatadi, bu tez va sekin tolalar mushaklaridagi tabiiy sifat nisbati hamda bu holatga ruhiy munosabat bilan bog'liq.

Tennischining tezligi reaksiya tezligi va harakat tezligiga bo'linadi. Ular nafaqat ko'p jihatdan bir-biri bilan bog'liq, balki mustaqil hamdir.

Masalan, ba'zi tennischilar vaziyatga tezkor munosabatda bo'lishadi, ammo ularda harakat tezligi etarli emas. O'qitishning to'g'ri usullari yordamida tezlikni rivojlantirishda aniq natijalarga erishiladi.

Tezlik namoyon bo'ladi: maksimal harakat tezligi bilan mashqlarda (qisqa tushunchada: tezlik - maksimal tezlik bilan harakatlanish); yuqori tezlikli harakatlarni boshqarish qobiliyatini aniqlash bilan mashqlarning jismoniy sifati xarakteristikasi sifatida; bir rejimdan ikkinchisiga tez o'tish bilan mashqlarda.

Tezlashtirish qobiliyati tezlikning ajralmas qismidir. Tezlikni namoyon qilish shakllari: vosita reaksiyasi vaqti; bitta harakatlanish vaqti; harakatlarning chastotasi.

Ushbu sifatni rivojlantirishni harakat tezligini osongina oshirishga qodir bo'lgan 7-11 yoshdagi bolalarda boshlash eng samarali hisoblanadi.

Reaksiyasi eshitish analizatori bilan bog'liq bo'lgan yengil atletika sportchilaridan (yuguruvchilardan) farqli o'laroq, tennischining reaksiyasi tezligi vizual idrok bilan bog'liq.

Ushbu xususiyatni inobatga olgan holda tennischi reaksiya tezligini rivojlantirish jarayonida asosiy e'tiborni mashqlarga qaratishi kerak, uning bajarilishi paytida u "signal harakatlari" ning qaysi biri ketishini va uning motor javobi qanday bo'lishi kerakligini oldindan bilmaydi. bo'lishi.

Tezlikni rivojlantirishga misol sifatida biz quyidagi mashqlarni taklif qilishimiz mumkin: sportchi odatdagi "tennis start" pozitsiyasini egallaydi va qo'li bilan kelsilgan signal bo'yicha to'rtta yo'nalishda (oldinga, orqaga) silkitadi. , o'ng, chap); oldindan sportchiga noma'lum yo'nalishga uloqtirilgan tennis to'pini turli yo'llar bilan ushlash.

Tennischi kort atrofida maksimal tezlikda 10-12 m masofada harakatlanishini hisobga olsak, o'ta qisqa masofalarda tezlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi.

Aniq zarba berish uchun tennischi to'pga yaqinlashganda keskin sekinlashishi kerak va shu sababli birinchi qadamlarning tezligi juda muhimdir.

Ba'zi hollarda tennischi to'pni silkitishni harakatsiz holatdan emas, balki maydonda sekin harakatlanishdan boshlaydi, bu tezlikni nafaqat "boshlang'ich pozitsiyadan", balki har xil turdagi o'yinlarda rivojlantirishni maqsadga muvofiq qiladi. harakatlar.

Boshlang'ich sportchilar tezligi uchun mashqlarni bajarishda harakatlarda qabul qilinishi mumkin bo'lmagan keskinlikka ega. Shuni esda tutish kerakki, bo'shashish qobiliyatisiz, tezkor reaksiyani yoki sud atrofida harakatlanish tezligini mukammal darajada rivojlantirish mumkin emas.

Chaqqonlik - bu har xil vosita vazifalarini hal qilishda, ayniqsa o'zgaruvchan, to'satdan paydo bo'ladigan sharoitlarda, o'z tanasini yaxshi boshqarish qobiliyatini nazarda tutadigan va muvofiqlashtirish qobiliyatining uchta asosiy yo'nalishida namoyon bo'ladigan fazilat: yangi motorli ko'nikmalarni o'zlashtirish; harakatlarning turli xil xususiyatlarini farqlash va boshqarish; vosita faoliyati jarayonida harakatlarni improvizatsiya qilish va birlashtirish qobiliyati.

Ushbu xislatning namoyon bo'lishi dolmiy ravishda tennisda ro'y beradi, chunki kortda sportchi dolmiy ravishda va tez o'zgarib turadigan sharoitlarda doimo turli xil motor muammolarini hal qilishi kerak. Bu erda individual

ma'lumotlardan tashqari tizimli va maqsadga muvofiq mashg'ulotlar jarayoni katta ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun sport o'yinlari keng qo'llaniladi: basketbol, xokkey, voleybol, futbol, shuningdek, engil atletika sakrash, to'siqdan sakrash, akrobatika mashqlari va uloqtirish.

Tennischilarda epchillik ba'zida sakrash bilan bog'liq bo'lib, ular asosan ikki turdan iborat: baland uchar to'pni urish uchun sakrash; uzunlikka sakrash (oldinga, yonga). Yuqoriga sakrashni yuqori darajada to'xtatilgan narsaga qo'lingizning kafti bilan erishish yoki raketka bilan zarba berishga o'xshash qo'l harakati bilan birlashtirish maqsadga muvofiqdir.

Tennischining chaqqonligini rivojlantirish uchun unga sakrash bosqichida har xil murakkab harakatlarni bajarish ham maqsadga muvofiqdir. Bunday mashqlardan biri parvoz bosqichida amalga oshiriladigan sportchiga noma'lum tomonga uloqtirilgan tennis to'pini ushlab bo'lishi mumkin.

Kuch - bu tashqi qarshilikni birinchi navbatda mushak faoliyati orqali engish yoki tashqi kuchlarga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir.

Kuch-quvvat hayajonlanganda mushak tomonidan ishlab chiqilgan maksimal kuchlanish qiymati bilan o'lchanadi. Siz ikkala alohida mushak guruhlari va bitta katta mushaklarning kuchini maqsadli ravishda rivojlantirishingiz mumkin.

Ammo har xil mushak guruhlariga murakkab tizimli ta'sir o'tkazib, nafaqat kuchni, balki organizmning mutanosib rivojlanishini ham shakllantirish yaxshiroqdir. Kuchni rivojlantirish uchun ma'lum kuch mashqlarini bajarishda mushaklarning turli rejmlarda ishlashining quyidagi omillarini hisobga olish kerak: statik rejimda nafaqat mushaklarning eng katta kuchi (maksimal kuch), balki asab tizimiga noqulay yuqori yuk ham namoyon bo'ladi; dinamik rejimda maksimal quvvat ko'rsatkichlari o'rtacha tezlikda, minimal esa mushaklarning tez qisqarishi bilan namoyon bo'ladi.

Ko'rsatilgan kuchning harakatdagi ko'rsatkichlari statistik rejimga qaraganda pastroq; yuqori tezlikli yoki "portlovchi" kuch - bu mushakning qarshilikni katta tezlashuv bilan engish qobiliyati va faqat tez va katta boshlang'ich dinamik mushak tarangligi bilan, statistik mashqlarda esa - katta mushaklarning dastlabki kuchlanishi bilan namoyon bo'ladi; sekin dinamik (bosish) kuchi cheklangan og'irliklarni engib, sekin mushak qisqarishi bilan namoyon bo'ladi; jismoniy fazilatlar majmuasining yaqin chegaralangan yoki maksimal darajadagi namoyon bo'lishi, bir rejimdan ikkinchisiga tez o'tish paytida, odamning muvofiqlashtirish qobiliyatining namoyon bo'lishi sifatida sodir bo'ladi.

Bu elastiklik, mashqlar paytida sinergistlar (do'stona ishlaydigan) va antagonistlar sifatida ishlaydigan mushaklarni bo'shatish va cho'zish qobiliyatiga bog'liq bo'lib, benuqson texnika bilan erishiladi.

Tennischining aksariyat harakatlari mushaklarning maksimal kuchlanishini talab qilmaydi. Kuch mashqlari kompleksi har tomonlama jismoniy rivojlanish uchun tennischilar bilan mashg'ulotlarda qo'llaniladi va ko'p qirrali talablarga javob berishi kerak. Kompleks tarkibida tanadagi barcha mushak guruhlarini kuchaytirish mashqlari bo'lishi kerak. Tennischi uchun eng yaxshi mashq bu nafaqat kuchni, balki egiluvchanlikni ham rivojlantiradigan har xil og'irliklarga ega bo'lgan (tibbiyot to'pl, dumbbelllar, yadro va boshqalar) dinamik xarakterdagi mashqlardir. Qo'lning kuchi va harakatchanligini rivojlantirishga, shu jumladan og'irlik bilan turli xil qo'l harakatlari mashqlarini (oldinga, yon tomonga burish, dumaloq harakatlar) alohida e'tibor berilishi kerak. Kuchli zarbalar kuchli ushlashni talab qiladi - kuchli barmoqlar, qo'l va bilak.

Chidamlilik - bu sport motor harakati paytida charchoqqa qarshilik, ya'ni odamning jismoniy mashqlar paytida charchoqqa qarshi tura olish qobiliyatidir.

Charchoq - bu qabul qilingan jismoniy va ruhiy stress tufayli ishlashning vaqtincha pasayishi, bu jismoniy faollikni bir xil samaradorlik bilan bajarishga imkon bermaydi. Albatta, uzoq muddatli uchrashuv tennischidan o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan chidamlilikni talab qiladi.

Tennischining o'yindagi harakatlari ketma-ketligi va tezligi doimiy ravishda o'zgarib turadi, tez va sekin harakatlar almashinib turadi.

Bunga sabab tsiklik harakatlar tennischining o'ziga xos chidamliligini rivojlantirishning asosiy vositasi bo'lishi mumkin emas. Ushbu sifat bir-biridan tezligi bilan ham, harakatlarni muvofiqlashtirish bilan farq qiladigan turli xil mashqlarni bajarishda rivojlangan bo'lishi kerak.

Chidamlilikni rivojlantirish kompleksiga odatda har xil yugurish turlari (normal yugurish, yonma-yon va orqaga yugurish, yon pog'onada yugurish, tezlanish bilan yugurish) va sakrash kiradi. Yaxshi vosita - bu turli xil stavkalarda yugurish, arqondan sakrash.

Ammo "charchoq" tushunchasi nafaqat jismoniy, balki ruhiy stressni ham o'z ichiga oladi. Tennis - bu jang san'ati turlaridan biri, shuning uchun ham jismoniy tarbiya bilan bir qatorda sportchining irodaviy fazilatlarini, musobaqa davomida uzoq va keskin kurashga munosabatini rivojlantirish zarur.

Shu munosabat bilan, musobaqaga tayyorgarlik ko'rish jarayonida tennischilar musobaqa xarakteridagi o'quv mashg'ulotlarini, erkaklar uchun 5-6 o'yin va ayollar uchun 3-4 partiyani o'tkazishlari shart. Mashg'ulotlar davomida chidamlilikni rivojlantirishga kelsak, tanqlli tennischilarning fikrlari asosan bir xil, ammo ba'zi farqlar mavjud.

TEZLIK VA CHAQONLIKNI RIVOJLANISH UCHUN MASHQLAR

1. Tez yo'nalish o'zgarishi bilan yugurish va sakrashlar;
2. Arqon bilan mashq qillish-1 daqiqa;
3. Narvonlarning narvonlari bo'ylab yugurish;
4. Turgan joyida tizallarni yuqoriga ko'tarib yugurish,;
5. Tezlashtirib yugurish;
6. O'zgaruvchan yugurishlar (30 m-tez, 30 m-sekin);
7. Yon tomon bilan sakrash;
8. Chapdagi podstavka taqlid qillish va o'ng tomonga urish (30 s-seriyali, 1 daqiqa oralig'i, uch martadan bajarish);
9. Yon tomonlarga sakrash (kengligi 2,5 m, sikl 30s, 5 sikl bo'yicha);
10. Yon tomonga o'tish (20 sikl uchun 25s uchun 1-3 sikl);
11. Chap va o'ng tomondagi stol atrofida harakatlaning, to'pga zarbaga berish (seriya 1 daqiqa, 2-3 seriyasi);
12. Tez qo'l harakati (to'pni zarb qillish) yuklamasdan yoki 0,5-1kg yuki bilan (20 s sikli, 8-10 sikllari);
13. Bilakni tez bukish yoki yozish, bilakni ichki va tashqi tomonga aylantirish.

CHIDAMLILIKNI RIVOJLANISH UCHUN MASHQLAR

Sol tennisida chidamlilikning ahamiyati juda katta. Juda tez-tez, yaxshi uskunalar va kam chidamlilik ega sportchilar, ajoyib birinchi partiyalarni qo'lga kiritdi, va uchrashuvning ikkinchi yarmida ta'sir aniqligini yo'qotgan, ular e'tibor zalfashib, normal nafas, ortib terlash buzilgan.

Har bir musobaqada yuk o'z xususiyatlariga ega. Bu uzoq yoki qisqa muddatli, lekin har doim juda kuchli. Bu stol tennis o'yinini o'rganish yiliga, sport va texnik tayyorgarlik darajasiga, vaznga, jinsga va boshqalarga bog'liq.

Umumiy va maxsus chidamlilikni farqlash odatiy holdir. Umumiy chidamlilik tananing uzoq muddatli ish qobiliyatini va maxsus yoki yuqori tezlik bilan chidamlilik, muayyan vaqt davomida eng yuqori intensivlik bilan ishlash qobiliyatini tushunish kerak.

Umumiy chidamlilik asosida maxsus chidamlilik rivojlanadi, unda ijobiy natijalarga erishish mumkin emas. Sportchining mushak harakatlarini o'ldash va mushakni zarbadan keyin bo'shatish qobiliyati katta ahamiyatga ega. Bu mushaklarni tez charchoqdan himoya qiladi.

Umumiy chidamlilik eng yaxshi yurak va o'pkada asta-sekin ortib borayotgan yukni ta'minlaydigan uzoq, ammo mo " tadli ish orqali rivojlanadi. Bu holda juda foydali, arqonlar bilan mashqlar, yurish, xoch, tosh (20-30 km), basketbol o'ynash, muntazam takroriy mashq qilish, maxsus mashqlar, shuningdek, stoldan mashq qilish va musobaqalarda ishtirok etish.

Stol tennisi bilan shug'ullanadiganlar va II-III sport toifasiga kirganlar uchun ushbu jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari quyidagi chegaralarda bo'lishi kerak:

1. 100 m yugurish - 13,6-14,3 s;
2. 3000 m yugurish - 13 min 20 s - 13 min 50 s;
3. 8-12 marta bland turnikda tortilish;
4. Gavdaani yotgan holatda ko'tatish 25-35 marta;
5. Moqsimon yugurish 418 - 16,0-17,0 s (qiz), 618-24-26 s (o'g'li);
6. Brusda qo'llarni bukib yozish 9-15 marta;
7. Turgan joydan uzoqqa sakrash - 225-250 sm

TENNISCHILARNI JISMONIY TAYYORLASH VOSITALARI

Yugurish mashqlari

1. Ilon izi bo'ylab yugurish.
2. 3-5m tezlashtib yugurish.
3. To'g'ri oyoqlarini oldinga "tashlab" yugurish.
4. Yugurish, tekis oyoqlarini orqaga qaytarish.
5. Yuqoriga sonlarini ko'tarib yugurish.
6. Orqaga bilan yugurish.
7. Yon tomondan (o'ng, chap) harakatlantiruvchi qadamlar.
8. Bir vaqtning o'zida o'ng va chap tomonga harakat qilish bilan tennischining oldinga qadam bosish.
9. Xuddi shu narsa, lekin oldinga qarab.
10. Yon (o'ng, chap) o'zaro faoliyat qadamlar ("Lezginka") bilan harakat qilish: masalan, o'ng tomon bilan harakatlanayotganda chap oyoqni oldinga, keyin o'ng tomonga burib qo'ying. O'ng oyoq faqat o'ng tomonga o'tadi.

Sakrash mashqlari

1. Qo'llar belda, oyoqlarning o'zgarishi bilan bir oyog'ida sakrash.
2. Qo'llar belda, uchburchak yoki kvadrat bo'ylab ikkala oyoqqa sakrash.
3. Erga chizilgan chiziqlar bo'ylab bir oyoqdan ikkinchisiga sakrash.
4. O'tirib yuqoriga sakrash.
5. O'tirib oldinga sakrash
6. Qo'llar belda 180° (360°) da aylanish bilan har ikki oyoqda sakrash.
7. Oldinga siljish bilan bir oyog'iga sakrash.
8. Bir oyog'ida o'ngga-chapga sakrash.
9. Ikkala oyoqqa sakrash, tizzalarini ko'kragiga ko'tarib.
10. Ikkala oyog'i bilan skameykadan sakrash.

Qo'l mushaklari uchun mashqlar

1. Asosiy turish- qo'llar oldinga, yon tomonga, yuqoriga ko'tariladi.
2. Qo'llar yelkada - qo'llar bilan aylantirish.
3. To'g'ri qo'llar bilan aylantirish -4 marta oldinga, 4 marta orqaga, amplitudani asta-sekin oshirish.
4. To'g'ri qo'llar bilan aylanma harakatlar turli yo'nalishlarda: o'ng qo'l bilan oldinga, chap qo'l bilan orqaga.
5. Yelkalar bilan aylantirish-qo'lning ichki va tashqi qismidan yon tomonga o'tadi.
6. Kaft bilan aylantirish- oldinga, orqaga.
7. Yuqorida o'ng qo'l, pastki chapda - qo'llar orqaga
8. Yuqoridagi o'ng qo'l, pastki chapda-qo'llarning orqa va yon tomonlarida, asta-sekin (8 hisoblarida) qo'llarning pozitsiyasini o'zgartirish: yuqoridagi chap, pastki o'ng.
9. Devorga yuzma-yuz turibsh-ikkala qo'lni devordan uzoqlashtirish, unga masofani bosqichma-bosqich oshirish.
10. Yotgan holatda-gimnastika o'rindiqdan qo'llarni bukib yozish.
11. Yuqoridagi turnikda tortilish.

Tanaling mushaklari uchun mashqlar

1. Oyoqlar yelka kengligida -qo'llar bilan yerga tekizish.
2. Oyoqlar yelka kengligida-tirsaklar bilan erga etib borish.
3. Oyoqlar yelka kengligida, egilib, qo'llar tomonlarga-tananing burilishlari, oyoq barmoqlarini qo'llari bilan tegish.
4. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda tos bilan aylantirish.

5. Xuddi shu narsa, oyoqlar yelka kengligida, qo'llari "qulfdan" boshning yuqorisida-tananing aylanishi, qo'llari bilan katta doirani tasvirlashga harakat qilishi.

6. Orqaga egilib, qo'llarini to'piqlarga olib borish.

7. Orqaga egilib, o'ng qo'lli bilan chap tovoniga yetib borish.

8. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda--uchta marta oldinga va orqaga engashish.

9. Chalqancha yotgan holada, qo'llarni yon tomonga ko'tarib-tekis oyoqlarini ko'tarish chap va o'ng tomonga aylantirishg.

10. Oyoqlar yelka kengligida, stoldan 30-50 sm masofada turgan - oyoqlarini yerdan ko'tarmasdan, stolning uzoq burchagini qo'l bilan yetib borishg.

Oyoq mushaklari uchun mashqlar

1. Qo'llar oldinda, o'tirib turish.

2. Qo'llar oldinda - oyoqlari bilan oldinga siljiydi, qo'llarini oyoqni uchuga yetkazish.

3. Qo'llar yonga ko'tarilgan - oyoqlari bilan yong tomonga harakatlanish , qo'llarini oyoqni uchuga yetkazish .

4. Qo'llar belda, oyoq uchida turib- tovon bilan aylantirish

5. Devordan 60-80 sm masofada turib, qo'llari bilan devorga depsiqlab - oyoq uchlarini ko'tarish.

3.2. Integral tayyorgarlik

Integral mashg'ulot sportchining tayyorgarligining turli tarkibliy qismlarini - texnik, jismoniy, taktik, psixologik, intellektual mashqlar va raqobatbardosh faoliyat jarayonida uyg'unlashtirishga va kompleks bajarishga qaratilgan. Gap shundaki, tayyorgarlikning har bir tomoni tor yo'naltirilgan vositalar va usullar bilan shakllanadi. Bu o'quv mashqlarida namoyon bo'ladigan ma'lum fazilatlar, qobiliyat va ko'nikmalar ko'pincha raqobatbardosh mashqlarda namoyon bo'lolmasligiga olib keladi. Shu sababli, raqobatbardosh faoliyatga tayyorgarlikning barcha jihatlari har tomonlama namoyon bo'lishining izchilligi va samaradorligini ta'minlash uchun maxsus o'quv bo'limi kerak. Integral ta'limning asosiy vositalari quyidagilardan iborat. Tanlangan sportning turli darajadagi musobaqalar sharoitida bajariladigan mashq mashqlari; Ko'rsatilgan qobiliyatlarning tarkibi va

tabiatiga qarab raqobatlashishga imkon beradigan maxsus tayyorgarlik mashqlari. Bunday holda, tanlov shartlariga rioya qilish muhimdir.

Har qanday sportda integral mashg'ulotlar sport mahoratini oshirish va takomillashtirishning muhim omillaridan biridir. Masalan, sport o'yinlarida, yaxshi o'ynash uchun jamoa yil davomida ko'p o'ynashi kerak. Texnikaga oid mashqlarni bajarish, kuchni rivojlantirish yoki moslashuvchanlikni oshirish yoki ba'zi taktik elementlarni yaxshilash va hk. O'quv va raqobatbardosh o'yinlarning o'rnini bosa olmaydi. Faqatgina o'yinlarda har bir sportchining imkoniyatlari to'liq ochib beriladi, ular o'rtasidagi bog'liqlik va tushunish o'rnatiladi va birlashtiriladi, texnik va taktik mahorat yaxshilanadi, tananing barcha organlari va tizimlarining uyg'un rivojlanishi, aqlli fazilatlar va shaxsiy xususiyatlar ushbu turdagi xarakterli murakkab raqobat muhitining talablariga muvofiq ta'minlanadi. sport.

