



M.YU. G'aniyeva

STOL TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI

496.342 (075.8)
g-2p

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

M.YU. G'aniyeva

STOL TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O'quv qo'llanma

TOSHKENT

MAKON SAVDO PRINT-2024



UO'K: 796.342(075.8)

KBK: 75.577

Taqrizchilar:

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti PhD,

dotsent. N.M. Yusupov

O'zDJTSU "Suv sporti, eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati"

kafedrasi PhD, dotsent v.b. G.M. Zoitova

M.Yu. G'aniyeva. **Stol tennis nazariyasi va uslubiyati** / o'quv
qo'llanma. T: - **"MAKON SAVDO PRINT"** 2024 - 244 bet

"Stol tennis nazariyasi va uslubiyati" deb nomlangan mazkur o'quv qo'llanma lotin grafikasi asosida o'zbek tilida tayyorlangan keng qamrovli o'quv adabiyoti sifatida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida tehsil olayotgan talaba-yoshlar, magistratura yo'nalishi talabalari va maqbul ta'lim yo'nalishiga ixtisoslashgan o'quv muassasalari, shuningdek, stol tennis sport turi bilan shug'ullanuvchilarga taqdim etilmoqda. O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat olib borayotgan malakali trenerlar va mutaxassislarning tajribalari, shuningdek, xorijiy mutaxassislar tajribalari asosida ishlab chiqilgan hamad unda malakali stol tennischilarni tayyorlaydigan o'qituvchi-trenerlarning kasbiy-texnologik-pedagogik mahoratini shakllantiruvchi nazariy, uslubiy-texnologik va me'yoriy materiallar ochib berilgan.

© M.Yu. G'aniyeva, 2024
© "MAKON SAVDO PRINT", 2024

KIRISH

Bugungi kunda respublikamizda sog'lom, barkamol, salohiyatli avlodni tarbiyalash vositasi bo'lmish jismoniy tarbiya va sport sohasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari tarkibiga kiritilgan bo'lib, qisqa davr ichida ushbu sohada keng qamrovli islohotlar amalga oshirildi. Respublikamizning barcha xududlarida, hatto uzoq-uzoq qishloq joylarda ham har tomonlama jaxon standartlariga mos sport inshootlari o'ziga hos infrastrukturallari bilan birgalikda bunyod etildi.

Barcha sohalar singari jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishni jadal davom ettirayotgan prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning tashabbuslari bilan jismoniy tarbiya va sport, shu jumladan professional sport sohasi ham tezkor sur'atlar bilan cho'qqi sari qanot yozmoqda. Yaratilayotgan shart-sharoitlardan unumli foydalanayotgan sportchilarimiz Jaxon, Osiyo musobaqalari va Olimpiya o'yinlari miqyosida yuksak natijalarga erishib, Vatanimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib, yurtimiz bayrig'ini yuqoriga ko'tarib, o'zbek sportchilarini shon-shuhratini butun dunyoga namoyish etishmoqda. Lekin ta'kidlash joizki, sport natijalari bir joyda muqum to'xtab qolmaydi, musobaqalarda kun sayin keskinlashib borayotgan raqobat yuksak mahoratli sportchilar tarkibini kengaytirish, ommaviy sportdan professional sportga o'tish sur'atini jadallashtirish zurruriyatini tug'dirmoqda.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish, uni xalqimiz, ayniqsa o'quvchi-yoshlarimiz hayotining kundalik ehtiyojiga aylantirish, mahallalarda istiqomat qilayotgan aholining barcha qatlamini ommaviy sportga keng jalb etish orqali ular orasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etish, professional sport salohiyatini yanada ko'tarish ishlarini jadallashtirishga qodir raqobatbardosh kadrlar tayyorlash, ularning malakasini oshirish, ixtisoslashgan ta'lim muassasalari faoliyatini - zamonaviy bilim berish, o'rgatish (o'qitish) sifatini ko'tarish ushbu jarayonda ilg'or texnologiyalar va xorijiy tajribalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ushbu muammolarni hal etish, yurtimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida yetakchi, bugungi zamon talablariga bardosh bera oladigan mutaxassis-kadrlarni yaratish tizimini yangi bosqichga olib chiqish maqsadida 2023 yil 3 noyabr kuni O'zbekiston

Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev tomonidan **"Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"**gi PQ-414-sonli Qaror qabul qilindi. Mazkur qarorda yurtimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilishi lozim bo'lgan keng qamrovli islohotlarni yanada takomillashtirish, ushbu sohada olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlarni yuqori pog'onalarga ko'tarishga qaratilgan keng qamrovli vazifalar belgilab qo'yildi. Bu esa jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning yangi mexanizmlarini ishlab chiqish, ushbu sohani rivojlantirishga oid yangi tizimni joriy etishni taqozo etadi.

Ushbu muammolar sohada faoliyat olib borayotgan mutaxassislariga jahon standartlariga mos o'quv adabiyotlarini yaratish bilan bog'liq masalalarni ham hal etish vazifasini yuklaydi.

Taqdim etilayotgan "Stol tennis nazariyasi va uslubiyati" nomli o'quv qo'llanmasi ana shu mezonlarga maksimal yaqinlashtirilgan bo'lib, amaldagi o'quv rejasi va na'munaviy o'quv dasturi talablari asosida tayyorlangan.

Ushbu o'quv qo'llanmani ishlab chiqishda muallif stol tennis bilan bog'liq ayrim ob'ektiv qiyinchiliklarga yuzma-yuz keldi. Gap shundaki, bu sport turi yurtimizda rasman 1920 yildan boshlab rivojlana boshladi. Stol tennis bo'yicha chop etilgan o'quv adabiyotlari soni jahonda ham, hamdo'stlik davlatlarida ham nisbatan chegaralangan.

Mazkur o'quv qo'llanma nashr etishga tayyorlangan bo'lib, unda na'munaviy o'quv dasturida qayd etilgan barcha mavzular yoritilgan hamda, ularning mazmuni jadvallar (20 ta), rasmlar (72 ta), andozalar (13 ta), innovatsion va vaziyatli o'rgatuvchi mashqlar asosida ochib berilgan. Qo'llanmada bilim va amaliy ko'nikmalarni nazorat qilish hamda baholashga mo'ljallangan na'munaviy test topshiriqlar joy olgan.

I BOB. "STOL TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI" FANIGA KIRISH.

Respublikamiz mustaqillikka erishgan ilk kunlardan boshlab bugungi kungacha stol tennis sport turi yurtimizda borgan sari ommalashib bormoqda. Barcha ta'lim muassasalarida, mahallalarda, dam olish va sog'lomlashtirish maskanlarida aholining turli yosh qatlamlari ushbu sport turining chinakam ixlosmandlariga aylanib ulgurganliklari yaqqol ko'zga tashlanadi.

So'nggi yillarda o'zbek stol tennischilari nufuzli xalqaro musobaqalarda (Osiyo o'yinlari, Olimpiya o'yinlari, chempionatlar, kubok musobaqalari, turnirlar) munosib ishtirok etib, xatto sovrinli o'rinlarni egallashga muvaffaq bo'lmoqdalar.

Respublikamizning barcha xududlarida faoliyat ko'rsatayotgan stol tennis to'garaklari, sport maktablari va stol tennisga ixtisoslashtirilgan sog'lomlashtirish markazlari ko'lamini kengaytib borayotgani ushbu sport turining yanada ommalashib ketishiga turtki bo'lmoqda. Shu bilan bir qatorda turli yosh va malakali stol tennischilarni tayyorlash, ilmiy asoslangan mashg'ulotlarni o'tkazish, o'zbek stol tennisini xalqaro pog'onaga ko'tarish salohiyatiga ega o'qituvchi-trener kadrlar soni nisbatan chegaralangandir. Ana shunday mutaxassis-kadrlar yetishtirish va ularning ko'lamini kengaytirish maqsadida 2020 yilda stol tennis ixtisoslik fani sifatida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'quv rejasiga kiritilgan bo'lib, shu yildan boshlab ushbu sport turi bo'yicha sport faoliyati - 5610500 ta'lim yo'nalishida bakalavrlar tayyorlash yo'lga qo'yildi.