Shuningdek, jangovar sport turlari bo'yicha integral mashg'ulotlarga alohida e'tibor qaratilmoqda. Qilichbozlik, boks, kurashning barcha turlarida ko'plab musobaqalarda jangovar mashqlarsiz sportchini tayyorlash mumkin emas. Integral mashg'ulotning ahamiyatli siki sportiga ixtisoslashgan sportchilar uchun unchalik katta emas, bunda texnik va taktik harakatlarning umumiy soni cheklangan va tana tizimlarining shakli, tuzilishi va faoliyati bo'yicha tsiklik xarakterdagi mashg'ulot mashg'ulotlarining asosiy hajmi raqobatbardoshga imkon qadar yaqin.

Integratsiyalashgan mashg'ulotlar jarayonida tayyorgarlikning barcha jihatlarini har tomonlama yaxshilanishini ta'minlaydigan umumiy diqqat bilan bir qatorda, sportchining yutuqqa tayyorgarligining bir nechta tarkibiy qismlarini birgalikda takomillashtirish bilan bog'liq bir qator sohalarni - jismoniy va texnik, texnik va taktik, jismoniy va taktik, jismoniy va jismoniy psixologik va boshqalar.

Integral tayyorgarlikning asosiy vositalari:

Tanlangan sport turi bo'yicha turli darajadagi musobaqalar sharoitida bajariladigan musobaqa mashqlari;

Ko'rsatilgan qobiliyatlarining tuzilishi va tabiatli bo'yicha raqobatbardosh qobiliyatlarga imkon qadar yaqin bo'lgan maxsus tayyorgarlik mashqlari. Shu bilan birga, tanlov shartlariga rioya qilish muhimdir.

Har qanday sport turida integral tayyorgarlik sport mahoratini egallash va oshirishning muhim omillaridan biridir. Masalan, sport o'yinlarida yaxshi o'ynash uchun jamoa yil davomida ko'p o'ynashi kerak. Texnika yoki kuchni rivojlantirish, moslashuvchanlikni yaxshilash yoki muayyan taktik elementlarni takomillashtirish va hokazolar uchun mashqlarni bajarish.

amaliyot va musobaqa o'yinlarini almashtira olmaydi. Faqat o'yinlarda har bir sportchining imkoniyatlari to'liq ochib beriladi, ular o'rtasidagi bog'liqlik va tushunish o'rnatiladi va mustahkamlanadi, texnik va taktik ko'nikmalar takomillashtiriladi, tananing barcha a'zolari va tizimlari, aqliy fazilatlar va shaxsiy xususiyatlarining uyg'un rivojlanishi ta'minlanadi. sportning ushbu turiga xos bo'lgan murakkab raqobat muhiti talablariga muvofiq.

Integral mashg'ulotlarning ahamiyati tsiklik sport turlariga ixtisoslashgan sportchilar uchun unchalik katta emas, ularda texnika va taktik harakatlarning umumiy soni umuman cheklangan va tsiklik xarakterdagi mashg'ulotlarning asosiy hajmi shakli, tuzilishi va faoliyati bo'yicha. tana tizimlari raqobathardosh tizimga imkon qadar yaqin.

Integral mashg'ulotlar jarayonida tayyorgarlikning barcha jihatlarini har tomonlama takomillashtirishni ta'minlaydigan umumiy yo'nalish bilan bir qatorda, sportchining erishishga tayyorgarligining bir nechta tarkibiy qismlarini konjugatsiya bilan takomillashtirish bilan bog'liq bir qator alohida yo'nalishlarni ajratib ko'rsatish tavsiya etiladi. - jismoniy va texnik, texnik va taktik, jismoniy va taktik, jismoniy va psixologik va boshqalar.

Integral o'qitish samaradorligini oshirish uchun turli xil metodik usullar qo'llaniladi. Bularga quyidagilar kiradi: haqiqiy musobaqa mashqlarini bajarish shartlarini osonlashtirish, qiyinlashtirish va murakkablashtirish. Shunday qilib, stol tennisda o'yin sur'atini tezlashtirish uchun siz yog'och yuzali stollarda o'ynashingiz mumkin, bu erda to'p yuqori tezlikda sakraydi va shuning uchun sportchi tezroq reaksiyaga kirishishi kerak.

Ushbu mashqlarda individual maksimal natijalarga erishish uchun tizimli jismoniy mashqlar "sport" va "sport mashg'ulotlari" tushunchalari bilan bog'liq.

Ko'plab o'quvchilar sportning muayyan turi bilan shug'ullanib, yuqori natijalarga erishmoqda. Oliy sport ko'rsatkichlari - ega har doim katta ish, mavjudligi kuchli iroda insonda hayot tarzini oqilona tashkil etish.

Bundan tashqari, sportchi mashg'ulot yuklari va atrofidagi voqealarning boshqa omillari ta'sirida tanada yuzaga keladigan barcha murakkab jarayonlarni yaxshi bilishi kerak. Tayyorgarlikning asosiy shakllari quyidagilardir: mashg'ulot darsi (mashq), musobaqalar, qo'shimcha mashg'ulotlar (mashqlar, mustaqil mashg'ulotlar, tiklanish faoliyati va boshqalar).

- jismoniy tayyorgarlik;
- texnik tayyorgarlik;
- taktik tayyorgarlik;

- psixologik tayyorgarlik;
- nazariy (integral) ta'lim.

Har bir bo'limning o'ziga xos vazifalari bo'lib, muayyan vositalar, usullar qo'llaniladi, ular sport turi, sportchining tayyorgarlik darajasi, yoshi, sport musobaqalari taqvimini, shartlari bilan belgilanadi. Shu bilan birga, sport mashg'ulotlari (seksiyalari) mazmuni bir qatorga ega umumiy qoidalar barcha sport turlari va har qanday kontingent uchun yarmarka. Keling, ushbu qoidalarni qisqacha ko'rib chiqaylik.

3.3. Intellektual tayyorgarlik

Bu sport faoliyati mohiyatini, hodisalarni, u bilan bevosita bog'liq bo'lgan jarayonlarni va intellektual qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, ularsiz yuqori sport natijalariga erishishni tasavvur qilib bo'lmaydi (L.P. Matveev). Intellektual qobiliyat bu nafaqat sportchining bilimlarni, xulq-atvor va sport faoliyatini tashkil etish tajribasini o'zlashtirishga va foydalanishga tayyorligi, balki mustaqil, ijodiy va samarali fikrlash qobiliyatidir.

Sport yutuqlari darajasi oshgani sayin, sportchining intellektual qobiliyatiga bo'lgan talablar ham ortib boradi, ular faqat sportchining intellektual faolligi darajasida rivojlanadi va yaxshilanadi. Bu sportchining intellektual faoliyatini maxsus tashkil etish va maqsadli rag'batlantirish zarurligini anglatadi. Sportchining intellektual qobiliyatida barcha sport turlari uchun ahamiyatli bo'lgan va shu bilan birga sport ixtisoslashuvining o'ziga xos xususiyatlariga qarab har xil darajada namoyon bo'ladigan ba'zi tarkibiy qismlarni ajratib ko'rsatish mumkin.

Sportchining intellektual qobiliyatlari tuzilishida etakchi komponentlar: sport mashg'ulotlari qonuniyatlarini anglashga e'tibor berish qobiliyati va mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida muammolarni samarali hal qilish, maxsus bilimlarni tezda o'zlashtirish va ularni sport faoliyati davomida boshqarish qobiliyati, natijada olingan ma'lumotlarni tezkor qayta ishlash qobiliyati, kuzatishlar, idroklar va ularni tegishli harakatlarda amalga oshirish; ma'lumotlarni yodlash, saqlash va ko'paytirish qobiliyati; fikrlash qobiliyati, sportchining aqliy faoliyati mahsuldorligini ta'minlash, ayniqsa qiyin vaziyatlarda (fikir jarayonlari tezligi va moslashuvchanligi, fikrning mustaqilligi, kengligi va chuqurligi, fikrning izchilligi va boshqalar); kutilgan voqealar munosabati bilan ma'lum bir rahbarlik bilan harakat qilish va qaror qabul qilish qobiliyati. Intellektual mashg'ulot ko'p jihatdan sportchilarning motivatsiyasini shakllantirish, uning kuchli irodali va maxsus psixologik

tayyorgarligi, sport texnologiyalari va taktikalariga o'qitish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish bilan bog'liq. Sportchilikning boshqa tarkibiy qismlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, u ikkita muhim qismni o'z ichiga oladi: intellektual (nazariy) ta'lim va intellektual qobiliyatlarni rivojlantirish.

Nazorat savollari

1. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga nimalar kiradi?
2. Chidamlilikni rivojlantirish uchun qaysi usullar va uslublardan foydalanish lozim?
3. Chidamlilikni nechta turi bor?
4. Maxsus chidamlilikni umumiy chidamlilikdan farqi?
5. Stol tennisda chidamlilikni ahamiyati qanaqa?
6. Egiluvchanlikni rivojlantirishga nimalar kiradi?
7. Stol tennis o'yin jarayonida tezkorlikni ahamiyati qanaqa?
9. Stol tennischining koordinatsion qobiliyatini tarbiyalashning uslub va vositalari.
10. Intergral tayyorgarlikka nimalar kiradi?

IV-BOB. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH ASOSLARI

4.1. Taktik tayyorgarlikni rivojlantirish

Taktik tayyorgarlik turli xil texnikalardan foydalanish, ularni amalga oshirish usullari, hujum, qarshi hujum taktikalari va uning shakllarini tanlash bilan chambarchas bog'liqdir.

Sport va taktik mahoratning asosini taktik bilimlar, ko'nikmalar, ko'nikmalar va taktik fikrlash sifati tashkil etadi.

Sportchining taktik bilimlari deganda tanlangan sport turi bo'yicha ishlab chiqilgan printsiplar va taktikaning oqilona shakllari to'g'risidagi ma'lumotlar tushuniladi. Taktik bilimlar taktik ko'nikma va ko'nikmalar shaklida amaliy qo'llanilishini topadi.

Taktik bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish bilan birlikda taktik fikrlash rivojlanadi. Bu sportchining musobaqadagi taktik muammolarni hal qilish uchun muhim bo'lgan ma'lumotni tezda anglash, baholash, ajratish va qayta ishlash, raqibning harakatlari va raqobatdosh vaziyatlarning natijalarini oldindan bilish, eng muhimi, topa olish qobiliyatlari bilan tavsiflanadi.

Taktik tayyorgarlikning ikki turi: umumiy va maxsus.

Umumiy taktik mashg'ulot tanlangan sport turi bo'yicha sport musobaqalarida muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo'lgan bilim va taktik ko'nikmalarni o'zlashtirishga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlikning o'ziga xos vositalari va usullari *maxsus* tayyorgarlikning taktik shakllari va raqobat mashqlari, taktik mashqlar deb ataladi.

Boshqa o'quv mashqlari ular bilan ajralib turadi:

Ushbu mashqlarni bajarishda sozlash yo'naltirilgan birinchi navbatda taktik muammolarni hal qilish; ismoniy mashqlar deyarli modellashtirilgan taktik usullar va sport kurashining holati;

Tayyorgarlik bosqichlariga qarab taktik mashqlar engil sharoitlarda ishlatiladi; murakkab sharoitlarda; sharoitlarda, raqobatga imkon qadar yaqin.

Maqsad taktik mashqlar foydalanish oshdi qiyinchilik - taktikaning o'rganilmagan shakllarining ishonchlilikini ta'minlash va rivojlanish usuli taktik qobiliyat.

Stol tennis taktikasi uchta asosiy narsa bilan belgilanadi omillar:

- 1) o'yinchi tayyorlash;
- 2) raqibning tayyorligi;
- 3) o'yinning ob'ektiv shartlari..

Shu bilan birga, sportchining taktikasining ma'nosi quyidagilardan iborat sport bilan shug'ullanishning bunday usullari ularning imkoniyatlarini amalga oshirish uchun eng samarali (jismoniy, ruhiy, texnik) va yengish uchun eng kam xarajatlar bilan raqibning qarshiligi.

Taktik tayyorgarlik vositalari va usullari qarorni o'z ichiga oladi quyidagi vazifalar: o'yin haqida yaxlit fikr yaratish, raqobat kurashining individual uslubini shakllantirish, qat'iy, jasur va o'z vaqtida qabul qilish qobiliyatini tarbiyalash echimlar va ularni samarali amalga oshirish.

Taktikani tayyorlash va takomillashtirish unga asoslanadi vosita aqliy qobiliyatlarini shakllantirish qoidalari va qoidalari ko'nikmalar.

Taktikalar- bu o'yinni o'ynash vositasi, shakli va usullari. O'yin vositalari- bu o'zlashtirgan va o'yin taktikasini tuzishda foydalanadigan usullar

Taktik usullar hujum, qarshi hujum, himoya va tayyorgarlik texnikalariga bo'linadi. Hujumchilar faol ravishda ochko to'plashga qaratilgan harakatlar.

Qarshi hujumchilarni qo'lga kiritishga yoki ochko yutib olishga harakat qilganda, raqib hujumiga faolroq harakatlar bilan javob berganda, bunday harakatlar deb hisoblanadi.

Qoida tariqasida tayyorgarlik harakatlari texnikani o'z ichiga oladi, ularning vazifasi to'pni o'yinda ushlab turish, qulay vaziyat yaratish yoki raqibni hujumni boshlash uchun qulay bo'lishi uchun shunday to'pni qaytarishga majbur qilishdir.

Himoya harakatlarining maqsadi qiyin o'yin vaziyatidan, faol o'ynashning iloji bo'lmaganda, to'pni har qanday usulda raqib stolning yarmiga qaytarish, xatoga yo'l qo'ymaslik va shu bilan birga unga imkoniyat bermaslik.

Hujumchi uslubidagi o'yinchilar - bu tez to'pni o'yinga kiritishlar, hujum va qarshi hujumlardan foydalanadiganlar, o'yin davomida tashabbusni qo'lga olishga intiladigan va eng kichik fursat ichida hujum va qarshi hujum.

Himoya uslubi vakillari ozgina tavakkal qilishadi, ular asosan raqibdan xato qilishlarini, aniq va barqaror harakatlarga rioya qilishlarini va uzoq vaqt davomida bir nuqtani o'ynashlarini kutishadi. Ko'p tomonlama o'yinchilar - bu himoya harakatlarini hujum va qarshi hujum bilan birlashtirganlar.

Faol himoyada o'yinchi raqib xatolarini kutmaydi, lekin uning faol harakatlariga xalaqit beradigan tarzda zarba beradi.

Zarbalarning taktik klassifikatsiyasi

A) Koptok uzatish:

1) ochko olish ucgun mo'ljallangan zarbalar;

2) zarbalar tayyorlash;

3) raqibga zarba berishga imkon bermaydigan himoya zarbalari .

B) Zarba bilan qabul qilish:

1) zarba berish;

2) zarbanı tayorlash;

3) himoyalanish.

C) Oraliq, yakka va ko'p marta qaytariluvchi zarbalar

D) Hujum zarbalari:

1) nakat;

2) top-spin;

3) yakunlovchi zarba;

4) "sham"ga zarba;

5) qarshi hujumga o'tuvch zarba ҳужумга;

6) sekiblashgan qisqa zarba.

E) Koptokning aylanish kuchi va yo'nalishi bo'yicha turli bo'lgan zarbalar:

1) koptokning aylanishsiz ;

2) taapadan, pastdan va yondan aylanish bilan;

F) Himoya zarbalari :

1) turlicha faol bo'lgan zarbalar a.

Uslubiy ko'rsatmalar

Stol tennisı o'yinning barcha usullarini tezda o'rganib olish uchun yana ba'zi narsalarni o'rganib olish zarur:

1. Hech qanday hatonini kechirmaydigan raqib eng yaxshi ustozdir.

2. Barchadan o'rganishga harakat qilish. Raqibning eng yaxshi xususiyatlarini yutuqqa aylantirish..

3. O'zingni hamma narsani bilguvchisifatida ko'rsatmang bu narsa mahoratingizni o'sishini to'xtatib qo'yadi.

4. Har bir ochko uchun astoydil kursh lozim. Mag'lub bi'lishga shoshmang. Esda tuting koptok o'yında ekan, bu halli mag'lubiyat emas.

5. Kuchli raqib bilsn o'ynayotganda oldinga vazifa qo'yib imkon boricha ko'proq ochko to'plashga harakat qilish.

6. Agar birinchi o'rinni egallashga ko'zingiz yetmasa, ikkinchi o'rin, unga ham ishonmasdan - uchinchi o'rin, o'ninchi , o'n birinchi o'rinni sovrinli o'rin sifatida egallash uchun kurash lozim.

7. O'zingiz uchun reja tuzib; nima, qachon, qanday qilish va nimanı qilsaklik kerak.

8. Rejani raqibning texnikasidagi kamchiliklari, taktikasi, jismoniy va ruhiy tayorgarligini hisobga olgan holda tuzish.

9. Taktikani jismoniy imkoniyatlariga tayanishi kerak: agar sustkash bo'lsangiz, koptok uzatishda shoshilmang, tezlikni kamaytirib, kuchli zarbalar bermang, agar jismonan zaifroq bo'lsangiz, iloji boricha kuchingizni saqlashga harakat qiling.

10. Raqibning kamchiliklaridan foydalanishga harakat qilish: raqibni kam harakat bo'lsa- stol va maydon bo'ylab tez harakat qilishga majbur qiling, agar jismonan zaifroq bo'lsa- uzoq vaqt ochko uchun harakat qilishga majbur qilish kerak, sustkash raqibni koptokni aylantirish va turli zarbalar bilan chalg'itib, yuqori tezlikda o'ynash lozim.

11. Raqibning fe'lidagi xususiyatlari, psixologiyasini e'tiborga oling: qiziqqon raqib bilan osoyishta o'ynashga harakat qilish. Xotirjam raqib bilan tezkor o'ynashga harakat qilish.

12. Hovurdan tushib, tezda o'zungni o'nglab olishga harakat qilish. Zarba berganda ochko olish vaqtida hovurdan tusha bilish dam olish bilan tengdir va kuchingizni tezda tiklaydi.

13. Koptok o'yinga kirib, kurash boshlanishi bilan raqibingizni o'zingizga bo'ysundiring.

14. Esda tuting barcha ochkolar ham baravar qiymatga ega emas. Eng muhim ochkolar uzatish almashinayotganda, ayniqsa partiya oxirida bo'ladi. Koptok qabul qilishni takomillashtirish va zarbani olib qo'yish uchun mashqlar.

Tennischilar koptok qabul qilishni takomillashtirish uchun qator zarbalar berish usulini qo'llaydilar, bu vaqtni tejamay va zarbalar orasidagi tafovutni qisqartiradi.

Buning uchun beriladigan mashqlar quyidagilardan iborat juftlik stolning burchaklariga tarqaladi, o'yinchilardan biri koptok uzatadi, ikkinchisi qabul qiladi, koptok uzatadigan o'yinchi zarbani qabul qiluvchining hohishiga qarab uzatadi.

Koptokni qabul qiladigan o'yinchi tezkor zarba va tezkor nakat qo'llab, mahoratini oshiradi. Koptokni qabul qiladigan o'yinchi koptokning uchish traektoriyasi, tezligi ahamiyat berish zarur. Bu mashqlar koptok qabul qilishdagi mahoratni oshiradi.

4.2. Taktik tayyorgarlik

Yakkalik o'yin taktikasi

Podachani taktikasi o'yin taktikasining muhim bo'limlaridan biridir. Axir bitta o'yinda 5 - 8 podacha bajarish kerak, boshqacha qilib aytganda, o'yinchi birinchi marta 5 - 8 marta zarba berish huquqligaga ega.

Shunga qaramay, zarbalar almashinishidan xalos bo'lgan o'yinchilar, ko'pincha o'zlarining podachalarining afzalliklari haqida unutishadi. Podacha deyarli statik holatdan bajariladigan va raqib harakatlariga bog'liq bo'lmagan yagona texnikadir, ya'ni. uning ish tashlashiga javob emas. Shuning uchun server ushbu texnikani o'yinchi va aniq bajarishi uchun barcha imkoniyatlarga ega.

Podacha - bu taktik hujumni boshlaydigan usul. Bu raqibning himoyasiz joylarga birinchi zarba, ochko olish uchun birinchi qadam.

Hisobga o'ynaganda, yaxshi podachani ko'pincha o'yin natijasini hal qilishini unutmasligingiz kerak. Podachani hujumning samarali vositasi bo'lishi uchun uning ikki yoki uchta usulini mukammal o'zlashtirishga harakat qiling va aniq vaziyatga qarab foydalanish lozim.

Shu bilan birga, podachani aniqlik, kuch, to'pning turli xil aylanishi va tezligi, dinamik bilan farqlash kerak.

"Qarshi hujum"ning taktik o'zgarishi faol o'yinni va har qanday usul bilan nuqta o'ynaganda tashabbusni o'z zimmasiga olishga intilishni taklif etadi.

Raqibning hujumlariga tayyor bo'lishini va uning hujum harakatlariga kutilmagan qarshi hujum bilan javob berishi kerak, shunda u javob zarbasiga tayyorgarlik ko'rishga ulgurmaydi.

"O'yin harakatlarini chalkashtirib yuborish" ning taktik varianti ochko to'plash uchun ishlatiladi - ular to'pni har xil aylantirish usullarini bajarib, raqibni har qanday zarbadan oldin qanday o'ynashni hal qilishga majbur qiladi.

Turli xil texnikadan va turli xil usullardan foydalanishingiz mumkin: to'plarni yuborish orqali ba'zan uzun, ba'zan qisqa, tepada, pastda, pastki tomonda va boshqalarda.

Ushbu taktik variant to'pni aylantirishni yaxshi bilmaydigan yoki paydo bo'layotgan o'yin vaziyatlarini tezda qanday tahlil qilishni bilmaydigan o'yinchilarga qarshi tavsiya etiladi.