Ma'lumki, 5610500 - "Sport faoliyati" (stol tennis) ta'lim yo'nalish bo'yicha yetishtiriladigan bo'lajak bakalavr na'munaviy fan dasturida qayd etilgan barcha mavzularga doir nazariy bilim va amaliy ko'nikma - malakalarni o'zlashtirishi lozim.

Taqdim etilayotgan o'quv qo'llanmada mazkur mavzular mohiyati va mazmuni ochib berilgan.

Stol tennis ixtisosligi bo'yicha O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetini tamomlagan o'qituvchi-murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati quyidagi ta'lim-tarbiya va sport muassasalarida amalga oshirilishi mumkin:

- Maktabgacha ta'lim muassasalari;
- Umumiy o'rta ta'lim maktablari;

- Kasb-hunar maktablari va texnikumlar;
- Olimpiya zahiralari kollejlari;
- Sport maktablari;
- Ixtisoslashtirilgan sport maktablari;
- Oliy sport mahorati maktablari;
- Sport klublari;
- Terma jamoalar;
- Oromgohlar va sog'lomlashtiruvchi maskanlari va hokazo.

Stol tennis sport turi bo'yicha faoliyat olib borayotgan o'qituvchilar va murabbiylar amaldagi o'quv rejasida qayd etilgan fundamental, maxsus va ixtisoslik fanlari bo'yicha belgilangan nazariy bilim, kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarni o'zlashtirgan bo'lishi, jismoniy tarbiya va sportga oid hamda aloqador huquqiy, me'yoriy va ma'muriy xujjatlar mohiyatini bilishi va ularga amal qilishi, ommaviy sport mashg'ulotlarini o'tkazish, sport zahiralari va yuqori malakali sportchilar tayyorlash tajribasini o'rganib borishi darkor. Shuningdek, shaxs sifatida shakllangan, yuksak ma'naviy, madaniy va ahloqiy xislatlarga ega, aqlan, teran, mustaqil fikrlovchi, ijodkor, milliy va umumbashariy qadriyatlarni o'zida jo qilgan, murakkab vaziyatlarda tashabbus va mas'uliyatni o'ziga olishga qodir va keng dunyoqarashga ega insoni bo'lib yetishishi talab qilinadi.

O'qituvchi-murabbiylarga qo'yiladigan malakaviy talablar uning kasbiy-pedagogik faoliyatiga xos quyidagi turli yo'nalishli ko'nikmalar bilan belgilanadi: boshqaruvchilik, loyihalash, tashkilotchilik, konstruktiv, kommunikativ, gnostik, targ'ibot-tashviqot va tadqiqotchilik.

Boshqaruvchilik qobiliyati – bo'lajak o'qituvchi-trener (bakalavr) o'quv mashg'ulotlari va sportchilar tayyorlash jarayonini ilmiy asoslangan rejalashtiruv xujjatlari, me'yoriy mezonlari hamda ilg'or tajribalar va innovatsion texnologiyalar yordamida boshqarishni anglatadi.

Trenerning loyihalash ko'nikmasi o'z ichiga ko'p yillik sport trenirovkasi tizimida yuqori malakali va sport zahiralarni tayyorlash, yillik tayyorgarlik sikli mikrosikl, mezosikl va makrosikllarga mo'ljallangan mashg'ulotlar loyihasini ishlab chiqish, ommaviy stol tennis tadbirlarini rejalashtirish hamda sportchilarni ertalabki gimnastika va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmualarini mustaqil rejalashtirishga o'rgatish kabi masalalarni kiritadi.