"Mantiqsiz o'yin" ning taktik versiyasidan (aldash) har qanday o'yin uslubidagi o'yinchilar bilan uchrashuvlarda raqibni yo'ldan ozdirish va

xatolarga yo'l qo'yish uchun aldamchi harakatlarga murojaat qilishda muvaffaqiyatli foydalanish mumkin.

Biroq, ushbu taktik o'zgarishdan foydalanish mukammal texnikani va to'pni yaxshi "his qilishni" talab qiladi.

"To'p uchish yo'nalishining doimiy o'zgarishi" taktik o'zgarishi raqibni qiyin ahvolga solishga imkon beradi.

To'pni doimo stolning turli burchaklariga yoki diametrlil qarama-qarshi tomonlariga qaratib, uni har doim harakatda zarbalarga javob berish va shu bilan xato qilishi mumkin.

Qiyin ahvolga tushib, uni bir vaqtning o'zida oldinga va orqaga, o'ngga va chapga, yoki ikkalasini ham harakat qilishga majburlash mumkin. Raqib bunday o'yinga uzoq vaqt bardosh bera olmaydi va siz uchun "qulay" o'ynaydi, yoki zarba berish paytidan kechikadi, to'plarga etib boradi va xatolarga yo'l qo'yadi.

Hujum uslubidagi o'yinchiga qarshi hujum taktikasi

Agar o'yinchi hujumkor o'yin uslubini afzal ko'rsa va xuddi shu uslubga sodiq qolgan raqib bilan uchrashsa, u holda u o'zining o'ziga xos taktikasini o'rnatishga harakat qiladi. Doimiy tashabbusga ega bo'llishga, hujum va qarshi hujumlardan foydalanishda raqibdan oldinda bo'llishga intiladi.

Buning uchun u foydalanadigan podachalar to'plamiga jiddiy e'tibor bering. Podacha g'alaba qozonishi kerak, yoki bir tomondan raqibning u bilan hujum boshlashiga yo'l qo'ymasa, boshqa tomondan uning hujumi uchun old shartlarni yaratishi kerak. Qabul qiluvchini qulay vaziyatdan chiqarib, murakkab qisqa va murakkab tezkor podachardan foydalanishni tavsiya etamiladi.

Muvaffaqiyatga erishish uchun raqib hujum boshlashiga yo'l qo'ymaslik va shu bilan birga uni har qanday vaqtda bajarishga tayyor bo'llish uchun podachalarni qabul qila olish ham muhimdir.

Hujum uslubidagi o'yinchiga qarshi o'yin taktikasini yaratish uchun sanab o'tilgan taktik variantlarning barchasi mos bo'llishi mumkin. Ularning tanlovi birinchi navbatda o'yinchingning imkoniyatlari va raqib o'yinining xususiyatlariga bog'lliq.

Shuning uchun ular o'zlarining nafaqat g'alaba qozonish texnikasiga ega bo'llishga harakat qilishadi, bu kafolati bilan ochko yutib olishni ta'minlaydi, shuningdek yaxshi o'ynagan, taktik variantlarni va texnik elementlarning kombinatsiyalarini o'zlarining podachlarida, raqib podachada, shuningdek, o'ynash paytida, undan foydalanishga ochko yutib olishga imkon beradi.

Himoya uslubidagi o'yinchiga qarshi hujumkor o'yin taktikasi

Himoyalash uslubiga ham, hujumchiga qarshi ham taktikalar tuzishda podachalar uzoq davom etadi. Ular hujumdan foydalanishga nafaqat ochko yutish uchun, balki keyinchalik ochko yutib olish uchun raqibni qiyin ahvolga solib qo'yishadi. Raqibga hujumni podachadan boshlash yoki tugatish imkoniyatini bermaslik uchun qisqa podachalarni bajarish maqsadga muvofiqdir.

Himoya uslubidagi o'yinchilar bilan o'ynash taktikasini yaratish uchun o'yin ritmini o'zgartirish, to'pning uchish yo'nalishini doliriy ravishda o'zgartirish, keyingi kutilmagan tezkor harakatlar bilan diqqatni jalb qilish, ayniqsa to'pni qorniga yo'naltirish yoki taktik variantlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Stolning bir burchagidagi "siqib chiqarish" ning taktik varianti ham muvaffaqiyat keltiradi, shunda kutilmagan tez zarba bilan stolning boshqa burchagida ag'darish yoki tepadan aylantirish raqibni kutilmagan holatda ushlaydi.

Agar raqib oldinga va orqaga yomon harakat qilsa, ular to'plarni turli yo'nalishlarda yuborib, ularni shu yo'nalishlarga yo'naltiradi, sekin yoki qisqa uzun to'plarni qaytarib yuboradi va vaziyatni tanlab, hujumni yakunlaydi.

Agar raqib oldinga va orqaga yomon harakat qilsa, ular to'plarni turli yo'nalishlarda yuborib, ularni shu yo'nalishlarga yo'naltiradi, sekin yoki qisqa uzun to'plarni qaytarib yuboradi va vaziyatni tanlab, hujumni yakunlaydi.

Himoya uslubidagi o'yinchilar ba'zida o'zlari ochko yutib olishga intilishadi va xatoni kutmasdan, kutilmaganda nafaqat stoldan qisqa to'pga hujum qilishlari, balki zarba yoki dastgoh aylanishi bilan qarshi hujumga o'tishlari ham mumkin. Bunday hujumlarga tayyor bo'lishingiz kerak, bunday to'plarga qarshi hujumlar bilan javob berishni o'rganish lozim.

Hujum uslubidagi o'yinchiga qarshi himoyaviy o'yin taktikasi

Himoya uslubidagi o'yinchining taktikasi asosan raqib harakatlari va u qo'llagan taktik variantlarga bog'liq. Hujum uslubi o'yinchisining xatosi natijasida yoki hujumchi o'yinchini faol ravishda g'alaba qozonish imkoniyatini berganida, ochko yutib olish mumkin.

Himoya uslubidagi o'yinchi, ketma-ket hujum qiladigan hujumchidan farqli o'laroq, odatda kuchli hujum harakatlarni bir marta bajaradi, bu esa uni raqib tomonidan qabul qilishni qiyinlashtiradi.

Himoya uslubidagi o'yinchilarga asosan "ochko yutish uchun uzoq vaqt o'ynashi" va o'yin ritmini o'zgartirishning taktik variantlaridan foydalanish, o'yin harakatlari, mantiqsiz o'yin va boshqalar bilan raqibning ketma-ket hujum qilishiga va hujumni yakuniga etkazishga yo'l qo'ymaslik tavsiya etiladi.

Himoya uslubidagi o'yinchiga qarshi himoyaviy o'yin taktikasi

Xuddi shu uslubdagi ikkita o'yinchi uchrashganda, ba'zida ulardan biri o'yin ahamiyati o'zgartiradi va hujumchi uslubida o'ynaydi.

Bunday hollarda, allaqachon sanab o'tilgan taktik variantlar va kombinatsiyalar hujumkor o'yinchiga mudofaa uslubidagi o'yinchiga va hujumga qarshi himoya uslubidagi o'yinchiga mos keladi.

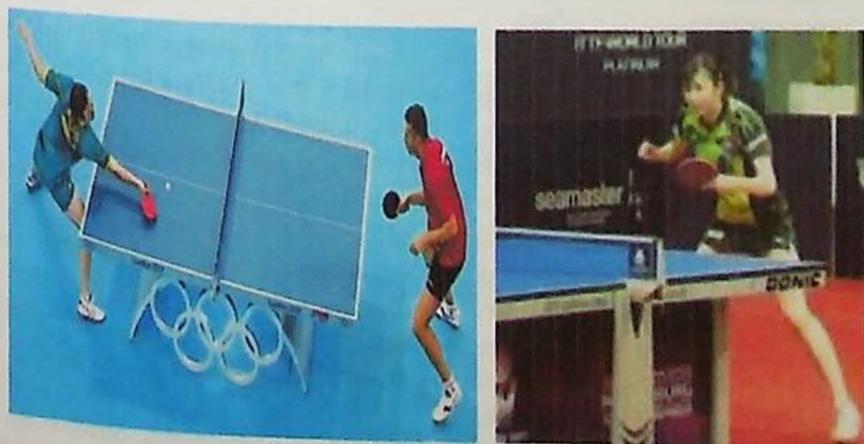
Ammo, agar o'yinni tezlashtirish uchun 13 zarba qoidasi kiritilgan bo'lsa, unda hujum uslubi variantlaridan foydalanib, podacha berishda o'yinni kuchaytirishga intilishini kerak, shuningdek, raqibning xizmatlarida faol o'ynashini kerak, chunki raqib tayyorgarlik ko'rmoqda uning hujumi, ko'pincha ehtiyot choralarini unutadi va hujum to'plari uchun qulay qaytadi.

Raqib qanday o'ynashidan qat'iy nazar - himoyaviy yoki hujumkor uslubda, ular o'yinni diversifikatsiya qilishga harakat qilishadi, uning sur'atini o'zgartiradilar.

Rejalashtirilgan kombinatsiyalarning kutilmaganligi, o'yinga ijodiy yondoshishi nihoyatda muhimdir.

Taktik kombinatsiyalar, variantlarni bilish, ularga egalik qilish taktik rejani to'g'ri tuzishga va uni aniq raqib bilan o'yinda muvaffaqiyatli amalga oshirishga yordam beradi.

O'yinning taktik variantlari va kombinatsiyalarini tanlashda jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasidan va raqibning imkoniyatlaridan kelib chiqing. Ularning kuchli tomonlarini raqibning zaif tomonlari bilan qarama-qarshi qiling, uning kuchli tomonlarini zararsizlantirishga urinib ko'ring - shunda o'yinda muvaffaqiyat qozonadi.



19-rasm. Juftli o'yin taktikasi

Yakkalik o'yinda bo'lgani kabi juftlikda o'ynash taktikasi ko'p jihatdan tennischilarning individual imkoniyatlariga bog'liq, shuning uchun yuzaga keladigan barcha holatlar bo'yicha aniq tavsiyalar berish deyarli mumkin emas.

Birinchi o'zgarmas qoidasi - raqibning zarba berish va harakatlanish texnikasidagi zaif tomonlaridan foydalanish. Juftlik o'yinlarining yana bir o'zgarmas qoidasi - doimiy ravishda kuchli va kuchli zarbalarga egalik qilish, tez va doimiy ravishda maydon atrofida harakat qilish va raqibning javob zarbalaridan qo'rqmaslik.

Yakkalik uchrashuvda bo'lgani kabi, juftlik o'yinlarida qanday taktika va kombinatsiyalarni bajarishdan qat'i nazar, o'zining podachalarini va podachalarini ijro eta olish muhimdir. Bu erda bu juda qiyin - chunki kombinatsiyalar sherik bilan kelishilgan bo'lishi kerak. Juftlikdagi o'yinningni podachani bajarilishida kichik sirlar mavjud.

Podacha. Podachani yo'nalishi oldindan belgilab qo'yilganligi sababli, raqib uchun kutilmagan bo'lishi mumkin emas. Va qaerga yo'naltirilganligini oldindan bilib, u o'zining imzo texnikasi yordamida qarshi hujumga tayyorlanadi.

Shuning uchun, podachani bajarayotganda, to'pni qisqa va markaziy chiziqqa yaqinroq yuborishga harakat qilish. Bunday podacha zudlik bilan hujum bilan javob qaytarish imkoniyatini bermaydi va raqib juftlik uchun maydon atrofida harakat qilishni qiyinlashtiradi.

Aniqroq ta'sir o'tkazish uchun, sherik bilan etkazib berishning har xil turlarini ko'rsatadigan shartli signallarni oldindan muhokama qilish tavsiya etiladi - masalan, musht yumshatilgan, kichik barmoq yoki bosh barmog'i chetga surilgan.

Masalan, sherigi qanday podachani ko'rsatayotganingizni bilishi va raqibning javobiga tayyorlanishi uchun to'p stol ostida ushlab turgan qo'll bilan shartli signalni ko'rsating. Keyin u endi podachaning harakatlarini kuzatishi shart emas va u bor e'tiborini raqibning javobiga qaratadi.

Zamonaviy stol tennisi o'yinchilarining aksariyati yaqin maydonda o'ynashga moyil. Bu o'yinni yuqori tezlikda, eng xil yo'nalishlarda o'ynashga imkon beradi, bu esa raqibning harakatini murakkablashtiradi. Shu sababli, juftlik o'yinlari taktikasi shu usullardan foydalanishga va shu kabi yo'nalishlarga asoslanadi, aksincha, raqiblar to'plarni olish, bir-biriga xalaqit berishlari, to'qnashishi yoki aksincha, to'pni urish uchun vaqtlari yo'q.

O'yin davomida ko'pincha oldindan ko'rish qiyin bo'lgan vaziyatlar yuzaga keladi. Shuning uchun, aksariyat hollarda g'alaba qozonishga yoki to'g'ri qaror qabul qilishga yordam beradigan ba'zi taktik usullar bilan tanishish foydali.

Agar o'yinchi va uning sherigi hujum uslubida bo'lsa, ular o'yinchilarni stolning bir burchagiga o'tishga majbur qilish uchun raqiblar stolining o'sha maydonini urib, keyin teskari yo'nalishda tezda zarba berishlari mumkin. Raqiblarning sevimli, odatiy holatlarini o'zgartirish va boshlangan hujumni yakunlash uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish uchun raqib juftligi stolining yarmidagi himoyalannagan joylarda zarbalar beriladigan hujum taktikasini ham ishlatish mumkin.

Agar qarama-qarshi juftlik kortda yaxshi harakat qilsa, boshqa taktika tanlash kerak. Uning maqsadi - raqiblarni dolmo to'qnashib, bir-biriga to'sqinlik qilish, to'plarni aks ettirish. Buning uchun ikkala sherik ham raqiblarning joylashuvidan qat'i nazar, to'pni stolning bir maydoniga, ko'pincha o'rtasiga yuboradi.

Agar bu hiyla maqsadga etmasa va sportchilar bir-birlariga zarba berish uchun joy ajratishga ulgurishsa, to'pni hozirgina tepgan o'yinchi tomon yoki u boradigan tomonga yo'naltirishga harakat qiling. Va yana bir taktik variant. Raqiblarning hujum boshlashiga yo'l qo'ymaslik uchun undan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Ular uch tomonlama kombinatsiya deb ataladi: bitta burchakda ikki marta o'ynang, shunda o'yinchilar yaqinlashadi, so'ngra to'satdan to'pni qarshi burchakka yuboring, shunda raqib uni aks ettiradi. To'pning to'g'ri chiziqda uchishi ma'qul - bunday zarba diagonalga qaraganda ancha tezroq va ko'pincha raqibni hayratda qoldiradi.

Ushbu taktika, ayniqsa, raqiblar yomon munosabatda bo'lganda yoki sekin harakat qilganda samarali bo'ladi. Himoyalash uslubiga rioya qilgan raqiblarga qarshi o'ynash qiyin, chunki ular asosan aniq zarbalarni amalga oshiradilar, bu esa tezkor javob hujumlarini amalga oshirishni qiyinlashtiradi.

Bunday holda, uzun nakatni qisqa kesmalar bilan birlashtirib va kuchli top-spindan foydalanib, o'yin o'ynash kerak, shundan so'ng to'p odatda hujumni yakunlash uchun qulay bo'lgan to'rdan yuqoriga ko'tariladi.

Ikkala o'yinchi ham himoya uslubini afzal ko'rgan juftlikka qarshi o'ynaganda, raqiblarni harakatga keltirishi va faol o'ynashlarini qiyinlashtirishi uchun, yoki aksincha, agar ular bo'lsa, to'p yo'nallishini doimiy ravishda o'zgartirish tavsiya etiladi. qiyshiq to'plarga zarba berishda, to'plarni oshqozonga yo'naltirishda va qarshi hujumni o'tkazish uchun qulay vaqtni tanlashda.

Qolganlariga kelsak, yakkalik o'yinining barcha taktik variantlaridan juftliklarda muvaffaqiyatli foydalanish mumkin. Eng asosiysi, o'yin paytida o'zgaruvchan vaziyatga mos ravishda taktikani moslashuvchan ravishda o'zgartirishni lozim.

Shunday qilib, juftlik o'yinida taktik variantni to'g'ri tanlash juda muhimdir. Ammo nafaqat sheriklar murojaat qiladigan pozitsiyalar va harakat usullarini, balki etakchi juftlikni ham aniqlash muhim ahamiyatga ega.

Rahbarning javobgarligini yoshi kattaroq yoki katta raqobatbardosh tajribaga ega bo'lgan futbolchi o'z zimmasiga olishi kerak. Bunday holda, juftlik tezda hujum uchun qulay daqiqalarni topadi, yanada izchil, uyg'un o'ynaydi.

Birinchisi hujumni boshlashi va qo'llab-quvvatlashi kerak, sherigi esa kuchli yakunlovchi zarbalarni bajarishi kerak. Oldindan har bir sherik uchun umumiy va aniq vazifalarni belgilab olishga harakat qilish, vazifalarni taqsimlang, shunda harakatlarning aniq muvofiqashtirilishi ta'minlanadi.

Shuni yodda tutish kerak: juftlik o'yinlarida o'ynash emas, balki sherigingizga o'ynash imkoniyatini berish muhimdir.

Birgalikda aniq tashkil etilgan va muvofiqashtirilgan harakatlar g'alabaga erishishda yordam beradi. Biroq, qanday qilib to'g'ri o'ynashni va yaxshi sherik bo'lishni o'rganib, dubi o'yinlarining nozik tomonlarini o'zlashtirganingizdan keyingina, bundan haqiqiy zavq olish.

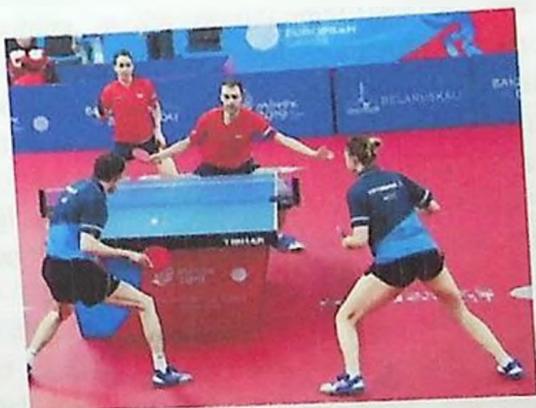


20-rasm. Aralash (miks) juftliklarda o'yin taktikasi

Ushbu o'yin, qoida tariqasida, aksariyat hollarda sherikning sherigiga qaraganda yuqori jismoniy va texnik tayyorgarlikka ega ekanligi bilan belgilanadi.

So'nggi yillardagi musobaqalar tajribasi shuni ko'rsatadiki, aralash juftliklar uchrashuvida ko'pincha sherik nafaqat sherigiga yaxshi yordam bera oladi, raqibga noqulay to'plarni urib yuboradi, balki imkoniyat bo'lsa, so'nggi zarbanlarni amalga oshirishi mumkin.

Aralash juftliklarda, hech qayerda bo'lmaganidek, sheriklarning o'yini va psixologik muvofiqligi, o'zaro harakatlarning mashaqqatli mashqlari va turli xil o'yin vaziyatlaridagi tezkor harakatlar muhimdir. Standart o'yin vaziyatlarini avtomatlashtirish bilan shug'ullanishga katta e'tibor berilishi kerak.



21-rasm

4.3. Tennischilarning psixologik tayyorgarligi xususiyatlari

Muayyan musobaqalarga psixologik tayyorgarlik erta, musobaqadan bir oy oldin va darhol, chiqishdan oldin, musobaqada va uning tugagandan so'ng bo'linadi.

Raqobat oldidan tayyorgarlik quyidagilarni qamrab oladi: bo'lajak musobaqaning shartlari va asosiy raqobatchilar haqida ma'lumot olish; hozirgi mashg'ulot bosqichida sportchining tayyorgarligi darajasi, uning shaxsi va ruhiy holati haqida ma'lumot olish.

Musobaqaga psixologik tayyorgarlikning batafsil dasturini va xulq-atvorini, shu jumladan musobaqaning bosqichini ishlab chiqish; bo'lajak musobaqalar shartlarini modellashtirish tizimini ishlab chiqish; Belgilangan maqsad, vazifa va rejalashtirilgan o'quv dasturiga muvofiq musobaqalarda ishtirok etish uchun to'g'ri shaxsiy va ijtimoiy sabablarni rag'batlantirish; sportchining ixtiyoriy fazilatlarini, o'ziga ishonchini va taktik tafakkurini rivojlantirishga e'tibor qaratgan holda raqobatbardosh faoliyatni taqlid qiladigan sharoitda qiyinchilik va to'siqlarni engib o'tishni tashkil etish; sportchining aqliy zo'riqlishini pasaytirish uchun sharoitlarni tayyorlash va texnik vositalardan foydalanish jarayonida yaratish.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashni psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlash, birinchi navbatda, sportchilarning jamoada va ularning murabbiylarining o'quv-mashg'ulot jarayonida va musobaqalarda birgalikdagi faoliyatini yaxshi tashkil etishda ifodalanadi.

Qayd etilgan zamonaviy sportning ijtimoiy-pedagogik va psixologik o'ziga xosligi sport jamoalari va jamoalarida o'zaro munosabatlarni samarali boshqarish, sport jamoalarining qulay "psixologik muhitini" shakllantirish yo'llari va usullarini ishlab chiqish juda dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Jamoa bilan ishlaydigan har qanday murabbiyning maqsadi-sportchilar bir-birlarini yarim so'z bilan tushunishganda, eng qiyin vaziyatlarda birgalikda eng yaxshi echimni topishlari mumkin bo'lgan harakatlarning mustahkamligi va mustahkamligi bilan ajralib turadigan sport jamoasini yaratishdir.

Sport faoliyati jamoaviy xususiyatga ega bo'lib, boshqa odamlar ishtirokida va ularning ishtirokida amalga oshiriladi va tayyorlanadi. Sport jamoasi o'z psixologik xususiyatlariga ega bo'lgan jamoa bo'lib, unda sportchilar o'rtasida muayyan munosabatlar mavjud.

Stol tennisida o'yinchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi nisbatan bir xil darajadagi muvaffaqiyatga erishishning hal qiluvchi omillaridan biri-tennischining psixologik tayyorgarlik jarayonida shakllanadigan raqobatga ruhiy tayyorligi.

Psixologik tayyorgarlik, bir tomondan, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning eng katta ishlatilishiga yordam beradigan bunday aqlli holatni yaratishga yordam beradi, boshqa tomondan, oldindan raqobat va raqobatlashuvchi omillarni (o'z kuchlarida noaniqlik, mumkin bo'lgan mag'lubiyatdan qo'rqish, qattiqlik, ortiqcha ovlash va boshqalar).

Psixologik tayyorgarlik tennischini sport faoliyati davomida ko'p yillar davomida tayyorlash jarayonida amalga oshiriladi va yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan trening va raqobat faoliyatiga motivatsiyani doimiy ravishda rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan; bu ta'lim va raqobat faoliyatida o'z qobiliyatlarini ro'yobga chiqarishda muvaffaqiyat qozonishga yordam beradigan o'ziga xos ruhiy fazilatlarini tarbiyalashdir.

Tennischining psixologik tayyorgarligi uning raqobat faoliyatiga bo'lgan munosabatini shakllantirishga, bunday faoliyatdagi ekstremal sharoitlarga moslashish uchun sharoit yaratishga qaratilgan.

Qabul qilish; tezkor fikrlashning sezgir javob tezligi; rivojlanayotgan o'yin vazifalariga kutilmagan yechimlarni topish; qat'iyatlilik, qat'iyatlilik, jasorat va ixtirochilik; hissiy barqarorlik; keng tarqatish, tezkorlik va diqqat

barqarorligi, murakkab vosita reaksiyalarining tezligi va aniqligi; vosita ko'nikmalarini ishlab chiqish va qayta qurish qulayligi.

Muhim xususiyat — kuzatish (vaziyatni tezda taxmin qilish, vaziyatlarning o'zgarishi, raqibning xatti-harakati va boshqalar). Muvaffaqiyatga erishish uchun kuchli irodali fazilatlarini yaxshi rivojlantirish kerak: maqsad, qat'iyat va qat'iyat, o'z-o'zini nazorat qilish, jasorat va qat'iyatlilik, tashabbus va mustaqillik.

Iroda-bu maqsadga erishish yo'lidagi qiyinchiliklarni bartaraf etish qobiliyati, shuning uchun mashq har qanday jangdan ko'ra murakkab va qiyin bo'lishi kerak. Faqat qat'iy va kuchli irodali odamlar kunlik ish hajmini va intensivligini oshirishi mumkin. Volylik harakati har doim ongli va mazmunli. Har qanday Iroda harakatida, ya'ni Irodaning aniq namoyon bo'lishi, har doim intellektual asosga ega".

Maqsadga erishish-kuchli irodali fazilatlarining butun tuzilishini tsementlash sifati. O'zingiz uchun qiyin, ammo haqiqatan ham erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni belgilash juda muhim, ular bajarilayotganda har doim murakkablashishi kerak.

Qaror qilish -o'yinchi o'z vaqtida to'g'ri qaror qabul qilishga yordam beradigan va vaziyatni optimal harakat bilan kechiktirmasdan — zarba harakati bilan hal qilishga yordam beradigan Iroda mulkidir. Qarorda muhim rol o'ynaydigan vaziyatni oldindan bilishdir — antipatsiya.

O'z-o'zini nazorat qilish-bu mashg'ulot va raqobat vaqtida e'tiborni jalb qilish, his-tuyg'ularni boshqarish, jangning qiyinchiliklarida nazorat qilish.

Mustaqilligi - sportchining yordamsiz o'z kuchiga ishonish qobiliyati. Bu tayyorgarlik va raqobatbardosh faoliyatni (taktika, tahlil, video yozuvlarni) individualizatsiya qilishda namoyon bo'ladi)

Diqqatligi - o'yinchining vaziyatga va o'yinga, raqibning faoliyatiga tezda javob berish qobiliyati. Asos — asosiy o'yin holatida — dastlabki stendda, shuningdek, harakatlarda-zarba berishda harakat qilish uchun ehtiyotkorlik va tayyorlik.

Ruhli chidamlilik, barqarorlik-salbly omillar qaramay, uzoq duel yoki uchrashuvlar ketma-ket sport tayyorgarligini, o'z-o'zini nazorat ko'rsatish qobiliyati-masalan, uchrashuv yoki uchrashuv oldingi natija, "yoqimsiz" raketa (masalan, "uzoq kindik" va raqib o'yin uslubi, final bosqichlarida (negativ) to'g'ri taktika; optimal faoliyat, hissiy va boshqalar.)

Stol tennis mantiq, harakatlarni muvofiqlashtirish va oldindan taxmin qilish asosida qurilgan. Oxirgi omil-birinchi va ikkinchi qismlardan iborat.

Mantiq va muvofiqlashtirish universal o'quvchiga stol tennisining eng murakkab elementlarini ham qabul qilishga imkon beradi.

U intuitiv ravishda ularni his qiladi, garchi undan so'rang - nima uchun buni qilish kerak, aks holda - ehtimol javob bermaydi. Va bu ikki sifat universal o'quvchiga dushmanni javoblarini oldindan aytib berishga imkon beradi. U boshqalardan ko'ra yaxshiroq biladi, qaysi harakatdan keyin bir yoki bir nechta zarba, qaysi yo'nalishda, qanday aylanish bilan.

Oldindan psixologik tayyorgarlik yosh sportchining muayyan musobaqada ishtirok etishga kuchlorq tayyorgarligini yaratishga qaratilgan. Kuchliroq tayyorgarligi tarkibi: mas'uliyatli nutqdan oldin e'tiborni o'ziga xos xususiyatlari va eng samarali ishlashni ta'minlaydigan diqqat-e'tiborning davomiyligi bilan farqlanadi.

E'tiborning davomiyligi zarurat bilan belgilanadi: bezovta qiluvchi stimullarning ta'siridan bir muncha vaqt ozod bo'lish; maqbul hissiy holatga erishish, ortiqcha keskinlikni kamaytirish; yaqinlashib kelayotgan harakatlar haqidagi fikrni maksimal yorqinlik va aniqlikka etkazish.

Yosh sportchining ruhiy holatini tartibga solish uchun, ishga tushishdan oldin, yaqinlashib kelayotgan nutq dasturining ruhiy ko'rinishi katta ahamiyatga ega bo'lib, u kayfiyatni ko'taradi, qattqlikni yo'qotadi, mushaklarni bo'shatadi.

Ularning harakatlarini boshqarish uchun ikkita guruh mavjud.

1-ga quyidagilar kiradi: faoliyat jarayonidan e'tiborni jalb qilish, uni texnikaga almashtirish, mushaklarning gevsemesi, nafas olish, dushman.

2-chi o'z ichiga oladi: o'ziga xos o'zini-o'zi harakat ("erkin" erkin ish, hayajon kamaytirish haqida fikr), o'z-o'zini nazorat qilish (o'z kuchlariga ishonch bilan qo'llab-quvvatlangan fikrlar), o'z-o'zini ishonch (umumiy va xususiy raqobat muammolarini hal qilish uchun o'z-o'zini isbot dalil), o'z-o'zini namoyon qilish (vazifani zudlik bilan bajarish, o'zini engib o'tish

Murabbiylar va yosh sportchilar musobaqalarda maxsus psixologik tayyorgarlik jarayonida ushbu shart-sharoitlarni boshqarish uchun hissiy holatlarning o'ziga xos xususiyatlarini va ularning namoyon bo'lishining tashqi belgilarini bilishlari kerak.

Tanlov davomida yosh sportchining hissiy holati juda ko'p turli xil, jadal oqim va tez, tez-tez to'satdan bir-biridan ikkinchisiga o'tish, ba'zan to'g'ridan-to'g'ri qarama-qarshilik bilan tavsiflanadi.

Musobaqa davomida yosh sportchining hissiy holatlarining intensivligi ko'pincha aniqlash mumkin bo'lmagan ko'plab omillarga bog'liq.

Shu bilan birga, yosh sportchining hissiy holatlarining xilma-xilligini keltirib chiqaradigan bir qator holatlar mavjud: musobaqaning ko'lami va shartlari; raqobatning shaxsiy va ijtimoiy ahamiyati; ishtirokchilar tarkibi; yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasi (trening darajasi); yosh sportchining shaxsiy psixologik xususiyatlari; psixologik holatning o'z-o'zini boshqarish (o'z-o'zini tashkil etish va o'z-o'zini mobilizatsiya qilish) usullarini bilish va ularni qo'llash qobiliyati.

Maxsus psixologik tayyorgarlikning muvaffaqiyati ham uning individualizatsiyasini ta'minlaydi. Psixologik tayyorgarlikning murabbiy faoliyatining tuzilishiga bog'liqligi. Yosh sportchining psixologik tayyorgarlik jarayoni murabbiydan turli ko'nikmalarni talab qiladi va turli bosqichlarda uning faoliyatining turli tarkibiy qismlari etakchi rol o'ynaydi.

Umumiy psixologik tayyorgarlik bosqichida murabbiyning kommunikativ faoliyati etakchi rol o'ynaydi, bu esa o'smirlarning ichki dunyosini o'rganishga alohida e'tibor berishi kerak.

Maxsus psixologik tayyorgarlik bosqichida etakchi rol murabbiyning tashkiliy faoliyatiga o'tadi.

Psixoprofilaktika va psixogigien. O'smirlarni faol sport faoliyati sharoitlariga moslashtirish jarayonida uning shaxsiy xususiyatlari xarakter, temperament, razvedka darajasi muhim rol o'ynaydi; har bir yosh sportchi uchun uning xatti-harakatlari, fikrlari va niyatlari xarakterlidir.

Ba'zilar samarali, boshqalari esa yo'q. Ba'zilar muvozanatli, boshqalari, aksincha, tezkor, cheklanmagan. Ko'pincha nöropsikiyatrik kasalliklar nöropsikiyatrik beqarorlik bilan boshlanadi-jismoniy va ruhiy zo'riqlashlarda asab tizimining faoliyatida uzilishlar tendentsiyasi.

Bu aqlli, hissiy va tez-tez jismoniy mashqlar bilan oqllona xatti-harakatni buzadigan aqlli holatning o'zgarishi bilan tavsiflanadi, ya'ni yosh sportchining xatti-harakati vaziyatga mos kelmaydi.

Psixoprofilaktik tadbirlar sub'ektiv tahlil o'z ichiga oladi (taktik va texnik va jamoa jismoniy tarbiya, bir-biri bilan va murabbiy bilan futbolchilar munosabatlar, har bir alohida raqobat va hokazo jamoasi kutadi bir dalolat joy) va ob'ektiv (raqobat ko'lami, ishtirokchilar tarkibi va oldingi musobaqalarda natijalari, oldingi o'xshash musobaqalarda jamoa yutuqlari, raqobat joyi) yosh sportchilarga psixologik ta'sir omillar va psixotravmatik ogohlantirishlarga ta'siri ularni himoya qilish.

Murabbiy tomonidan olib boriladigan psixoprofilaktik va psixogiyenik tadbirlar yosh sportchilarda nevrologik reaksiyalarni oldini olish va musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishga yordam beradi.

4.4. Texnik-taktik tayyorgarlikning samaradorligi mezonlari

Stoli texnikasi tennis-ixtisoslashgan harakatlar va harakatlar tizimi xususiyatlar bilan tavsiflanadi: yaxlitlik va farqlash; standartlashtirish va shaxsiylashtirish; barqarorlik va o'zgaruvchanlik.

Harakatlar va harakatlarni bir butunga birlashtirish tizimdagi elementlar va fazalarning o'zaro ta'siri va ta'siri ixtisoslashgan raqobat faoliyati tabaqalashtirilgan namoyon bilan dinamik ziddiyat tizimning turli qismlari (harakatlar va harakatlar) ularning dinamik xususiyatlari.

Asosiy talablarga rioya qilish istagi stol tennisi texnikasining an'anaviyligi bir-biriga zid keladi texnikaning tuzilishi va xususiyatlariga muvofiqligi tennischining va uning motorining o'ziga xos xususiyatlari tayyorgarlik.

Tahlil qilish va baholash uchun eng keng tarqalgan o'yinlar trener-amaliyotchilardan quyidagi pedagogik ko'rsatkichlarga ega bo'ldi. Texnikaning hajmi texnik texnik texnik texnikaning umumiy soni bilan belgilanadi va sportchining mashg'ulotlarda amalga oshiradigan harakatlari (trening) va musobaqalarda (raqobat).

Ta'lim texnikaning hajmi tennischining potentsial imkoniyatlarini ko'rsatadi. Raqobat miqdori raqibning malakasiga, taktikaga bog'liq raqobat hajmining o'quv mashg'ulotlariga nisbati - sportchining salohiyatini ro'yobga chiqarish ko'rsatkichi.

Texnik tayyorgarlikning ko'p qirraliligi aniqlanadi ayniqsa, turli o'yin usullaridan foydalanish chastotasining nisbati o'ng va chapda amalga oshiriladigan metodlarning nisbati. Ulardan birini tanlash asimmetrik harakatlarni amalga oshirishda tomonlar lateral deb ataladi tanlash.

Lateral afzallik koeffitsienti nisbaga teng dominant (sevimli) yo'nalishda amalga oshiriladigan metodlar soni umumiy amalga oshirilgan qabullarning soni.

Buning sababi, mas'uliyatli uchrashuvlarda turli xil raqib tennischil cheklangan sonda foydalanadi tanlangan taktikaga muvofiq texnik texnikalar.

Sport texnikasining asosiy ko'rsatkichi samaradorlikdir. Texnologiyaning samaradorligi ko'rsatkichlarining uchta guruhi mavjud: mutlaq; qiyosiy; amalga oshirish.

Asosan, eng samarali deb tan olinishi kerak edi, eng yuqori natijaga erishish imkonini beradi. Biroq, u motivatsiya, daraja kabi ko'plab omillarga

bog'liq jismoniy va taktik tayyorgarlik va h. k. Shuning uchun foydalanish texnikaning samaradorligi mezoni sifatida sport natijalari cheklangan.

Amalga oshirishga asoslangan texnika samaradorligini baholash usullari salohiyat, ko'rsatilgan natijani solishtirishdan iborat sportchining ko'rsatgan yutug'i bilan musobaqalar, agar u mukammal (mutlaqo samarali) harakat uslubiga ega bo'lar edi ta'lim shartlari.

Texnik samaradorlikni baholashning uchta turi mavjud. Integral samaradorligi umuman baholanadi. Ushbu baholash bu xulosa qilish mumkin bo'lsa, texnikaning samaradorligini amalga oshirish har qanday sportchining texnikasi nomukammal, ammo aniq nima xato yotadi, noaniq qoladi.

Differentsial-ba'zi elementlarni baholash bilan bog'liq raqobat yoki ta'lim sharoitida texnika.

Differentsial-umumiy-samaradorligini aniqlash keyin baholash texikasining har bir elementi umumlashtiriladi va umumiydir tennischining texnik mahoratini baholash.

Texnik mahoratni takomillashtirish bu bosqichma-bosqich amalga oshiriladi va har bir bosqichda nazorat qilinishi kerak harakat texikasini o'zlashtirish. Bu maqsadda eng ko'p ishlatiladigan quyidagi mezonlar: harakatning natijasi va uning biomexanikasi xususiyatlari.

Nazorat qilishda ikkita asosiy yo'nalish mavjud harakatlar:

1) texnikaning barqarorligini aniqlash;

2) uning barqarorligini baholash.

Birinchi holda, harakat standart sharoitda amalga oshiriladi ko'pirtirish omillarining ta'siri (charchoq, his-tuyg'ular. p.) natijada bir oz.

Barqarorlik (kichik o'zgaruvchanlik) natijalar va asosiy harakatlarini amalga oshirishda biomexanik xususiyatlar nisbatan qulay sharoitlar ularning rivojlanishini ko'rsatadi.

O'zlashtirilgan harakat texikasining barqarorligi darajasi bilan belgilanadi hissiy hayajon bilan uning samaradorligini kamaytirish mas'uliyatli musobaqalar, sportchilarning charchoqlari, faol raqibga qarshi kurashish, tashqi sharoitlarning o'zgarishi.

Tennischilarning texnik mahoratini baholash uchun ular tez-tez foydalanadilar texnikaning quyidagi ko'rsatkichlari bo'yicha ekspert baholashlari:

- turli sharoitlarga o'zgaruvchanlik va tez moslashuvchanlik;
- minimal taktik axborot mazmuni;
- harakatlarning samaradorligi; yuqori aniqlik va zarba kuchi;
- dinamik zarba;

- harakatning tezligi va manevrligi;
- texnikaning barqarorligi.

Turli sharoitlarga o'zgaruvchanlik va tezkor moslashuvchanlik tennischining butun majmuasini ishlatish qobiliyatiga ega ularni to'pning yo'nalishi, kuchi, aylanish xususiyatlari bilan diversifikatsiya qilish, uning parvozi va rebounding traektoriyasi shakli, shuningdek uzunligi tayyorgarlik va zarba harakati.

Texnik texnik texnikaning xilma-xilligi turli muxoliflar bilan o'yin sharoitlariga tezroq moslashishga yordam beradi. Texnologiyaning o'zgaruvchanligi va turli xil tez moslashuvchanligi va ayniqsa, murakkab sharoitlar samarali bo'lishi uchun zarur shartlardir zamonaviy o'yinda texnik texnikadan foydalanish.

Minimal taktik axborot-samaradorlik ko'p narsa raqibning harakatlarni ingl. futbolchi, ular uchun imkon qadar ko'proq ma'lumot beradi taktik rejalarini taxmin qilish.

Shuning uchun mukammal bo'lishi mumkin faqat texnika, niyatlarni ko'rib chiqing. Shuning uchun mukammal hisoblanadi taktik rejalarini maskalashga imkon beruvchi texnik va kutilmaganda harakat qilish

Harakatlarning iqtisodiyoti-tez sur'atda o'tgan o'yinda, harakatning davomiyligi iqtisodiyoti alohida ahamiyatga ega. Uning texnologiya texnikasini maqbul bajarish qobiliyatini tavsiflaydi qisqa orqaga va zarba harakatlariga erishish o'tkir vaqtning etishmasligi bilan to'pni aks ettirishga maksimal tayyorgarlik.

Yuqori zarba aniqligi bu uchun maqbul bo'lishi kerak o'yin holati kuch bilan. Ta'sir kuchi keng doirada farq qiladi — yuqori, o'rta va kichik kuchlarning zarbalarini qo'llash

Harakatning dinamikligi, tezligi va harakatchanligi — o'yinning tezkor tezligi yuqori zarba dinamikasini talab qiladi, ularni juda tez harakat bilan bajarish qobiliyati.

Biroq, bu muhim emas faqat to'pga harakatlanish tezligi, shuningdek, manevrlik yo'nalishlardagi tez o'zgarishlar va zarbalardan "chiqish".

Texnologiyaning barqarorligi-yuqori ruhiy ta'sir ostida stress, salbiy aqliy sharoitlar, tashqi tennischilarda tirnash xususiyati beruvchi va boshqa omillar" uzilishlar " bo'lishi mumkin uning samaradorligini kamaytiradigan texnika.

Zarbalarini bajarish tamoyillari. Ijro etish texnikasini hisobga olgan holda dvigatel muammolarini hal qilishning maqsadli usuli sifatida, ba'zi printsiplar va ko'rsatkichlarga e'tibor berish kerak samarali uskunalar.

Bilim, tushunish bu asosiy narsalarni assimilyatsiya qilish printsiplar individual barqaror shakllanishni ta'minlaydi o'yin texnikasi. Zarba va harakatlarning biomexanik tahlilida quyidagilar mavjud quyidagi asosiy ko'rsatkichlarga e'tibor qarating:

- optimal tezlashtirish;
- boshlang'ich kuch;
- tezlashtirish jarayonida optimal tendentsiya;
- shaxsiy impulslarni o'z vaqtida muvofiqlashtirish; qarama-qarshilik
- impulsni saqlash.

Ushbu printsiplarga rioya qilish bilan amalga oshirilgan zarba eng ishonchli hisoblanadi aniqlik nuqtai nazaridan, bu raqib uchun eng xavfli hisoblanadi to'pning tezligi, aylanish tezligi kabi xususiyatlar;

Asosiy zarbalar qoidalari. Har qanday zarba uchun sizga kerak quyidagi qoidalarga rioya qiling.

1. To'p va raqibga barcha e'tibor.
2. To'g'ri turish holati yaxshi zarba beradi.
3. Har bir zarba tananing oldida amalga oshiriladi (yon tomonda emas, balki orqa). Raketaning to'p bilan o'zaro ta'siri oldin sodir bo'lishi kerak.
4. Har bir zarba to'pning eng yuqori nuqtasida amalga oshirilishi kerak stol yoki biroz oldinroq, chunki eng yuqori nuqtada to'p ko'pni yo'qotadi uning kinetik energiyasi va u muzlaydi. Bunday to'pni burish osonroq, va tarmoq ustida yuqori zarba, yana taqdim etiladi raketaning oldinga harakatlanishi mumkin.
5. Raketaning harakati iloji boricha oldinga qaratilishi kerak. Hujum bosqichida to'p bilan aloqa qilishni davom ettirish yanada ishonchli bo'lishi mumkin to'pni kerakli aylanish imkonini beradi. Bundan tashqari, oldinga harakat to'pni yuqori tezlik bilan ta'minlaydi.
6. Har bir to'pni ongli ravishda kerakli tarzda berish kerak aylanish. Bu kavisli traektoriya bo'ylab to'pning parvozigga ishonch hosil qiladi.
7. Raketa to'p bilan aloqa qilganda mutlaq tezlik muhim emas qo'l va raketaning harakati va tezlashtirish qiymati. Barcha hollarda tezlik qo'llar sezilarli darajada oshirilishi mumkin.
8. Zarba paytida tananing vazni bir oyoqdan o'tkazilishi kerak, orqa tomonda, boshqa oyoqqa, oldinga yo'nalishda harakatlar. Bu ta'sir kuchini va aniqligini oshiradi to'pni raketa bilan birga olib boradi.
9. Tananing tortishish kuchi va zarba harakatining tezlashishi kerak vaqti-vaqti bilan mos keladigan zarba yanada samarali bo'ladi.
10. Har bir zarba to'pning orqa va tezlashishi kerak.