Konstruktiv ko'nikma shug'ullanuvchilarni stol tennisga oid va unga aloqador bilimlar bilan qurollantirish, mashqlarning murakkabligi va organizmga ta'sir etish xususiyati bo'yicha ularni tanlashga o'rgatish, mehnat, ta'lim olish, ovqatlanish, uhlash va dam olish jarayonlarini to'g'ri tashkil qilish ko'nikmalarini shakllantirish, sportchilarni mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida mustaqil qaror qabul qilishga o'rgatish muammolarini o'z ichiga oladi.

Tashkilotchilik qobiliyati shug'ullanuvchilarning ko'pqirrali va ko'p yo'nalishli faoliyatini to'g'ri tashkil qilish, ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtirish jarayonlarini maqsadli amalga oshirish kabi chora-tadbirlar bilan ifodalanadi.

Kommunikativ ko'nikma – bu trenerda sportchilar, ota-onalar, turli toifa va mansabga ega xodimlar, jamoat tashkilotlari bilan to'g'ri munosabat o'rnatish masalalari bilan izohlanadi.

Gnostik ko'nikma stol tennisga oid turli yosh va malakali stol tennischilar mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyaiga xos bilimlarni o'zlashtirish, ilmiy va uslubiy adabiyotlardan foydalanish, ilmiy tadqiqotlar o'tkazish, o'z tajribasi va ilg'or tajribalar mohiyatini tahlil qilish masalalarini o'z ichiga oladi.

O'qituvchi-trener faoliyatiga xos ushbu ko'nikmalar bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Bundan tashqari talabalar ta'lim jarayonida tanishtiruv amaliyoti, o'qituvchilik va trenerlik kasbi bo'yicha malakaviy amaliyotlar talablarini bajarishi, tanlangan mavzu bo'yicha bitiruv malakaviy ish, kurs ishi yuzasidan ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish va mutaxassislik bo'yicha yakuniy davlat attestatsiyasi imtixonlaridan o'tish o'quv rejasida belgilangan.

“Stol tennis nazariyasi va uslubiyaiga” fanida (shu jumladan stol tennis amaliyotida ham) tez-tez takrorlanib turadigan tushunchalar va atamalar mohiyatini bilish, ularning mantiqiy ma'nosini anglab olish ushbu o'quv qo'llanma mavzulari va materiallarini yanada chuqurroq o'zlashtirish imkonini yaratadi.

Quyida qator tushunchalar va atamalar mohiyati ochib berilgan.

Texnika – yunoncha (tehnus) so'zidan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida “san'at” ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida, va xususan stol tennisda “texnika” harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o'yin usuli – o'ng va chap tomonlardan beriladigan zarbalar, sharikni o'yinga kiritish

hamda qabul qilish va h) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko'p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go'zal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejimli, samarali, aniq va "san'at" darajasida ijro etiladi.

Taktika – yunoncha (taktikos) so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.

Strategiya – (strategia) yunoncha so'zdan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo'l, usul yoki vositani tanlab, g'alaba sari olib borish ma'nosini ifodalaydi.

O'yin malakalari – o'yin vositalarini (o'yin usuli – o'ng va chap tomonlardan beriladigan zarbalar, sharikni o'yinga kiritish hamda qabul qilish) ifodalovchi harakat turlarini anglatadi.

O'yin usullari – o'yin malakalarini turlicha usullar (yon tomonlardan nakat zarbalarini ijro etish, top-spin zarbasini bajarish, sharga to'g'ri yo'nalishda zarba berish yoki kesma zarba berish, shar kiritish turlari va h)da ijro etishni ifodalaydi.

Taktik harakat – samarali natija yoki g'alabaga qaratilgan hamda yakka, guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan malakalarni anglatadi.

Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir. Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

Mashg'ulot yuklamasi – muayyan xajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yo'nalishda ijro etiladigan va sportchi organizmiga (ish qobiliyatiga) ta'sir etuvchi mashqlar yig'indisini ifodalaydi.

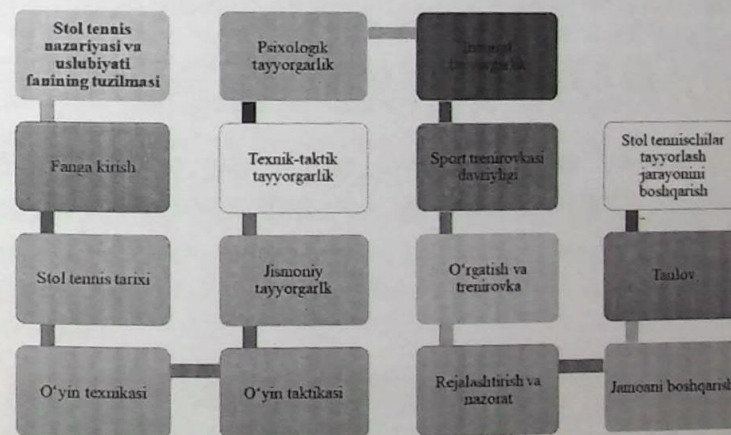
Musobaqa yuklamasi – musobaqa davomida bajariladigan va ish qobiliyatiga ta'sir etadigan o'yin yuklamasini anglatadi.

Tanlov va o'yin ixtisosligi (amplua)ga yo'naltirish – nasliy va hayot davomida erishilgan jismoniy (bo'yi, vazni, kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik va h.o.), funksional va psixofiziologik (harakat reaksiyasi, ko'rish doirasi, ko'rish o'tkirligi, diqqatni jamlanishi, eslab qolish qobiliyati, yurakni qisqarish chastotasi, nafas olish chastotasi, arterial qon bosimi va h.o.) ko'rsatgichlarni baholash asosida sport turiga saralab olish hamda

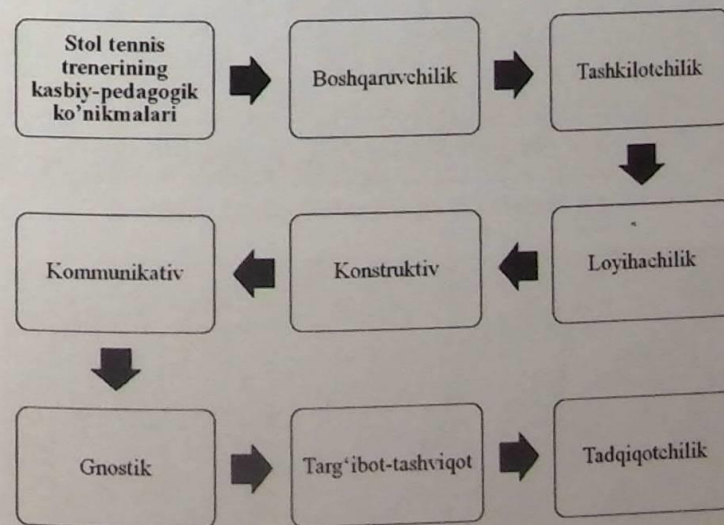
boshlang'ich tayyorgarlik yakuniga borib va o'quv-mashg'ulot bosqichi davomida o'yin ixtisosligiga yo'naltirish jarayonlarini o'z ichiga oladi.

Tanlov ko'p qirrali, keng qamrovli va ko'p bosqichli jarayon bo'lib, har o'quv-mashg'ulot yili yakunida o'tkazilishi tavsiya etiladi. Terma jamoalarga qabul qilish (saralash) ham tanlov asosida amalga oshiriladi.

1-andoza



2-andoza



Nazorat savollari:

1. Stol tennisga oid tushunchalar va atamalar mohiyatini yoritib bering?
2. Stol tennis bo'yicha oliy ma'lumotga ega o'qituvchilar va murabbiylarning kasbiy-pedagogik faoliyati qanday ta'lim va sport muassasalarida amalga oshiriladi?
3. Stol tennis bo'yicha o'qituvchi-murabbiy qanday malakalarga ega bo'lishi lozim?
4. Stol tennis nazariyasi va uslubiyati qanday mavzularni o'z ichiga oladi?
5. O'qituvchilar va murabbiylarga qo'yiladigan malakaviy talablar uning kasbiy-pedagogik faoliyatiga xos turli yo'nalishli ko'nikmalar qanday belgilanadi?