11. Harakat bilan kelishilgan harakati bilan erkin qo'l o'yin qo'llari zarbaning kuchini oshirishga yordam beradi.

Bu qoidalar bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Faqat ularning aniq muvofiqlik texnikaning haqiqiy egalik va boshqaruvini kafolatlaydi.

Muhim stol tennis o'yinchilarining taktik mahorat darajasini aniqlash sport samaradorligini baholash mezonlari va usullarini bilish taktikalar.

Tennischilarning texnik-taktik tayyorgarligi taklif etiladi umuman olganda, tarkibiy qismlarga bo'linmasdan - ko'rsatkichlar bo'yicha baholang hajmi, o'zgaruvchanligi, ishonchliligi, faoliyati, samaradorligi va o'yinda texnik-taktik harakatlardan foydalanishning mantiqiyliigi jismoniy mashqlar va raqobat faoliyati.

Texnik-taktik harakatlar hajmi umumiylik bilan belgilanadi amalga oshirilgan aniq texnik-taktik harakatlar soni tennischi, odatda, bir stol uchun.

Ushbu mezon nima ekanligini ko'rsatadi ularning texnik-taktik kombinatlari va texnik-taktik kombinatlari harakat tennischisi: hujumda, uning hujumlarida, qarshi hujum, raqibning hujumlarida, raqibning hujumlarida qarshi hujum, raqibning himoyada ishtirok etishi; hujumchilarga nima egalik qiladi texnik-taktik kombinatsiyalar qarshi hujum qiladigan nuqta chizig'ida ballar o'yinida kombinatsiyalar, himoya kombinatsiyalar

4.5. Tennischlarni texnik-taktik o'rgatish uslubiyati

O'yinchilarning sport mahorati tarkibining asosiy elementi stol tennis va raqobatning asosiy tarkibiy bo'linmasi faoliyat-bu vosita texnik va taktik harakatdir muayyan vosita muammosini maqsadli hal qilishni nazarda tutadi o'yin shartlari.

Stol tennis keng qamrovli xususiyatlarga ega insonning barcha fazilatlarining paydo bo'lishi va har qanday jismoniy mashqlar paytida mashqlar har doim muayyan maqsadga erishish uchun ongli ravishda o'rnatiladi belgilangan vazifalarga mos keladigan natija.

Texnik jihatdan shakllantirish texnikasini o'rgatish uchun stol tennisida-taktik mahorat muayyan vositalarni ajratib turadi o'yinning barcha xususiyatlarini to'liq aks ettiradi:

- zarbani bajarish tomoni;
- to'pning uchish tezligi;
- to'pning uchish uzunligi;
- ta'sir nuqtasi balandligi;
- to'pni aylantirish yo'nalishi;

- to'pning uchish yo'nalishi.

Texnik jihatdan shakllantirishning ko'p strukturali yondashuvi usuli-taktik mahorat futbolchilar stol tennisi an'anaviy hisoblanadi va bu shunday:

1. Texnik-taktik harakatlar o'z navbatida o'zlashtiriladi belgilangan ketma-ketlik. Bunday holda, harakat quyidagilarga keltiriladi: muayyan darajada assimilyatsiya qilish va keyinchalik keyingi rivojlanishga o'tish.

1. Dasturlashtirilgan usul ishlatiladi.

2. O'quv dasturini qurish induktiv hisoblanadi xususiy va umumiy faoliyatni rivojlantirishni o'z ichiga olgan yondashuv.

3. Amaliy usullar orasida asosan vosita ishlatiladi- reproduktiv ta'lim usullari-tennischilarni texnik jihatdan ishlaydi- berilgan bilan muayyan o'yin vaziyatda taktik harakatlar ketma-ketlik.

4. Ko'p strukturali tabiat mashqlari qo'llaniladi bir tomonlama yo'nalish, ya'ni mablag'larning tor yo'naltirilgan doirasi, muayyan harakatlarning shakllanishiga hissa qo'shadi.

Texnik jihatdan shakllantirishning analitik yondashuvi usuli- taktik mahorat quyidagi vositalar va usullarni o'z ichiga oladi:

1. Bosqichlar bo'yicha texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirish. Boshida ta'sir fazasi o'zlashtirildi, zarba payti tushuntirildi, raketaga zarba berish joyi va tananing oldida zarba nuqtasi. Bundan tashqari, bir nechta kombinatsiyalar ham parchalanadi taktik kombinatsiyalarda texnikalar (birinchi navbatda, keyin boshqasi va faqat bir qator elementlardan keyin).

2. O'quv jarayonini qurish va mashqlarni tanlash umumiy uchun xususiy dan tamoyilli bo'yicha amalga oshiriladi.

3. Texnik-taktik ko'nikmalarni o'zlashtirish va takomillashtirishda tennischilarning mahorati saylovga ta'sir qilish vositalaridan foydalanadi.

4. Texnik-taktik harakatni shakllantirishda va o'rganuvchilarga taktik jarayonni rivojlantirish uchun o'rnatiladi ushbu amalni va variantni to'g'ri ijro etish uchun bajarish, shuningdek natijada emas. Shu bilan birga, rivojlanish muvaffaqiyatining asosiy mezonlari harakatlar stol ustiga to'pni to'g'ri urish emas..

5. Har qanday tayyorgarlikning alohida rivojlanishi amalga oshiriladi va texnik-taktik mahoratning tarkibiy qismlari va ularni sintez qilish, modellashtrish raqobat faoliyati.

Shakllantirish jarayonida tennischilarning texnik-taktik mahorati uning barcha tarkibiy qismlari komponentlar va turli xil treninglar (texnik, umumiy va maxsus jismoniy, taktik, psixologik va boshqalar) o'zlashtirildi alohida-

alohida va oldingi bosqichda sintezlanadi va ularning maxsus kompleks ko'rinishida ishlab chiqilgan.

Shuningdek, tennischilarni texnik-taktik tayyorlash usulida ham muammoli ta'lim usuli ishlatiladi. Bu usul yotadi sport mashg'ulotlari jarayonida o'yinchiga joylashtiriladi u nafaqat aqliy, balki qaror qabul qilishi kerak bo'lgan taktik vazifa vosita.

Ushbu maqsad bilan o'yinchi topishi kerak bo'lgan mashqlar beriladi o'ziga xos kombinatsiyaga qarshi hujum qilish vositasi imkoniyatlar va yaratilgan o'yin holati. Jismoniy mashqlar o'yin harakatlarining sonini cheklash bilan beriladi.

Nazorat savollari

1. Taktik tayorgarlik qanday usullaridan iborat?
2. Qanday Yakkalik va juftlik o'yinlarining taktikasi?
3. Koptok uzatilgandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi nimalaridan iborat?
4. Qanday aralash (miks) o'yin taktikasi?
5. Koptok qabul qilingandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi nimalaridan iborat?
6. Zarbani qabul qilish va raqib zarbasini olib qo'yish qanday usullaridan foydalaniladi?
7. Tennischilarning psixologik tayyorgarligi xususiyatlari nimalaridan iborat?
8. Sportchining taktik tayyorgarligi darajasi nimaga bog'liq?
9. O'yin uslublari turlarini va ularning xususiyatlarini ayting.
10. O'yin o'ynashning qanday taktikalarini bilasiz?

V-BOB. MASHG'ULOT HAMDA MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH ASOSLARI

5.1. Mashg'ulot o'tkazish va o'rgatish uslubiyati

Stol tennis mashg'ulot o'tkazish uchun quyidagi jihozlariga talabi:

1. To'pni faqat raketka bilan urish mumkin, uning bir tomoni qizil, ikkinchisi qora, stol tennisda qaysi hisobgacha o'ynaladi.

2. Faqat oq to'p yoki to'q sariq to'p bilan va har doim ITTF belgisi bilan o'ynashga ruxsat beriladi.

3. Stol tennisdagi to'rning balandligi 15,25 sm.

4. Tennis uchun stolning o'lchamlari: poldan balandligi - 76 sm; kengligi - 152,5 sm; uzunligi - 274 sm

Stol tennisda necha hisobgacha o'ynalanadi:

2001 yil 1 sentyabrgacha o'yin 21 ochkoga qadar o'tkazildi. Endi stol tennisda o'yin 11 ochkoga qadar davom etmoqda.

1. O'yin 11 ochkogacha o'ynaladi.

2. Agar stol tennis bahsida hisob 10-10 bo'lsa, unda o'yin bitta o'yinchning 2 ochko ustunligiga o'tadi.

3. Har bir o'yindan keyin o'yinchnilar bir-birlarini almashtirishadi.

Stol tennisda nechta o'yin o'tkaziladi:

Har bir musobaqa reglamentli yig'ilishda turli xil o'yinlarni belgilaydi. Qoidaga ko'ra, 5 o'yindan 3tagacha g'alaba o'ynaladi.

Stol tennisda podachani o'yinga kiritish asosiy qoidalari:

1. Har bir o'yinchi ketma-ket 2 ta podachani bajaradi, ko'pchilik o'yilgan 5 ta emas, keyin raqibga o'tadi.

2. Podachani bajarayotganda to'pni kamida 16 sm balandlikka tashlash kerak.

3. To'pni ochiq kaft tomoni bilan uloqtirishdan oldin uni ushlab turish kerak; raketka yoki tananing boshqa qismlari bilan to'pni yopish taqiqlanadi

4. To'p stol oldida podachani bajarishda, ya'ni to'pning o'zi tashlanishi va raketka to'pni urgan payt stol chizig'i ustidan o'tmasdan stol oldida sodir bo'lishi kerak.

5. Agar podacha paytida to'p to'rga yoki uning qo'shimchasiga tegsa va raqib tomoniga tegsa, unda qayta podacha bajariladi, agar to'p to'rga tegsa, u holda stol ustidagi pastki to'r qo'shimchasiga urilib, polga yiqilib tushadi, keyin bunday podacha hisobga olinmaydi. Qavs stolning o'ynash yuzasiga tegishli emasligi sababli.

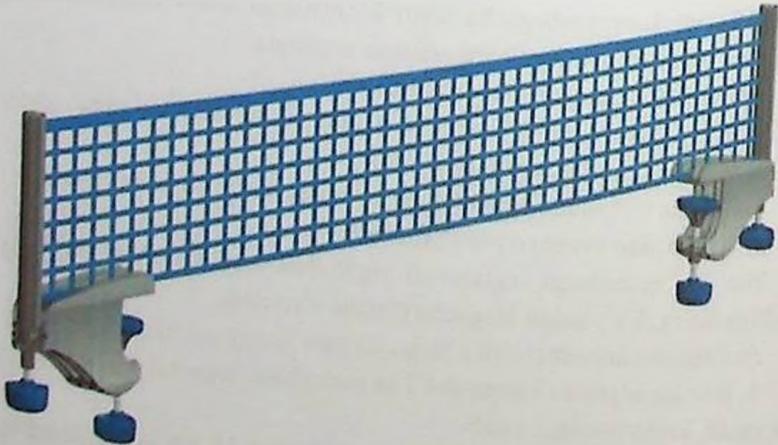
6. Stolga qo'llar bilan tegizish taqiqlanadi.

Anjomlar va jixozlar

O'yin maydoni kamida 14 metr, kengligi 7 metr va balandligi 4 metr bo'lishi kerak. Tuman musobaqalar uchun maydonni uzunligi 8 m va kengligi 4,5 m ga qisqartirish mumkin. Yorug'lik manbai pol sathidan kamida 4 m balandlikda joylashgan bo'lishi kerak va o'yin maydonchasining yoritilishi kamida 400 lyuks bo'lishi kerak.

To'r

To'r to'plami to'rning o'zi, osma shnur va tayanch ustunlaridan iborat. To'rni shnur 15,25 sm balandlikdagi ustunlarning vertikal qismiga osilgan bo'ladi. To'rning pastki qirrasini stol yuzasiga yaqin joylashgan. To'r 1,3x1,5 m o'lchamdagi to'rtburchaklar shaklida to'qiladi (rasm-22).



22-rasm. Stol tennis to'ri

To'p

To'p - bu bir-birini raketkalar bilan urish uchun ishlatiladigan sport anjomlari. To'p (2000 yil 1 oktyabrdan) diametri 40 mm (39,5 dan 40,5 mm gacha bo'lgan) va massasi 2,7 g bo'lgan sharsimon shaklga ega bo'lishi kerak. U plastik, to'q sariq yoki oq rangning maxsus navidan tayyorlangan (rasm-23).



23-rasm. Stol tennis to'pi

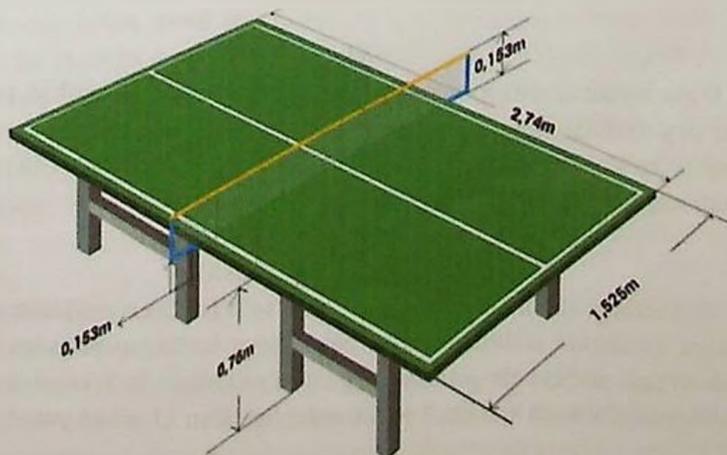
Stol tennis

Stol - to'pni urish kerak bo'lgan sport anjomlari, o'yinchilar tomonidan to'r orqali to'xtatildi. Stol yuzasi qat'iy gorizontal holatda, tekis va silliq bo'lishi kerak. Stolning o'ynash yuzasi, stolning chekkasi va stolning yon yuzasi o'rtasida farqni ajratish mumkin.

Ikkala juftlikda stol uzunasiga teng ravishda ikkita teng 9 yarmiga bo'linadi - maydon.

Stol tennis stoli to'rtburchaklar shaklida, uzunligi 2,74 m, eni 1,525 m, poldan balandligi 0,76 m bo'lishi kerak. Oynash joyini so'nggi chiziq'larga parallel ravishda vertikal to'r bilan ikki yarimga bo'lish kerak.

Juftlik raqobati uchun har bir yarim "markaziy chiziq" deb nomlangan va yon chiziq'larga parallel ravishda harakatlanadigan 3 mm kenglikdagi oq chiziq bilan ikkita teng "yarim maydon" ga bo'linadi (rasm-24).



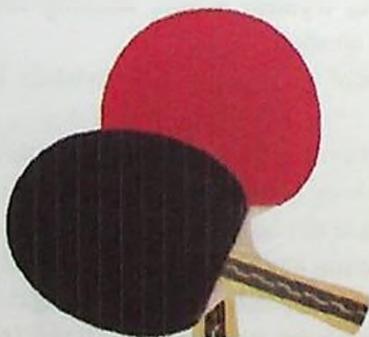
24-rasm. Stol tennis

Raketka

Raketka - bu to'pni urish uchun mo'ljallangan sport anjomlari. Raketka yog'och va har xil qoplamalardan iborat. Raketka har qanday o'lcham, shakli va og'irligi bo'lishi mumkin, ammo uning qoplamasi tekis va qattiq bo'lishi kerak. Bunday holda, qoplarning qalinligi 85% tabiiy yog'ochdan yasalgan bo'lishi kerak.

Raketka poydevori stol tennis raketkasining poydevori bo'lib, uning ustiga naklatkalar va "yuzasi" - raketka tutqichlari yopishtirilgan tekis qattiq sirt mavjud.

Raketka poydevori bir nechta qatlamlarni o'z ichiga olgan kontrplakdan yoki qattiq yog'ochdan tayyorlanishi mumkin (rasm-25).



25-rasm. Stol tennis raketkasi

Kiyim

O'yin kiyimi odatda qisqa qisma ko'ylak va shortik yoki yubka, paypoq va o'yin poyafzalidan iborat bo'lishi kerak. Ko'ylakning yengil va yoqasidan tashqari, ko'ylak, yubka yoki kalta shimlarning asosiy ranglari to'p o'yinida ishlatiladigan rangdan aniq farq qilishi kerak.

Qoidalarning buzilishi

Stol tennis - bu ikkita (bitta o'yin) yoki to'rt (juftlik o'yini) ishtirokchilari, raketka va tennis stolidagi to'pni teng ikkiga bo'lingan yarmiga bo'lingan holda to'pga, ma'lum bir qoidalar bo'yicha o'ynaydigan individual sport o'yini. Raqiblardan (bittasi) kamida 2 ochko ustunligi bilan 11 ochko yutadi.

Uchrashuv

Uchrashuv 3, 5, 7 yoki 9 partiyalarning ko'pchiligida o'tkazilishi kerak. Bundan tashqari, agar uchrashuv 5 o'yindan iborat bo'lsa, unda uchta o'yinda birinchi bo'lib g'alaba qozongan o'yinchi g'alaba qozonadi. 7 o'yindan iborat uchrashuvda birinchi bo'lib 4 o'yinda g'alaba qozongan o'yinchi g'alaba qozonadi. O'yin butun uchrashuv davomida uzilishsiz o'tkazilishi kerak, ruxsat etilgan tanaffuslar bundan mustasno.

Partiya

O'yin birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan o'yinchi (juftlik) tomonidan g'alaba qozonadi, agar ikkala o'yinchi (juftlik) 10 ochko to'plagan bo'lsa, unda o'yin birinchi bo'lib raqibidan (juftlikdan) 2 ochko ko'proq to'plagan o'yinchi (juftlik) tomonidan g'alaba qozonadi.

10:10 hisobida (2001 yil 1 sentyabrgacha - 20:20 hisobida) koptok uzatishlar har ochkodan keyin almashiladi. Har partiyadan keyin o'yinchilar tomonlarni va koptok uzatish navbatini almashtirishadi.

O'yin 5 yoki 7 partiyadan iborat bo'ladi (2001 yil 1 sentyabrgacha - partiyalar soni 3 yoki 5 ta bo'lgan).

Qoida tariqasida har qanday o'quv mashg'uloti uch qismdan iborat: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy. Stol tennis bo'yicha o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish uchun asosiy talablar darsning tayyorgarlik qismida mashg'ulot yuklamasini bosqichma-bosqich oshirish, asosiy qismdagi eng qiyin vazifalarni bajarish va yakuniy qismda yukni bosqichma-bosqich kamaytirishdir.

Bunday holda, avval fiziologik yuk egri chizig'i asta-sekin o'sib boradi, so'ngra bir muncha vaqt eng yuqori darajada qoladi va keyin keskin pasayadi. Bir mashg'ulot davomida mehnat qobiliyatining dinamikasi shu tarzda namoyon bo'ladi, bu vosita harakati jarayonida organizm holatining evolyutsion xususiyatini aks ettiradi va shuning uchun uning vazifalaridan qat'i nazar, har qanday darsda namoyon bo'ladigan biologik qonunlarning kuchiga ega. Jismoniy mashqlarning mazmuni va ularni amalga oshirish usullari.

Bu har bir mashg'ulotda mashg'ulotlar uchun optimal sharoitlarni, asosiy ishni va uni yakunlashni ta'minlashga imkon beradi, bu sizning ishlashingizni boshqarishga imkon beradi, tezda ishlash qobiliyati tufayli uni iloji boricha eng maqbul darajada ushlab turishni o'rganadi. va ishni oqilona bajarish. O'quv mashg'ulotlarida ushbu ko'nikmani o'zlashtirish zarurati majburiydir.

Kirish qismi mashg'ulotni tashkil etish, o'quv va tarbiya darsining vazifalarini shakllantirish, ish muhitini yaratish va ushbu mashg'ulotning vazifalarini samarali bajarish uchun psixologik kayfiyatni qisqartirishga qaratilgan.

Kirish qismida mashg'ulotning ish rejasi e'lon qilinadi, tinglovchilar oldiga aniq vazifalar qo'yiladi, asosiy qismning mazmuni, mashg'ulot yuklarining hajmi, intensivligi va taqsimoti to'g'risida aniq tasavvur hosil qilinadi.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismi umumiy va maxsus isitishni o'z ichiga oladi. Umumiy isitishning vazifasi - bu mushak-skelet tizimining mushaklarini va asosiy tana tizimlarining jismoniy faollik, ayniqsa yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari bilan chambarchas bog'liq funksiyalarini faollashtirish (qizdirish).

Tananing qizdirishi talab qilinadigan darajaga terlash boshlanishidan oldin erishiladi deb ishoniladi. Ammo tez-tez bu isitish yaqinlashib kelayotgan darsda yuqori talablar qo'yiladigan mushak guruhlarining ish faoliyatini oshirish uchun etarli emas, shuning uchun bir nechta maxsus isitish mashqlari tanlanadi (rezina bint bilan mashq, kengaytirgich, gimnastik skameykadan sakrab o'tish), bir va ikkala oyog'ida) sportchining mashg'ulotda bajaradigan mashqlariga o'xshash.

Keyinchalik, harakatlarda ishtirok etadigan bo'g'imlarda harakatchanlikni yaxshilash uchun mashqlar bajariladi. Ushbu mashqlar harakatlar amplitudasining asta-sekin o'sishidan, cho'ziluvchan mushaklardan, ayniqsa antagonist mushaklardan, sportchining kelgusi harakatlarida faol ishtirok etishdan iborat.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismining mazmuni darsdagi asosiy faoliyat bilan o'zaro bog'liq bo'lishi kerak.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismining mazmuni darsdagi asosiy faoliyat bilan o'zaro bog'liq bo'lishi kerak. Isitishning maxsus qismi harakatlarni va jismoniy yukni muvofiqlashtirishda harakatlarning muvofiqlashtirilishida va jismoniy yuklamada asosiy bo'lajak motor harakatlariga o'xshash maxsus tayyorgarlik mashqlari bajarilganda, tanani darsning asosiy qismidagi aniq vazifalarga tayyorlaydi.

Stol tennisida chaqqonlik va tezkor reaksiya bilan birlashtirilgan maxsus chidamlilik kabi alohida jismoniy fazilatlar nihoyatda muhimdir. Stol tennisida sportchi hamma narsani tezda bajarishi kerak: vaziyatni baholash, reaksiya, boshlash, tebranish, harakatlanish, harakat yo'nalishini o'zgartirish. Va faqat ushbu fazilatlar mavjud bo'lganda, murakkab va tez o'zgaruvchan

uchrashuvlar muhitida qulay daqiqalardan foydalanish, tashabbusni qo'lga kiritish va g'alabaga erishish mumkin.

Mashg'ulotlarni o'tkazishda doimiy o'zgaruvchan taranglikka mos keladigan va harakatchanlik va reaksiya tezligi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan maxsus chidamlilikni rivojlantirishga e'tibor qaratish lozim.

Mashg'uloting asosiy qismida tinglovchilar oldida turgan asosiy vazifalar bajariladi - o'yin texnikasi va taktikasining jismoniy va maxsus tayyorgarligini oshirish, kuch, tezkorlik, chidamlilik va epchillikning maxsus fazilatlarini takomillashtirish, kuchli tarbiyalash - irodali va jangovar fazilatlar.

Jismoniy fazilatlarini tarbiyalash uchun o'quv yuklamalarini quyidagi tartibda rejalashtirish tavsiya etiladi: birinchi navbatda tezkorlik va epchillikni rivojlantirish, so'ngra kuchni rivojlantirish va chidamlilik darslari oxirida mashq bajariladi. Darsning ushbu qismining davomiyligi 40-50 minut. Stollar ustida mashg'ulotlar tayyorgarlik bosqichi, tarbiyalanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, tayyorgarlik vazifalari, shuningdek ularning individual xususiyatlari va tennischining o'yin uslubi asosida rejalashtirilgan bo'lishi kerak.

Yakuniy qism har qanday o'quv mashg'ulotlarida talab qilinadi. Mashg'uloting ushbu qismida yuk asta-sekin kamayib, tanani normal holatga keltiradi. O'quv mashg'ulotidan dam olishga keskin o'tish mushak nasosining ishiga aylanadi va yurak mushagini ortiqcha yuklaydi va bu yurak-qon tomir tizimining faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Namunaviy amaliy mashg'ulotlar

1-mashg'ulot

Vazifalar: 1. Raketkani ushlashni, o'yindagi holatlarni o'rganish va o'zlashtirish; 2. To'pni oshirish 3. Zarbalarni o'rganish;

Tayyorlov qismi

Tayyorlanish: Doira bo'ylab yurishning xilma-xil turlarini qo'llagan holda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Asosiy qism

1. Gapirib berish, ko'rgazmali materiallar, kinogrammalarni ko'rsatish: raketkani ushlash;

2. Raketka bilan mashq bajarish:

raketka yordamida to'pni tepaga-pastga yuborish;

to'pni raketkadan tepaga yuborib, pastdan raketka yordamida tutib olish;

to'pni raketkaning o'ng va chap tomonidan turli balandlikka iring'itish.

3. Ixtiyoriy o'yin.

Yakuniy qism

1. Sakrogich bilan sakrash.
2. Yakuniy xulosalarni chiqarish.

2-mashg'ulot

Vazifalar: 1. O'z oldida yumshoq zarba, o'qtalish bilan qisqa to'p uzatishni o'zlashtirish.

2. O'ngdan zarbani o'rganish hamda o'ngdan hujum zarbani o'rganish.

Tayyorgarlik qismi

Tayyorlanish: birinchi darsdagidek, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM)

Asosiy qism

1. Bajarish: quyidagilarni bajarish o'qtalishsiz to'pni oshirish; o'qtalish bilan qisqa to'pni oshirish; raketka bilan volan oshirish, o'z oldida yumshoq zarbalar; raketka bilan to'pni ushlagan holda o'z oldida yumshoq zarbalar; to'pni oshirishdan so'ng tez zarbani bajarish; sherik to'pni oshirgandan so'ng tez zarbani bajarish;

2. Kuch sifatlarini testdan o'tkazish:

belda yotgan holda oyoqlarni bosh ortida polga teygunga qadar ko'tarish; qadam tashlagan holda oyoqlarni almashtirish; o'tirgan holda to'pni olib sakrash;

Yakuniy qism

- 1 Sakrogich bilan sakrash.
2. Yakuniy xulosalar chiqarish.

3-mashg'ulot

Vazifalar: 1. Ikki nuqtada zarbani mahkamlash "o'ng burchak, chap burchak o'rtadan.

2. Tennis stoli atrofida harakatlanish.

Tayyorgarlik qismi

Tayyorgarlik mashqlari: 1,2 darsdagi kabi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Asosiy qism

1. Quyidagilarni tushuntirish va bajarish: o'rtadaga, diagonal harakatlanish.

2. Zarbalar 2 nuqtaga: chap burchak, o'rtaga.

Yakuniy qism

1. Nafas olish uchun tennis stolida juftlikda o'ynash.
2. Yakuniy xulosa chiqarish.

4-mashg'ulot

Vazifalar: 1. "To'pni his qilish" ;

2. Epchillikni rivojlantirish.

Tayyorgarlik qismi

Tayyorgarlik mashqlari: to'p bilan mashq: a) to'pni raketkadan oshirish va uni raketka bilan pastda qaytarish; b) to'pni turli balandlikka raketkaning o'ng va chap tomoni bilan oshirish.

Asosiy qism

1. Umumiy qabul qilingan tushunchaga ko'ra ("notekis" raketka ustiga to'ldirish, birdaniga bir nechta o'yinchini to'ldirish, notekis yuzasi bilan devordan chiqib ketish, masofa va to'p berilgan nuqtaga qaytganda balandlik, xizmatlarni qabul qilish, parvozda aylanishni aniqlash).

2. O'z oldida zarbalarni hamda oldinga harkatlarni takomillashtirish.

Yakuniy qism

Yakuniy xulosa chiqarish.

5-mashg'ulot

Vazifalar: 1. Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash: reaktivlik, tezlik, kuchga chidamlilik, o'yin tafakkuri va stol tennis o'yinchisi uchun zarur bo'lgan boshqa fazilatlar.

2. Umuman texnikani to'g'ri o'zlashtirish uchun har xil taqlid mushqlaridan foydalanish

Tayyorgarlik qismi

Tayyorgarlik mashqlari: oldinga 1-2 qadam tashlagan holda hamda 3 qadam tashlagan holda harakatlarni bajarish va ularning umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan galma-gal bajarish.

Asosiy qism

1. O'ngga, chapga burilish texnikasini taqlid qilish.

2. O'ng tarafdagi pozitsiyadan chap tomonga harakatlar texnikasini taqlid qilish

3. Topspin texnikasini taqlid qilish, o'ng tomondan so'nggi zarba

Yakuniy qism

1. Sakrogich bilan sakrash.

2. Yakuniy xulosa chiqarish.

6-mashg'ulot

Vazifalar: 1. O'ng va chap tomonga nakat texnikasi bilan tanishtirish, o'rganish va amalda qo'llash

2. Vosita harakatlarini tahlil qilish, taqqoslash, boshqartish qobiliyati.

Tayyorgarlik qismi

Tayyorgarlik mashqlari: oldinga, orqaga va doira bo'ylab tezlashtirishlarni bajargan holda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Asosiy qism

1. To'pni o'ngga va chapga nakat texnikasini o'rganish: to'pni o'ng va chapga taqlid qilish; stolga tashlangan to'p ustida stoldan oldinga siljish.
2. Chap va o'ng kesishni takomillashtirish: tashlangan to'pdan stolga chap kesishni bajarish; chapdan chapga juft qilib kesish zarbani bajarish; o'ngdan o'ngga juft bo'lib kesish zarbani bajarish; "uchburchak" o'yini chapga va o'ngga juft-juft bo'lib kesish.

Yakuniy qism

Yakuniy xulosa chiqarish.

7-mashg'ulot

Vazifalar: 1. Raketkani to'g'ri ushlashni o'rgatish.

2. To'pni raketka bilan janglyor bajarishni o'rgatish.

Tayyorgarlik qismi

Tayyorgarlik mashqlari: oldinga, orqaga va doira bo'ylab tezlashtirishlarni bajargan holda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Asosiy qism

1. Diqqat bilan tinglash va mashqda harakatlarning to'g'riligiga murojaat qilish. Stol tennis uchun raketani ushlab turish texnikasi (1 daqiqa). Raketani ushlab turishning to'g'riligi.
2. Raketka bilan to'pni janglyor mashq qilish:
 1. Raketaning o'ng tomonini janglyorni bajarish.
 2. Raketaning chap tomoni bilan mashq qilish.
 3. Raketaning o'ng/chap tomoni bilan to'pni almashtirish bilan mashq qilish.
 4. To'pni balandligidagi o'zgarish bilan raketaning o'ng tomonini janglyor bajarish.

Yakuniy qism

1. Raketka va to'pni ishlatmasdan janglyor texnikasini bajarishda imitatsiya harakati.
2. Yakuniy xulosa chiqarish.

8-mashg'ulot

Vazifalar: 1. To'p va raketa bilan maxsus mashqlarni takomillashtirish.

2. Zarba usullarini bajarishni takrorlash

Tayyorgarlik qismi

Tayyorgarlik mashqlari: oldinga, orqaga va doira bo'ylab tezlashtirishlarni bajargan holda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Asosiy qism

1. Tennis to'pini o'ng va chap tomonlardagi raketada ushlab turish;
2. O'tirib turish paytida tennis to'pini raketada ushlab turish;
3. Tennis to'pini raketka bilan urish: o'ng tomonda, chap tomonda, raketaning yon tomonlarini almashtirish bilan.
4. Tennischining harakatlarini o'ngga, chapga qadam bosish bilan taqlid qilish.

Yakuniy qism

1. Tennischining asosiy turish holatlarini takrorlash.
2. Yakuniy xulosa chiqarish.

9-mashg'ulot

Vazifalar: 1. Ongdagi zarba texnikasini o'rgatish va himoya qilish texnikasini takomillashtirish;

2. Mashg'ulot jarayonda yuqori tezlikda harakatlanish va zarbaning yuqori pog'onasini olish mashq qilish;

Tayyorgarlik qismi

Tayyorgarlik mashqlari: oldinga, orqaga va doira bo'ylab tezlashtirishlarni bajargan holda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Asosiy qism

1. O'ngdan zarbani bajarish texnikasini o'rgatish.
2. Texnikasini takomillashtirish.
3. Shaxsiy tayyorgarlik
4. Tennischining harakatlarini o'ngga, chapga qadam bosish bilan taqlid qilish.
5. Hisobga o'ynash.

Yakuniy qism

1. Tennischining asosiy turish holatlarini takrorlash,
2. Yakuniy xulosa chiqarish.

10-mashg'ulot

Vazifalar: 1. Uchrashuv davomida o'yin holatini baholash sohasidagi bilimlarni kengaytirish va mudofaa qarshi o'yin taktikasi.

2. Jamoa ichida birlashuvni rivojlantirish

Tayyorgarlik qismi

Tayyorgarlik mashqlari: oldinga, orqaga va doira bo'ylab tezlashtirishlarni bajargan holda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Asosiy qism

1. Stol tennis-o'ngdagi zarba texnikasi video darslarini tomosha qilish.
2. To'p tashlash harakatlarini bajarish.
3. Harakat texnikasini takomillashtirish va o'ngdagi o'yin bilan birga tana burllishlari .
4. Hujumni kuchaytirish
5. Texnik yoki texnik-taktik Individual bajarilishini takomillashtirish .
6. O'quv o'yinlari

Yakuniy qism

1. Nafas olish mashqlari.
2. Yakuniy xulosa chiqarish.

5.2. Musobaqalar tashkil qilish, hakamlilik qilish va musobaqada jamoaga rahbarlik qilish

Stol tennis bo'yicha musobaqalar quyidagi turlarda o'tkaziladi: yakka uchrashuvlar — erkaklar va ayollar, juftliklar uchrashuvlari, aralash juftliklar uchrashuvlari.

Ularning xarakteri boshqacha — bu shaxsiy, jamoaviy va shaxsan jamoaviy musobaqalar bo'lishi mumkin.

Shaxsiy natijalar har bir ishtirokchiga alohida hisoblangan musobaqalarni o'z ichiga oladi.

Jamoaviy musobaqalari shaxsiy uchrashuvlardan iborat bo'lib, ushbu uchrashuvlarning natijalari butun jamoaga qo'shiladi. Shaxsan jamoa musobaqalarida uchrashuv natijalari ham ishtirokchilar, ham jamoa uchun hisoblanadi. Ommaviy stol tennis uchun asosan shaxsiy va shaxsan jamoaviy musobaqalar o'tkaziladi.

Musobaqalar erkaklar va ayollar uchun quyidagi yosh guruhlar bo'yicha yakka tartibda o'tkaziladi:

- 14 yoshgacha bo'lgan o'smirlar;
- yigit-qizlar-14-18 yil;
- kattalar — ayollar-19-30,
- erkaklar 19-40 yil;
- faxriylar: ayollar-31-40, 41-50, 51-60 va 60 yoshdan katta;
- erkaklar-41-50, 51-60, 61-70 va 70 yoshdan katta.

Har qanday darajadagi musobaqalar, jumladan, jismoniy tarbiya jamoalari, madaniyat va istirohat bog'lari uchun asosiy hujjat-bu raqobat to'g'risidagi Nizom. Bu ishtirokchilar sonini, jamoa yoki shaxsiy musobaqalar turini belgilaydi, o'yinlarning davomiyligini (uch yoki beshta partiyadan).

raqobat tizimini (aylanma, Olimpiya va boshqalarni), g'oliblarni aniqlashni, mukofotlashni va boshqalarni tartibga soladi.

Raqobat to'g'risidagi nizomni tuzishda haqiqiy imkoniyatlar hisobga olinadi: o'yinlar o'tkaziladigan bazalar (jadvallar soni), musobaqalarni o'tkazish uchun ajratilgan vaqt (bu musobaqani o'tkazish usulini tanlashga bog'liq), ishtirokchilarning kontingenti va boshqalar.

Turli tizimlardan foydalaning: Olimpiya, Olimpiya, ikkita mag'lubiyatdan keyin va chiqib ketish. Masalan, chempionat yoki shahar, viloyat, respublika chempionati kabi yirik musobaqalarda, odatda, aralash tizimni qo'llaydi, ya'ni musobaqaning turli bosqichlarida turli tizimlar qo'llaniladi, masalan, o'yinning dastlabki bosqichida aylanma tizimda kichik guruhlarda o'tkaziladi va finalda Olimpiya o'yinlari bo'yicha.

Olimpiya tizimi musobaqa g'olibini tezkor aniqlash uchun ishlatiladi. Bu erda, qur'a tashlash paytida, o'yinchilarni stol raqamlariga o'yinga muvofiq joylashtirish kerak.

Ushbu tizimni qo'llash ko'plab ishtirokchilar (100 yoki undan ko'p) bo'lgan ommaviy musobaqalar uchun qulay. Ushbu usulning salbiy tomoni shundaki, o'yinchilar etarli raqobat tajribasiga ega emaslar va bir yoki ikki uchrashuvni o'ynab, kurashdan chiqib ketishadi.

Ikki mag'lubiyatdan keyin Olimpiya tizimi biroz qulayroq. Bu erda ishtirokchi eng kuchli raqib bilan darhol uchrashishi mumkin. Biroq, bu tanlov tizimi har doim ham kuch-quvvat nisbati ob'ektiv tasvirini aniqlashga imkon bermaydi.

Bu borada ishtirokchilarning joylarini ishonchli aniqlash imkonini beruvchi dumaloq tizim yanada qulayroq, chunki bu erda barcha ishtirokchilar bir-birlari bilan o'ynashlari kerak.

Biroq, ishtirokchilarga beriladigan uchrashuvlar soni boshqa tizimlarga qaraganda ancha yuqori. - 6 va 8 ishtirokchilari uchun uchrashuvlar tartibini ko'rib chiqing.

Olti ishtirokchi:

1—6 1—5 1—4 1—3 1—2

2—5 6—4 5—3 4—2 3—6

3—4 2—3 6—2 5—6 4—5

Sakkiz ishtirokchi:

1—8 1—7 1—6 1—5 1—4 1—3 1—2

2—7 8—4 7—5 6—4 5—3 4—2 3—8

3—6 2—5 8—4 7—3 6—2 5—8 4—7

4—5 3—4 2—3 8—2 7—8 6—7 5—6

Aylanma tizimning markazida barcha raqamlarni birinchi raqam atrofida soat sohasi farqli ravishda aylantirish printsipli mavjudligini ko'rish qiyin emas. Har bir keyingi turda raqamlar bir xil tartibda siljiydi. Hatto o'yinchi bilan bir nechta turlar bo'ladi, ya'ni ishtirokchilar umumiy sonidan bir birlik kamroq.

Ishtirokchi quyidagi huquqlarga ega:

- musobaqani o'tkazish uchun etakchi hakam tomonidan taklif etilgan bir nechta to'pdan birini tanlab; to'p turi/markasi tanlov holatini aniqlash;

Musobaqalar haqida Nizom;

- uchrashuv boshlanishidan oldin o'yin stolida chigil yozish 2 daqiqadan oshmasligi kerak;

- tushuntirish yoki so'rov uchun keyingi ochkolar o'yini boshlanishidan oldin etakchi hakamga murojaat qiling;

- agar bosh hakamning tushuntirishidan qoniqmasa, bosh hakamga murojaat qilish, shaxsiy musobaqalarda-to'g'ridan-to'g'ri, jamoada-o'z vakili yoki jamoa sardori orqali.

- har qanday tugallangan uchrashuvdan so'ng birinchi daqiqagacha tanaffus oling;

- uchrashuvlar orasidagi dam olish uchun 5 daqiqagacha tanaffus oling.

- jamoa va shaxsiy musobaqalarda individual (juftlik) uchrashuv davomida istalgan vaqtda 1 daqiqagacha davom etadigan bir vaqtni olish;

- partiyalar o'rtasida yoki o'yinning boshqa ruxsat etilgan tanaffuslarida maslahat olish;

- o'yin maydonchasini tark etish, to'p esa o'yinda, shuningdek, to'pni o'yin maydoniga qaytarish uchun;

- uchrashuv davomida raketani almashtirish, lekin faqat tasodifan juda ko'p zarar ko'rgan bo'lsa, uni ishlatish mumkin emas; zararlangan raketani ta'mirlashdan so'ng raketani teskari almashtirishga ruxsat beriladi,

- uchrashuv to'p yoki raketa davomida shikastlangan almashtirish keyin davom etirsa bo'ladi.

Musobaqa ishtirokchisining shartlar:

- qoidalar, musobaqalar, uchrashuvlar jadvalini bilish va ularga rioya qilish;

- toza, toza va yaxshi jihozlangan sport kiyimida harakat qiling;

- uchrashuv jadvali bo'yicha barcha musobaqalarni o'tkazish;

- o'yinni shaxsiy ballar, partiyalar yoki uchrashuvlarni qasddan yo'qotishiga yo'l qo'ymaslik; jang qilishni istamaslik uchun ishtirokchi bosh

hakam tomonidan bitta uchrashuv yoki barcha musobaqa uchun diskvalifikatsiya qilinishi mumkin;

- uchrashuv davomida o'yin maydonchasi ichida yoki yaqinida qoling, partiyalar orasidagi tanaffuslar paytida va vaqt tugashi bilan hakam nazorati ostida o'yin maydonchasidan 3 metr masofada qolish;

- agar kerak bo'lsa, o'yin maydonchasini tark etish uchun bosh hakamning ruxsatini oling;

- o'yinchi o'yin maydonchasini tark etishga ruxsat berilganligidan qat'i nazar, uning yo'qligi 10 daqiqadan oshmasligi kerak, shundan keyin yo'qolgan o'yinchi mag'lubiyatni hisoblab chiqadi; shu bilan birga, tugallanmagan partiyada jamoa musobaqalarida raqibga ushbu o'yinni yutish uchun zarur bo'lgan ballar qo'shiladi, quyidagi o'ynalmagan uchrashuvlar raqib foydasiga 11:0 hisobida qayd etiladi;

- uchrashuvni nazorat qilgan raqib va hakamlar bilan uchrashuv yakunida qo'l silkinishi uchun rahmat;

- jamoa uchrashuvining boshlanishidan oldin va o'zaro salomlashish uchun tugaganidan keyin jamoa tarkibida bo'lish;

- ishtirokchi kechiktirilganda, 5 daqiqadan so'ng, u kelmaslik uchun mag'lubiyatni hisoblashi kerak. Uchrashuvga kelmagan yoki musobaqani uzrli sababsiz davom ettirishdan bosh tortgan ishtirokchi bosh hakam tomonidan diskvalifikatsiya qilinishi mumkin.;

Ishtirokchiga ruxsat berilmaydi:

- hakamlar va raqiblar bilan bahslashish;

- hakamning qaror qabul qilishiga (har qanday yo'l bilan) ta'sir o'tkazish; uskunalar (drenaj, panjara, devor), shuningdek, har qanday sport mulkiga zarar etkazish yoki qasddan zarba berish;

- raqib, tomoshabinlar yoki raqobatchilarga nisbatan hurmatsizlik (so'zlar yoki imo-ishoralar, baland ovozda hayqiriqlar, o'yin sharhlari, raketani tashlash va boshqalar);

- boshqa uchrashuvlarga aralashish (har qanday harakat);

- issiqlik davrining oxiri va uchrashuvning boshlanishi o'rtasida maslahat olish.