II BOB. STOL TENNISINING TARIXI VA UNI RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLI

2.1. Stol tennisini paydo bo'lishi va bugungi holati

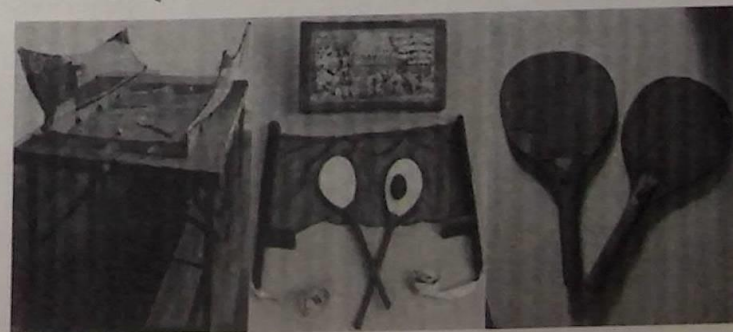
Stol tennis sport turining kelib chiqishi haqidagi ma'lumotlar turli xil manbalarda turlicha yozilgan. Ba'zi mutaxassislar ushbu sport turini Yaponiya va Xitoyda paydo bo'lgan deyishsa, boshqa ma'lumotlarda esa stol tennisining vatani – Yevropa deb qayd etilgan. Ya'ni XVI asrda Angliya va Fransiyada aniq qoidalarsiz ushbu o'yin paydo bo'lgan deb ko'rsatiladi.

Stol tennis sport turi— kichik to'p (sharik) va raketka bilan maxsus stolda o'ynaladigan sport turi hisoblanadi.

Dastlab ushbu sport turi Yevropa mamlakatlarida (Angliya, Buyuk Britaniya, Amerika) istiqomat qilayotgan zodagonlarning sevimli mashg'uloti bo'lib, raketaning tuzulishi nisbatan uzunroq shaklda bo'lgan. (1-2 rasmlar).



1-rasm. Zodagonlarning stol tennis o'yini



2-rasm. Birinchi bor foydalanilgan stol va raketkalar

1890-1900 yillarda Angliyalik Jems Gibbs tomonidan selluloiddan tayyorlangan shar (to'p)ni ixtiro qilinishi stol tennis o'yinining rivojlanishiga sabab bo'ldi. Kichik dastakli faner raketkalarining paydo bo'lishi, ularni yangicha ushlanishini belgilab berdi hamda ushbu yangiliklardan so'ng raketkalarining ustiga qoplash uchun yangi materiallardan foydalanila boshlandi. Bular pergament, charm, velyur, keyinchalik esa rezinaning bir necha turlaridan foydalanilgan. Shundan so'ng Jems Gibbsning do'sti J.Jak va uning o'g'illari tomonidan asos solingan "Parker brazers" kompaniyasi Amerikadan rasman ro'yxatdan o'tkazilib, sport tovarlari sotuvchisi sifatida patent olgan va stol tennis uchun sport anjomlarini: stol, raketka va to'p ishlab chiqarishni boshlagan.

1900-yilda Angliyada stol tennis sport turi sifatida rasman tan olingan hamda ushbu sport turining birinchi o'yin qoidalarini ishlab chiqilgan. O'yinning tezkor sur'atlar bilan tarqalishi va rivojlanishi xalqaro tashkilot tuzish, yagona o'yin qoidalarini ishlab chiqish va ushbu sport turini butun dunyoda ommalashtirish zarurligiga olibkeldi.

Stol tennis sport turining nomi dastlab «ping-pong» (fransuzcha pingpong - to'pning raketka va stolga urilishida chiqadigan ovoz) deb atalgan.