Jamoaning vakili, murabbiy va sardori

1) musobaqalarda ishtirok etadigan har bir tashkilot jamoa rahbari bo'lgan o'z vakili (murabbiy) bo'lishi kerak, ishtirokchilarning intizomiga javob beradi va ularning musobaqalarga qatnashishini ta'minlaydi.

2) vakil (murabbiy) bir vaqtning o'zida raqobat ma'lumotlarining hakami bo'la olmaydi.

3) vakil (murabbiy) bilan bir qatorda, jamoa ishtirokchilar orasida kapitanga ega bo'lishi kerak.

4) vakil (murabbiy) bo'lmasa, jamoa sardori o'z vazifasini bajaradi, o'z huquqlaridan foydalanadi va jamoada tartib va intizom uchun mas'ulga ega.

Vakil (murabbiy) quyidagi huquqlargu egu:

1. Qur'ada ishtirok eting;

2. Agar ular vakillar bilan birgalikda o'tkazilsa, bosh sudyalari Kengashining uchrashuvlarida ishtirok etish;

3. Tanlov natijalari bilan kotibiyat hujjatlarini olish;

4. Partiyalar o'rtasida yoki o'yinning boshqa ruxsat etilgan bekatlarida ishtirokchilarga maslahat berish;

5. Jamoa musobaqalarida norozilik bildirish: - tanlov qoidalarini talqin qilish masalasida bosh hakam yoki sudya-assistentning qaroriga bosh hakam; - tanlov tashkiliy qo'mitasida bosh hakamning amaldagi qoidalar, musobaqalar to'g'risidagi Nizomda nazarda tutilmagan musobaqalarni o'tkazish masalasi bo'yicha qaroriga.

6. Vakil (murabbiy) musobaqalarda qoidalar, qoidalar va ularni amalga oshirish tartibini bilishi kerak.

7. Vakilga (murabbiy) musobaqalarni o'tkazadigan sudyalari va boshqa mansabdor shaxslarning buyrug'lga aralashish taqiqlanadi.

Musobaqa hakamligi

Musobaqalar hakamlari hay'ati tomonidan o'tkaziladi, uning tarkibiga quyidagilar kiradi: Bosh hakam, bosh hakam o'rinbosarlari, bosh kotib, bosh kotib o'rinbosarlari, sudyalari-dispatcherlar, sudyalari-kotiblar, etakchi sudyalari, yordamchi sudyalari, hisoblagichlar, raketalarni nazorat qiluvchi sudyalari, sudya-informator, shifokor, menejer (texnik vakil).

Bosh hakam, bosh kotib, bosh hakamning o'rinbosarlari va bosh kotib, shifokor (bosh hakamning o'rinbosari) – Bosh sudyalari kengashi (BSK) tashkil qiladi.

BSK tarkibida bo'lishi kerak:

- musobaqalarda-xalqaro to'ldagi hakam.

- mintaqaviy musobaqalarda- xalqaro to'ldagi va undan yuqori sport hakamlarining kamida 25% va birinchi to'ldagi sport hakamlarining kamida 25%;

- mahalliy musobaqalarda-birinchi to'ldagi va undan yuqori sport hakamlarining kamida 50 fo'ldi.

O'STF taqvimining BSK musobaqalarida "O'STF hakami" sertifikatiga ega bo'lgan hakamlar bo'lishi kerak.

O'STF taqvimining respublika musobaqalarida etakchi hakamlarning yoshi kam bo'lmashligi kerak:

- Yoshlar musobaqasi uchun 15 yil;
- Yoshlar musobaqalari uchun 16 yil;
- Yoshlar musobaqalari uchun 17 yil;
- Kattalar sportchilari musobaqalari uchun 18 yil. barcha toifadagi va undan yuqori toifadagi sport hakamlarining kamida 25% va birinchi toifadagi sport hakamlarining kamida 25% ;
- mahalliy musobaqalarda-birinchi toifali va undan yuqori sport hakamlarining kamida 50 foizi.

Har bir hakam ko'krak nishoni va sport hakamining kitobi, shuningdek, sudyalar toifasini tasdiqlaydigan hujjatlar (nominal hakam guvohnomasi, sertifikat) bo'lishi kerak. Musobaqa tashkilotchilari hakamlarni ushbu musobaqada ularning funktsional vazifalariga mos keladigan ramzlar bilan ta'minlaydi.

Hakam kiyimining shakli quyidagilarni o'z ichiga oladi: quyuq rangli kostyum (ko'ylagi va shim), ko'ylak (pastga tushirish yoqasi bilan), qorong'li galstuk taqish, o'zgaruvchan poyabzal (oyoq izlari bo'lmagan taglik bilan yengil poyabzal).

O'yin o'tkaziladigan joyida havo haroratida 22°C dan ortiq, bosh hakamning qaroriga ko'ra, qisqa ko'ylakli ko'ylakda ko'ylaksiz va bog'lab turadigan hakamlarga yo'l qo'yiladi.

Xalqaro musobaqalarda hakamning uniformasi bo'lishi kerak: quyuq ko'k ko'ylak, xaki shim yoki sarg'ish-jlgarrang (qum), ko'k ko'ylak, quyuq qizil galstuk, qora poyabzal yoki qora sport poyabzali.

Bosh hakam- Har qanday musobaqa uchun tayinlangan bosh hakam (uning nomi va joylashuvi musobaqalarning barcha ishtirokchilariga ma'lum bo'lishi kerak) butun musobaqani o'tkazish uchun mas'uldir.

Bosh hakam vazifalari: musobaqa joylarining tayyorgarilgini nazorat qilish;

- o'yin maydonchasining zarur asbob-uskunalari, hakamlar hay'ati uchun xonalar va ishtirokchilarga xizmat ko'rsatish uchun joylarni tekshirish;

- raqobat joylari tayyor bo'lmagan taqdirda yoki ularni tashkiliy qo'mita vakiliga o'tkazish uchun noqulay sharoitlar yuzaga kelganda, masalalarni tezkor hal qilish uchun hisobot berish;

- sudyalar o'rtasida mas'uliyatni taqsimlash - sudyalar hay'atining ishini boshqarish; - ishtirokchilarni uchrashuvlarga, uchrashuvlarga o'z vaqtda chiqarish tartibini nazorat qilish va o'yin jadvaliga rioya etilishini nazorat qilish;

- ishtirokchilar, tomoshabinlar va OAV vakillarini musobaqalar va ularning natijalari haqida ma'lumot bilan ta'minlash;

- musobaqalarni o'tkazadigan tashkilotga hisobot taqdim etish va sudyalarning ishini baholash.

Bosh hakamning buyruqlari hakamalar hay'ati, murabbiylar-vakillar va ishtirokchilarning barcha tarkibi uchun majburiydir.

Hatto tegishli sudyalar tolfasi mavjud bo'lgan taqdirda ham, ushbu musobaqalarda ishtirok etuvchi futbolchi yoki murabbiy ushbu musobaqalarda ishtirok etadigan murabbiy tanlovga bosh hakam etib tayinlanishi mumkin emas.

Bosh hakam o'rinbosari - bosh hakamning o'rinbosarlari tayinlangan uchastkalarda (sudyalar bilan ishlash, zalda tartibni ta'minlash, musobaqalarni ochish marosimlarini tashkil etish va g'oliblarni taqdirlash, uskunalar va inventarni nazorat qilish, shu jumladan raketalarni nazorat qilish, o'z vaqtda ma'lumot berish, jadvalga rioya qilish, dispetcherlik ishlarini nazorat qilish va h.k.).

Bosh kotib - Bosh kotib majburiydir:

- arizalarni rasmiylashtirishning to'g'riligini tekshirish;

- qur'a tayyorlash va ta'minlash;

- bosh hakam tomonidan tasdiqlangan uchrashuvlar jadvalini tuzish va taqdim etish;

- bosh hakamlar hay'atining Majlis bayonnomalarini yuritish;

- bosh sudyalar Kengashining buyruqlari va qarorlarini rasmiylashtirish;

- noroziliklarni qabul qilish va ular haqida bosh hakamga xabar berish;

- belgilangan shakllar va namunalar bo'yicha musobaqalarning protokollarini va barcha texnik hujjatlarini rasmiylashtirish;

- hisobot hujjatlari va axborot stendlarida uchrashuvlar natijalarini o'z vaqtda taqdim etilishini ta'minlash;

- mukofot atributlarini tekshirish;

- uchrashuv natijalarini ishtirokchilarning shaxsiy kartochkalariga va tasnif chiptalariga kiritilishini va musobaqalarda sport hakamlarining tasniflash hujjatlarida ishtirok etish to'g'risidagi ma'lumotlarni (ularning iltimosiga binoan);

- bosh sudyalari hay'atining belgilangan shakldagi musobaqalar to'g'risidagi hisobotini o'z vaqtida tayyorlash;

- bosh kotib o'rinbosarlari, sudyalari-kotiblar, kotibiyat xodimlari ishiga rahbarlik qilish.

Bosh kotib o'rinbosari.- Bosh kotib o'rinbosarlari ularga topshirilgan uchashtalarda mavjud hujjatlarni o'z vaqtida rasmiylashtirish uchun javobgardir.

Hakam kotibi.- hakam kotibi bosh kotib va uning o'rinbosarlari rahbarligida unga ishonib topshirilgan uchashtalarda ishlaydi.

Uning vazifalari quyidagilardan iborat:

- musobaqa boshlanishidan oldin protokollarni tayyorlash;
- to'ldirilgan protokollarning to'g'ri ro'yxatga olinishini tekshirish;
- taqdirlash marosimi uchun mukofot atributlarini tayyorlash;
- axborot stendlarini joriy natijalar bilan rasmiylashtirish va yangilash;
- hisobot hujjatlarini tayyorlash.

Hukmdor dispetcher.

Hakam dispetcher bosh hakam yoki uning o'rinbosari rahbarligida ishlaydi va:

- shaxsiy va jamoaviy musobaqalar protokollarini bevosita o'yin zalida, musobaqa davomida, unga topshirilgan uchashtada (to'rtta o'yin stolidan ko'p bo'lmagan) saqlash va rasmiylashtirish, shuningdek, boshqa kerakli hujjatlarni rasmiylashtirish;

- har bir o'yin boshlanishidan oldin jamoa musobaqalarida hakam dispetcher jamoalarning kapitanlari (vakillari) bilan birgalikda qur'a yordamida o'yinchilarning o'yin protokolligga muvofiq joylashishini tanlash huquqini belgilaydi;

- bir jamoaning sardori (vakili) belgilangan muddatda kelishuvni tanlash huquqi o'z vaqtida kelgan kapitanga (vakiliga), boshqa jamoa uchun esa sudya-dispetcher o'z arizasida ko'rsatilgan tartibda tartibni belgilaydi;

- agar ikkala kapitan (vakil) belgilangan muddatga kelmagan bo'lsa, sudya dispetcher o'z arizalarida ko'rsatilgan tartibda joylashuvni mustaqil ravishda belgilaydi.

Yetakchi hakam - har bir shaxsiy uchrashuvni o'tkazish uchun barcha turdagi musobaqalarda etakchi hakam tayinlanadi va u butun o'yin davomida o'yinni nazorat qiladi.

Yetakchi hakam 2 - 3 m da o'yin stolidan grid chizig'ida o'tirib (yoki juftlashgan uchrashuvda turish va hakamning kreslosi maxsus balandlikka ega bo'lmasa) o'tirishga majburdir va faqat u masalalarni hal qilishga vakolatli.

Muayyan o'yin sharoitida yetakchi hakamning o'ziga xos harakatlari va harakati ham tartibga solinadi (tanlov amaldorlari uchun qo'llanma).

O'yinning haqiqati bo'yicha yetakchi hakamning qarori yakunly hisoblanadi.

Hakam yordamchi-yetakchi hakamga yordam berish uchun hakam yordamchisi tayinlanadi, u grid chizig'ida (o'yin stolning boshqa tomonida) etakchi hakamning qarshisida o'tirishi va ppda ko'rsatilgan masalalarni hal etishga vakolatli.

Muayyan o'yin sharoitlarida sudya yordamchisining aniq harakatlari va harakatlari tartibga solinadi (tanlov mansabdor shaxslari uchun qo'llanma).

Hakam yordamchisi tomonidan o'z vakolatlari doirasida qabul qilingan qaror yakuniy hisoblanadi.

Hakam hisoblagich - hakam taymerlari bosh hakam yoki uning o'rinbosari tomonidan o'yinni tezlashtirish qoidasini joriy etgan yagona (juft) uchrashuvlarga xizmat ko'rsatish uchun tayinlanadi.

Hakam hisoblagichining vazifalari qabul qiluvchi o'yinchining (juftlikning) zarbalarini birdan o'n uchgacha baland ovoz bilan hisoblashni o'z ichiga oladi.

Hakam taymerlari etakchi hakamning joyidan yoki yordamchi hakamning stolidan yon tomonda turishi kerak.

Musobaqa shifokori - bosh hakamlar Kengashining tibbiy masalalar bo'yicha bosh hakamning o'rinbosari sifatida ishtirok etishi va u:

- bellashuvlarga qabul qilish uchun shifokor vizasining ishtirokchilarining arizalarida mavjudligini tekshirish;

- musobaqa joyining holati, o'yinchilar, murabbiylar va sudyalarning hozirgi davrda amalda bo'lgan sanitariya-gigiyena normalariga muvofiqligi;

- jarohatlar va kasalliklar uchun tibbiy yordam ko'rsatish;

- sportchilarning sog'lig'i va musobaqalarni davom ettirish qobiliyati haqida xulosa berish.

Hakam-axborot beruvchi - hakam-informator ishtirokchilarni va tomoshabinlarni musobaqa jarayoni haqida xabardor qilish uchun tayinlanadi va u majburiydir:

- ishtiroqchilar haqida kerakli ma'lumotlarni olish uchun o'tkazuvchi tashkilot bilan doimiy aloqada bo'ling (tug'ilgan kun, shaxsiy murabbiyning ismi va familiyasi, eng yaxshi natijalar);

- kotibiyatda ishtirokchilar ro'yxatini oldindan olish va ular haqida ma'lumot to'plash (O'STF, osiyo, dunyo va boshqalar tasnifidagi joy);

- tomoshabinlarni ishtirokchilar bilan tanishtirish, musobaqa natijalarini e'lon qilish;

- musobaqalar haqida tomoshabinlarni xabardor qilish;

- musobaqaning ochilish marosimiga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazishda hamda musobaqa g'oliblari va sovrindorlarini taqdirlashda ishtirok etish.

Hakam-informator ommaviy axborot vositalari va turli tashkilotlarning vakillariga faqat bosh hakam yoki uning o'rinbosarining ruxsati bilan e'lon qilishi va ma'lumot berishi mumkin.

Hakam raketalarni nazorat qiluvchi - raketalarni nazorat qiluvchi hakam ITTF tomonidan tavsiya etilgan raketalarni tekshirish qoidalarini va tanlov bosh hakami tomonidan tasdiqlangan tekshiruv jadvaliga muvofiq raketalarni tanlab tekshirishni amalga oshirish uchun tayinlanadi.

Raketalarni nazorat qiluvchi sudya raxbari raketalarni nazorat qilish uchun mas'ul bo'lgan bosh hakam o'rinbosari va raqobat darajasiga va ishtirokchilarning umumiy soniga bog'liq bo'lgan boshqa nazoratchilar bilan birgalikda o'z faoliyatini olib boradi.

Musobaqa menejeri (texnik vakil) - bosh hakam yoki uning o'rinbosarlari bilan hamkorlikda ishlaydi va quyidagilarga javob beradi:

- musobaqa joylarini o'z vaqtida tayyorlash va badiiy bezash;

- ishtirokchilarga xizmat ko'rsatish uchun uskunalar va binolarni tayyorlash va hakamlar hay'atining ishi;

- ishtirokchilar va tomoshabinlarni qabul qilish;

- musobaqa davomida buyurtma berish.

Musobaqa menejeri taqdim etadi:

- o'yin maydonchalari tegishli asbob-uskunalar va jihozlar;

- xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning ishi;

- musobaqa o'rinlarining radioifkatsiyasi;

- barcha zarur yordamchi xonalar;

- o'yin xonasi yorug'lik taxtasi (iloji boricha) va axborot qalqonlari;

- tanlovning ochilish marosimining texnik tayyorgarligi va tanlov g'oliblari va sovrindorlarini taqdirlash;

- ommaviy axborot vositalari bilan o'zaro aloqalar, shu jumladan va televidenie bilan.

Hakamlar hay'ati ishiga tayyorgarlik.

Hakamlar Kengashining to'g'ri va samarali ishlashi uchun quyidagilar zarur:

Musobaqa boshlanishidan oldin BSK ning shaxsiy tarkibini aniqlash va hakamlar hay'atining miqdoriy tarkibini raqobat darajasiga, jadvallar soniga, raqobatning rejalashtirilgan davomiyligiga va hisob-kitoblarga asoslangan holda shakllantirish:

- 1 bosh hakam;
- 1 bosh kotib;
- 1 menejeri (texnik vakil);

Har bir 6 ta jadval uchun zalda ishlash bo'yicha bosh hakam o'rinbosari;

- 1 o'rinbosari. sudyalalar bilan ishlash bo'yicha bosh hakam;
- 1 o'rinbosari. uskunalar bosh hakami;
- Ochilish va mukofotlash bosh hakami o'rinbosari;
- 1 o'rinbosari. sog'liqni saqlash bosh hakami (shifokor);
- 1 o'rinbosari. raketalarni nazorat qilish bosh hakami;
- 1 o'rinbosari. har bir 6 ta jadval uchun bosh kotib;
- 1 hakam-axborot beruvchi;

- Har bir 4 jadval uchun 1 hakam kotibi;

- Har bir 4 jadval uchun 1 hakam dispetcheri;

- Har bir 1 stol uchun 4 hakam nazorat raketalari;

- Har bir 1 stol uchun 3 hakam (hakam, yordamchi hakam va hakam hisoblagichini o'z ichiga oladi).

Musobaqalar arafasida quyidagilar:

- hakamlar hay'ati yig'ilishi (brifing) ni o'tkazish, unda sudyalarni BSK tarkibi bilan tanishtirish, ushbu musobaqalar uchun bosh hakamning talablari, xizmat ko'rsatish va yordamchi xonalarni ko'rsatish, sudyalalar uchun dam olish xonasi;

- ushbu brifingda hakamlarni o'qitish kerak (hisoblagichdan amaliy foydalanish, ushbu musobaqalarda ishlatiladigan protokollarni to'g'ri to'ldirish va h. k.);

- hakamlarga akkreditatsiya va atributlarni berish, ularni foydali hujjatlar bilan ta'minlash (masalan, ishtirokchilar ro'yxati, ruxsat etilgan astarlar ro'yxati va boshqalar.);

- hakamlar brigadalarining ishini rejalashtirish va ularning smenada ish jadvalini tuzish; - kotibiyat ishi uchun zarur materiallar, uskunalar va materiallarni tayyorlash.

Musobaqalariga qur'a tashlash

STF taqvimiga kiritilgan musobaqalariga qur'a tashlash STF reytingiga ko'ra o'tkaziladi, bu tanlov vaqtida (STF reytingiga ega bo'lgan yoki "mos

yo'zuvlar" reytingiga ega bo'lgan xorijiy sportchilarni o'z ichiga olgan) yoki mintaqaviy reytingda (agar mavjud bo'lsa) ushbu mintaqadagi barcha ishtirokchilar);

Jamoa reytingi ushbu musobaqalarda jamoa o'yinida ishtirok etish uchun minimal darajada imkonli bo'lgan jamoa sportchilari sonining eng yuqori reyting ballari bilan belgilanadi;

Juftlik o'yinning reytingi ushbu juftlikda ishtirok etadigan har ikkala hamkorning reyting ballari yig'indisi bilan hisoblanadi;

Agar musobaqalar aralash tizimda ikki yoki undan ortiq bosqichda o'tkazilsa (masalan, birinchi bosqich — dalresel tizim bo'yicha saralash (saralash) guruhlarida o'yinlar; ikkinchi bosqich — chiqish tizimi), keyin saralash guruhlarida qur'a quyidagi tarzda o'tkaziladi.

Ushbu musobaqalarda ishtirok etish uchun e'lon qilingan eng yuqori reytingga ega ishtirokchilar guruh jadvalidagi birinchi pozitsiyaga, ularning reytingini kamaytirish tartibida joylashtiriladi;

- eng yuqori reytingga ega bo'lgan ishtirokchi - birinchi guruhga;

- ikkinchi reytingga ega bo'lgan ishtirokchi-ikkinchi guruhga va boshqalar.

Reytingga ega bo'lgan ishtirokchi, oxirgi tartib raqami bo'lgan guruhdagi birinchi pozitsiyaga joylashtirilgan ishtirokchi uchun pastga qarab, o'sha guruhdagi ikkinchi pozitsiyaga joylashtirilishi kerak; reytingdan keyingi ishtirokchi guruhdagi ikkinchi pozitsiyaga, oldingi oxirgi va boshqalarga joylashtiriladi.

Birinchi guruhdagi ikkinchi pozitsiyaga joylashtirilgan ishtirokchi uchun reytingga ega bo'lgan ishtirokchi bir xil guruhdagi uchinchi pozitsiyaga joylashtirilishi kerak; reytingda keyingi ishtirokchi ikkinchi guruhdagi uchinchi pozitsiyaga joylashtiriladi va hokazo.

Birinchi kichik guruh ishtirokchilari saralash guruhleri o'rtasida beshinchi va sakkizinchi guruhlarda taqsimlanadi, ikkinchi kichik guruh ishtirokchilari birinchi va to'rtinchi saralash guruhlariga bo'linadi.

Birinchi guruhda birinchi o'rinni egallagan ishtirokchi tarmoqning birinchi yarmining yuqori qismiga joylashtirilishi kerak; ikkinchi guruhda birinchi o'rinni egallagan ishtirokchi tarmoqning ikkinchi yarmining pastki qismiga joylashtirilishi kerak; o'z guruhlarida birinchi o'rinni egallagan barcha boshqa ishtirokchilar gridning muayyan joylariga quyidagi tarzda taqsimlanishi kerak.

Uchinchi va to'rtinchi guruhlarda birinchi o'rinni egallagan ishtirokchilar tarmoqning birinchi yarmining pastki qismi va ikkinchi yarmining yuqori qismi o'rtasida ko'p miqdorda taqsimlanishi kerak.

Beshinchi va sakkizinchi guruhlardagi birinchi o'rinlarni egallagan ishtirokchilar tarmoqning g'alati to'rtidan bir qismi va to'rtinchi chorakning yuqori joylari o'rtasida ko'p miqdorda taqsimlanishi kerak.

To'qqizinchi va o'n oltinchi guruhlardagi birinchi o'rinlarni egallagan ishtirokchilar tarmoqning g'alati sakkizinchi qismlari va uning sakkizinchi qismining yuqori joylari o'rtasida ko'p miqdorda taqsimlanishi kerak.

O'n ettinchi va o'ttiz ikkinchi guruhlarda birinchi o'rinni egallagan ishtirokchilar gridning o'n oltinchi qismidagi g'alati raqamlar va o'n oltinchi qismdagi sonlarning yuqori joylari o'rtasida lot bilan taqsimlanishi kerak.

Guruhda ikkinchi o'rinni egallagan ishtirokchilar guruhlarda birinchi o'rinni egallagan ishtirokchilar tomonidan tarmoqning boshqa yarmiga quyidagicha taqsimlanishi kerak:

To'rtta oldingi guruhda, ular to'rtinchi g'alati choraklari va uning choraklarining yuqori joylari o'rtasida ko'p miqdorda taqsimlanishi kerak.

Sakkizta oldingi guruh bilan ular gridning sakkizinchi qismining pastki qismlari va uning sakkizinchi qismining yuqori qismlari o'rtasida ko'p miqdorda taqsimlanishi kerak.

O'n oltita dastlabki guruhlarda ular gridning o'n oltinchi qismining pastki qismlari va o'n oltinchi qismining yuqori qismlari o'rtasida ko'p miqdorda taqsimlanishi kerak.

O'ttiz ikki oldindan guruh ostida, ular panjara va uning o'ttiz ikkinchi qismlari, hatto yuqori joylarda g'alati o'ttiz ikkinchi qismlari pastki joylarda o'rtasida qur'a bilan taqsimlanadi kerak.

Guruhda uchinchi o'rinni egallagan ishtirokchilar tarmoqning bir qismiga, boshqa chorakka, o'z guruhlarida ikkinchi o'rinni egallagan ishtirokchilar bilan quyidagi joylarga taqsimlanishi kerak:

To'rtta oldingi guruh bilan ular to'rtinchi g'alati choraklari va uning choraklarining pastki joylari o'rtasida ko'p miqdorda taqsimlanishi kerak.

Sakkizta oldingi guruh bilan ular gridning sakkizinchi qismining yuqori nuqtalari va uning sakkizinchi qismining pastki qismlari o'rtasida ko'p miqdorda taqsimlanishi kerak.

O'n oltita dastlabki guruhlarda ular gridning o'n oltinchi qismining yuqori nuqtalari va uning o'n oltinchi qismining pastki qismlari o'rtasida ko'p miqdorda taqsimlanishi kerak.

O'ttiz ikki dastlabki guruhlarda, ular panjara o'ttiz ikkinchi qismlari va uning o'ttiz ikkinchi qismlari, hatto raqamlar pastki joylarda g'alati raqamlar yuqori o'rindiqalar o'rtasida ko'p ajratish kerak.

Guruhlarda to'rtinchi o'rinni egallagan ishtirokchilar tarmoqning bir qismiga, boshqa chorakka, o'z guruhlarida birinchi o'rinni egallagan ishtirokchilar bilan quyidagi joylarga taqsimlanishi kerak:

To'rtta oldingi guruhda ular gridning sakkizinchi qismining pastki qismlari va uning sakkizinchi qismining yuqori qismlari o'rtasida ko'p miqdorda taqsimlanishi kerak.

Sakkizta oldingi guruhda ular gridning o'n oltinchi qismining pastki qismlari va o'n oltinchi qismining yuqori qismlari o'rtasida ko'p miqdorda taqsimlanishi kerak.

O'n oltita dastlabki guruhlarda ular gridning o'ttiz ikkinchi qismining pastki qismlari va uning o'ttiz ikkinchi qismining yuqori qismlari o'rtasida ko'p miqdorda taqsimlanishi kerak.

O'ttiz ikki oldindan guruh ostida, ular to'rtinchi oltinchi to'rtinchi qismining pastki qismlari va uning oltinchi to'rtinchi qismining yuqori qismlari o'rtasida ko'p miqdorda taqsimlanishi kerak.

Agar bir necha ishtirokchi saralash guruhidan chiqsa, keyingi bosqichda ular turli kichik guruhlariga joylashtirilishi kerak (agar keyingi bosqich dalresel tizimda amalga oshirilsa) yoki turli yarmlarga (ikki ishtirokchi uchun) yoki chorak (uch yoki undan ortiq ishtirokchilar uchun), agar keyingi bosqich ejskiyon tizimi orqali amalga oshirilsa.

Agar asosiy mashda urug ' ishtirokchilari bo'lsa, unda birinchi turda ular o'yinlardan ozod bo'lishlari yoki saralash guruhlarida ishtirok etgan ishtirokchilar bilan uchrashishlari kerak, bu esa asosiy tarmoqqa kirish huquqini beradi (ya'ni, ikkinchisi – kichik guruhdan chiqqan ikkita, uchinchisi – kichik guruhdan chiqqan uchta va boshqalar).

Hakamlar ko'rsatma harakatlar

Hakamlarning qarorlari o'yinchilarga yanada tushunarli bo'lishi uchun, qoidalar, shuningdek, hakamlarning og'zaki e'lon bilan yoki uning o'rniga foydalanishi mumkin bo'lgan harakatlarini ham ko'rsatadi:

Sekin to'pni oshirish. erkin qo'ldan ajralganidan so'ng, to'p 16 santimetrga ko'tarilmaganligini anglatadi. Hakam yoki yordamchi bir kafni ochadi, ikkinchisi uzunroq barmoq bilan ushlab turiladi.

Kaft yopiq. to'pining ochiq kaftida erkin yotmasa ishlatiladi.

To'p barmoqlar ustida yotadi. Hakam, to'pni erkin qo'lining barmoqlariga ustidai ko'rsatadi. Hakam bir qo'lini ochiq qo'l panja bilan, boshqa kaft esa barmoqlariga ishora qiladi.

Stol ostidagi to'p. Podacha vaqtida to'p stol sathidan pastga tusha boshlaganini anglatadi. Hakam oldinga kaftni orqa tomonga cho'zadi va boshqa qo'lini uning ostiga qo'yadi.

Stol ustidagi to'p. Podacha paytida, to'p oxirgi chiziq oldida bo'lgan hollarda ishlatiladi. Buni ko'rsatish uchun hakam oldinga kaft qo'yadi va uning ustida boshqa qo'lni ushlab turadi.

To'p yopiq. Yetkazib beruvchi yoki uning jamoa hamkori mezbon tomondan to'pni yopib qo'yganini anglatadi. Hakam tennischilarning orqa tomoniga ochiq kaftarni ushlab turadi va bu holatda bosh barmog'ini ko'taradi.

To'p yelkasni orqasidai ko'rinmayapti. Yelkaning o'rniga tananing boshqa qismlari ham bo'lishi mumkin. O'yinchi to'pni yopib qo'yganini bilmoqchi bo'lsa, hakam bu joyga ishora qiladi.

Nazorat savollari

1. Stol tennis o'yini qanday jihozlar bilan o'ynayladi ?
2. Stol tennichi uchun qanday sport kiyimlari kerak?
3. Qur'a tashlash qanday bajariladi?
4. Qur'a tashlash qanday imkon beradi?
5. Musobaqa ishtirokchilari yoshiga qarab qanday ajratiladi?
6. Stol tennis musobaqalari qanaqa uslublarda o'tkaziladi?
7. Hakamlar kengashining a'zolariga kimlar kiradi?
8. Stol tennis o'yini nehca hisobgacha o'tkaziladi?
9. Qachon o'yinchi o'yindan cheklantiriladi?
10. Musobaqalar qaysi tolfalarda o'tkaziladi?

GLOSSARIY

№	Termin	O'zbek tilida	Rus tilida	Inglis tilida
1	Stol tennis	To'r bilan ajratilgan maxsus raketkalar va o'yin stoldan foydalaniladigan to'p bilan sport o'yini	Спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам	A sports game with a ball, in which special rackets and a game table are used, delimited by a net in half
2	Musobaqa faoliyati	Maxsus belgilangan o'yin	Соревновательная деятельность	Competition activities
3	Strategiya	Sportchini tayyorlash va raqobatbardosh kurashni o'tkazishning umumiy qonuniyatlari	совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы..	set of general patterns of training an athlete and conducting competitive wrestling
4	O'yin taktikasi	Musobaqada belgilangan aniq maqsadga orishishga qaratilgan o'yin harakatlari, texnikasi va vositalari to'plami	Совокупность игровых действий, приемов и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели	Set of game actions, techniques and means aimed at achieving a specific goal set in the competition
5	O'yin texnikasi	stol tennisida o'yin faoliyatini amalga oshirish uchun o'yin texnikasi to'plami.	совокупность приемов игры для осуществления игровой деятельности в настольном теннисе.	set of game techniques for the implementation of game activities in table tennis.
6	Tennischilarning taktik tayyorgarligi	tayyorgarligi bu taktik harakatlarni mukammal o'zlashtirishga va ularning o'yin va raqobatbardosh faoliyatda yuqori samaradorligini ta'minlashga qaratilgan pedagogik jarayondir	педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.	pedagogical process aimed at perfect mastery of tactical actions and ensuring their high efficiency in game and competitive activity
7	Tennischilarning texnik tayyorgarligi	o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishga va o'ynash qobiliyatlari va raqobatbardosh faoliyatning ishonchligini ta'minlashga qaratilgan pedagogik jarayon	педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.	the pedagogical process aimed at perfect mastering the techniques of the game and ensuring the reliability of skills in playing and competitive activities
8	To'p	bu bir-birini raketkalar bilan urish uchun ishlatiladigan sport anjomlari	спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг друга.	sports equipment used to beat each other with rackets
9	Raketka	bu to'pni urish uchun mo'ljallangan sport anjomlari.	спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу.	sports equipment designed to hit the ball.

10	Tennis stoli	to'pni urish kerak bo'lgan sport anjomlari	спортивный инвентарь, на котором должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку	sports equipment on which the ball is to be hit, interrupted by the players over the net
11	To'r	Stolni o'zaro teng ravishda ikkita teng yarmiga bo'lish	делиций стол поперек на две равные половины	dividing table crosswise into two equal halves
12	Hisoblagich	ko'rsatmali yutuqlarni hisoblagichi	приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече).	a device for visual scoring (changing the result in a meeting).
13	Jamoa musobaqasi	jamoalar o'rtasidagi musobaqalar.	соревнования (соревнования) между командами.	competition (competition) between teams
14	Shaxsiy jamoaviy musobaqalar	musobaqalar Individual jamoalarning chiqish natijalari va barcha ishtirokchilar o'rtasida Individual chempionat sar hisobi	соревнования (соревнования), в которых подводятся итоги выступления отдельных команд и личного первенства среди всех участников.	competitions (competitions), in which the results of the performance of individual teams and individual championships among all participants are summed up
15	Shaxsiy musobaqalar	faqat Individual chempionat o'ynaydigan musobaqalar.	соревнования, в которых разыгрывается только личное первенство.	competitions in which only individual championship is played.
16	Match	Ikki yoki undan ortiq sportchilar (jamoalar) o'rtasida bo'lib o'tadigan sport musobaqasi	спортивное соревнование, между двумя или несколькими спортсменами (командами), в котором заранее устанавливается как количество участников, так и персональный состав	sports competition, between two or more athletes (teams), in which both the number of participants and the personnel are set in advance
17	Uchrashuv	yakkalik musobaqalardagi o'yin. Jamoa musobaqasi ma'lum miqdordagi uchrashuvlardan iborat.	игра в одиночных личных соревнованиях. Командное соревнование состоит из определенного количества встреч.	play in single personal competitions. A team competition consists of a certain number of meetings
18	Ochko	to'pni natijalarni to'plangani.	розыгрыш мяча, результат которого засчитан	a rally, the result of which has been scored.
19	Topspin	Spinning bu turi stolda raqib tomonida to'pning past va tez sakrashiga olib keladi.	Этот тип вращения заставляет мяч низко и быстро подпрыгивать на стороне соперника за столом.	This type of spin causes the ball to bounce low and quickly on the side of the opponent at the table.

20	Twiddle	Bu stol tennis texnikasi, unda o'yinchi qo'l o'ynab ko'rshapalakni aylantiradi, shuning uchun raketaning ikkala yuzasini to'pga ishlatilg.	Это техника пинг-понга, в которой игрок поворачивает битку во время розыгрыша руки, поэтому используйте обе поверхности ракетки на мяче.	This is a ping-pong technique in which the player turns the bat while playing a hand, so use both surfaces of the racket on the ball
21	Yopiq	Bu o'yinchi to'pning yuqori qismiga ma'lum bir raketka burchagi bilan urilganda sodir bo'ladi	Это происходит, когда игрок ударяет по вершине мяча с определенным углом ракетки.	This occurs when a player hits the top of the ball with a specific racket angle
22	Loop	Bu hujumkor topspin zarbasi.	Это оскорбительный выстрел с топспина.	This is an offensive topspin shot.
23	Qisqasi	Bu stolda raqib tomonida ikki marta sakrab chiqadigan yoki bunday imkoniyatga ega bo'lgan va raqibning qaytishi qiyin bo'lgan xizmat turiga taalluqlidir	Это относится к типу подачи, который дважды подпрыгивает на стороне соперника за столом или потенциально может сделать это, и противнику трудно вернуться.	This is an offensive topspin shot. This refers to the type of service that bounces twice on the opponent's side at the table or has the potential to do so and it is difficult for the opponent to return.
24	ITF	Xalqaro tennis federatsiyasi	Международная федерация тенниса	International Tennis Federation
25	ITF	Tennis Jahon federatsiyasi	Всемирная федерация тенниса	Tennis World Federation
26	USTF	O'zbekiston Stol tennis Federatsiyasi	Федерация настольного тенниса Узбекистана	Table tennis Federation of Uzbekistan
27	Yakkalik o'yin	Ikki sportchining o'zaro raqobatlashadigan uchrashuvi	Матч, в котором соревнуются два спортсмена друг против друга.	Match in which two athletes compete against each other
28	Juflilik o'yin	Har ikki tomonda ikkita sportchining o'zaro raqobatlashadigan uchrashuvi	Матч, в котором соревнуются по два спортсмена с каждой стороны	Match in which two athletes compete on each side
28	Aralash o'yin mikst	Ikki sportchi erkaklar va ayollardan iborat musobaqada qatnashadigan o'yin	Матч, в котором соревнуются по два спортсмена состоящего из мужчины и женщины	Match in which two athletes compete consisting of a man and a woman

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

Asosiy adabiyotlar

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса ... Книга посвящена интересному виду спорта — настольному теннису. ... Москва: Спорт, 2015.

2. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт - 2014. - 392 с.

3. К.Н. Сизоненко. Настольный теннис для студентов: - Амурский государственный университет - Благовещенск, 2019 год - 45 с.

4. Серова Л.К. "Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе" 2016 г -13с.

5. Жданов В.Ю. «Обучение настольному теннису за 5 шагов» Россия-2014г.50с.

6. Колотаева Алиса «Настольный теннис» 2019 г. -70 с.

7. Е.В. Силич, Е.В. Мельник. Отношение спортсменов и тренеров к психологической подготовке / 2015. - Вып. 14. - Т. 1.

8. А. А. Клименко, В. В. Ильин, Е. Г. Плотников. Элективные курсы по физической культуре и спорту: настольный теннис: учеб.-метод. пособие / - Краснодар : КубГАУ, 2019. - 62 с.

Qoshimcha adabiyotlar

9. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni. "Xalq so'zi", 2015 yil 5 sentabrdagi soni.

10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017 — 2021-yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasini, "Ilm, ma'rifat va raqamli iqtisodiyoni rivojlantirish yili" da amalga oshirishga old davlat dasturi to'g'risida" 2020-yil 2-martdagi PF-5953-son qarori.

11. Е. Тейхриб, М. С. Воркунов . Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей. - Павлодар: Кереку, 2009

12. О.А. Сбитнева, В.М. Паршакова, Е.Г. Ермакова. Настольный теннис: методические указания к практическим занятиям: Изд-во ФГОУ ВПО «Пермская ГСХА», 2011.

13. Атака после подачи//Настольный теннис ревью. - 2003.-№2, по материалам Table Tennis Illustrated.ITTF.

Elektron ta'lim resurslari:

Internet saytlari

14. www.lex.uz - O'zbekiston Respublikasi Qonun xujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.

15. www.ziyonet.uz - O'zbekiston Respublikasi axborot ta'lim tarmog'i portali. <http://strategy.regulation.gov.uz/uz>

16. <http://www.worldtabletennis.com/pictures/fineArt/>

17. www.tabletennis.uz

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I-BOB. STOL TENNIS TEXNIKASIGA O'RGATISH	
1.1. Texnik usullarni shakllanishini nazorat qilish.....	8
1.2. Texnik tayyorgarlikni rivojlantirish	15
1.3. Texnik tayyorgarlik.....	21
II-BOB. SPORT JAROHLARINI OLDINI OLISH CHORA TADBIRLARI	
2.1. Sport sog'lomlashtirish tadbirlari	35
III-BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK ASOSLARI	
3.1. Sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish	39
3.2. Integral tayyorgarlik.....	47
3.3. Intellektual tayyorgarlik.....	50
IV-BOB. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH ASOSLARI	
4.1. Taktik tayyorgarlikni rivojlantirish.....	52
4.2. Taktik tayyorgarlik	56
4.3. Tennischilarning psixologik tayyorgarligi xususiyatlari.....	63
4.4. Texnik-taktik tayyorgarlikning samaradorligi mezonlari	68
4.5. Tennischilarni texnik-taktik o'rgatish uslubiyati	72
V-BOB. MASHG'ULOT HAMDA MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH ASOSLARI	
5.1. Mashg'ulot o'tkazish va o'rgatish uslubiyati.....	75
5.2. Musobaqalar tashkil qilish, hakamlilik qilish va musobaqada jamoaga rahbarlik qilish.....	86
GLOSSARIY	101
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI	104
MUNDARIJA	106

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I. ГЛАВА. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА	
1.1. Контроль формирования технических приемов	8
1.2. Развитие технической готовности	15
1.3. Техническая подготовка	21
II. ГЛАВА. МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ	
2.1. Инструкция по технике безопасности при занятиях настольным теннисом	35
III. ГЛАВА. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	
3.1. Развитие физических качеств спортсменов	39
3.2. Интегральная подготовка	47
3.3. Интеллектуальная подготовка	50
IV. ГЛАВА. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ТАКТИКЕ ИГРЫ	
4.1. Развитие тактической подготовки	52
4.2. Тактическая подготовка	56
4.3. Особенности психологической подготовки теннисистов	63
4.4. Критерии эффективности технико-тактической подготовки	68
4.5. Методика технико-тактической подготовки теннисистов	72
V. ГЛАВА. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ ОСНОВЫ И ПРОВЕДЕНИЯ	
5.1. Проведение тренировки и методика обучения	75
5.2. Организация соревнований, судейство и руководство команды в соревнованиях	86
ГЛОССАРИЙ	101
ЛИТЕРАТУРА	104
СОДЕРЖАНИЕ	107

CONTENTS

INTRODUCTION	3
CHAPTER 1. LEARNING TABLE TENNIS TECHNIQUE	
1.1. Control of the formation of techniques	8
1.2. Development of technical readiness	15
1.3. Technical training	21
CHAPTER 2. SPORTS INJURY PREVENTION	
2.1. Safety Instructions when doing tabletop tennis	35
CHAPTER 3. BASICS OF PHYSICAL TRAINING	
3.1. The development of the physical qualities of athletes..	39
3.2. Integral training.....	47
3.3. Intellectual preparation.....	50
CHAPTER 4. LEARNING BASIC GAME TACTICS	
4.1. Development of tactical training	52
4.2. Tactical training	56
4.3. Features of psychological training of tennis players	63
4.4. Criteria for the effectiveness of technical and tactical training..	68
4.5. Technique of technical and tactical training of tennis players	72
CHAPTER 5. ORGANIZATION OF TRAINING AND COMPETITIONS BASES AND CONDUCT	
5.1. Conducting training and teaching methods.....	75
5.2. Organization of competitions, refereeing and team leadership in competitions	86
GLOSSARY	101
LITERATURE.	104
CONTENTS	108

QAYDLAR UCHUN

46322

X.A. Abdurazzoqov

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (Stol tennisi)

o'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. Iits. AA № 0038.
Bosishga ruxsat etildi: 25.03.2023 yil.
Bichiml 60x84 1/16. Ofset qog'ozl.
"Times New Roman" garniturasl.
Shartli b/t 6,5. Nashr hisob t 6,7.
Adadi 50 dona. 26-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Sirg'ali tum. 5-mavzey, Yangi Qo'yliq, 24.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

ISBN 978-9943-9216-2-7



9 789943 921627