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

Stol tennis o'yini uchun ishlatilgan dastlabki raketkalar yuzasi silliq yog'och bilan qoplangan, ya'ni maxsus qoplama bilan qoplanmagan ko'rinishda bo'lgan. Keyinchalik, maxsus materiallardan ishlangan qoplamalardan foydalanilgan. Bunday raketkalar bilan zamonaviy stol tennisining turli usuldagi zarbalarini berish va bir maromdagi o'yinni olib borishning imkoniyati bo'lmagan. (3-rasm)



3-rasm. Silliq yog'och bilan qoplangan raketkalar

Ilk bor 1903-yildan boshlab Ch.Gud tomonidan kauchuk qoplangan raketkalardan foydalanila boshlangan. O'tgan asrning 20-yillarining birinchi yarmida raketkalarni ishlab chiqarishda kauchuk materialidan foydalanish juda keng tarqalganligi hisobiga raketkalarining boshqa turlari butunlay muomaladan chiqib ketgan va ushbu turdagi raketkalar bilan turli usullarda sharni kesish yoki aylantirib zarba berish imkoniyati paydo bo'lgan.

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

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

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

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

1926 yilda Londonda bo'lib o'tgan birinchi Kongressda Xalqaro stol tennis federatsiyasi (ITTF)ning nizomi tasdiqlangan hamda yagona o'yin

qoidalari ishlab chiqilgan va shtab-kvartira qilib Shveysariyaning Lozanna shahri belgilangan hamda shu vaqtdan boshlab stol tennisi bo'yicha yilda bir marta jahon chempionati musobaqasini o'tkazish yo'lga qo'yilgan (1940-1946 yillarda musobaqalar to'xtatilgan).

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

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

1930-yillarda yumshoq qoplamali raketkalar paydo bo'lganidan so'ng o'yin turlicha ko'rinishda namoyon etila boshladi. Shar bilan raketkaning bir-biriga urilishi sababli sharga turli xil aylanishli va kuchli zarbalarni berish imkoniyati paydo bo'ldi. O'yin esa yanada shiddatli tus ola boshladi. Sportchilarda birdaniga turli xil usullarda zarba berish imkoniyati paydo bo'ldi.

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

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

1955-1956 yillarda bo'lib o'tgan jahon birinchiligida Ruminiyalik Anjelika Rozana Adelstey g'olib bo'ldi va keyinchalik u ketma-ket 6 marta jahon chempionatida shohsupani yuqori pog'onasini zabt etdi.

1957-yildan boshlab 2002-yilgacha jahon chempionatini har ikki yilda bir marotaba o'tkazish yo'lga qo'yilgan. Jahon chempionatlari oralig'ida qit'alar chempionatlari o'tkazilib kelinadi.

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

1953-yilda bo'lib o'tgan erkaklar o'rtasidagi jahon Kubogi musobaqasida g'oliblikni Angliya terma jamoasi vakillari qo'lga kiritgan.

1957-yil Yevropa Stol Tennisi Ittifoqiga asos solindi va uning shtab-kvartirasi Shvetsiyaning Stokgolm shahri etib belgilandi.

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

1967-yilda stol tennisdan Yevropa ligasiga start berildi.

1970-yilda raketka uchun turli xil anti-Spin va uzun tikanli qoplamalar paydo bo'ldi.

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

1972-yildan boshlab sariq rangli sharlar paydo bo'la boshlagan.

Stol tennis bo'yicha 1977-yilda Angliyaning Birmingem shahrida 34-jahon chempionati o'tkazilgandan so'ng Xalqaro Stol Tennisi Federatsiyasi (ITTF) Xalqaro Olimpiya qo'mitasi tomonidan rasman tan olingan.

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

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

1-jadval

Qit'a	Mamlakatlar	Federatsiyalar nomi	Qisqartirilgan nomi
Afrika	54	Afrika stol tennisi federatsiyasi	ATTF
Osiyo	45	Osiyo stol tennisi ittifoqi	ATTU
Yevropa	58	Yevropa stol tennisi ittifoqi	ETTU
Lotin Amerikasi	40	Lotin Amerikasi stol tennisi ittifoqi	ULTM
Okeaniya	24	Okeaniya stol tennisi federatsiyasi	NATTU
Shimoliy Amerika	5	Shimoliy Amerika stol tennisi ittifoqi	OTTF

Xalqaro Olimpiya qo'mitasi tomonidan 1981-yilda o'tkazilgan 84-sessiyasida stol tennis sport turi Olimpiya o'yinlariga loyiq sport turi deb

qabul qilingan va 1988-yildagi Janubiy Koreyaning Seul shahrida bo'lib o'tgan yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Olimpiya o'yinlarining medallari uchun 41 mamlakatdan 129 nafar eng kuchli stol tennischilar yakkalik va juftlik bahslarida g'oliblik uchun kurashgan.

Musobaqaning g'olib va sovrindorlari:

Erkaklar yakkalik:

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

Erkaklar juftlik:

1. Chen Longkan va Vey Cinguan (Xitoy);
2. Ilya Lupulesku va Zoran Primorak (Yugoslaviya);
3. An Chje Xyon va Yu Nam-Kyu (Janubiy Koreya).

Ayollar yakkalik:

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

Ayollar juftlik:

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

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

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

Ushbu sport turi sharqiy Osiyo mamlakatlarida ham keng tarqala boshlagan.

Rus yozuvchisi Lev Tolstoy stol tennisining ashaddiy muxlisi bo'lgan.

Stol tennisining ko'plab mamlakatlarda shiddat bilan ommalashib borishi raketka va shariklarni mukammalroq variantlarda ishlab

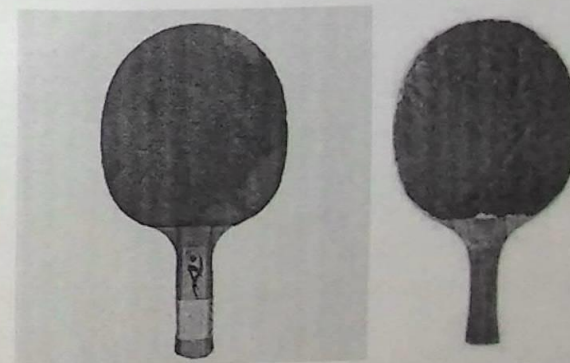
chiqarishni taqazo eta boshladi va kauchuk qoplamalar bilan qoplangan raketka turlaridan foydalanish sharikni mukammalroq nazorat qilish

imkoniyatini berdi va stol tennis o'yinining texnikasini o'zgartirib yubordi.

Ushbu jarayon 1950-yillargacha davom etdi va bu vaqtga kelib raketkalarining bo'rtma qoplamali turlari paydo bo'la boshladi. Yevropada

bunday qoplamalar ilk marotaba 1951-yilda Avstriyada Fritch tomonidan foydalanildi, ammo bu hol o'yinning sur'atini deyarli o'zgartirmadi.

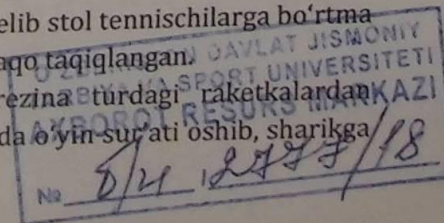
1952-yilda Hindistonning Bombay shahrida bo'lib o'tgan jahon chempionatida Yaponiyalik stol tennishi Xirodzi Sato bo'rtma qoplamali raketkadan foydalanib g'olib bo'lgan. Ushbu chempionat Yaponiya terma jamoasi uchun birinchi chempionat bo'lgan. Yaponiyalik sportchilar o'zlarining tezkor va shiddatli hujumlari, taktik harakatlari tufayli yakkalik va jamoaviy bahslarda mutloq g'oliblikni qo'lga kiritishgan va aynan shu vaqtdan boshlab bo'rtma rezina qoplamali raketkalar butun Yevropa bo'ylab tarqala boshlagan. (4-rasm)



4-rasm. Bo'rtma qoplamali raketkalar

Biroq, ko'plab mutaxassislarning e'tirof etishlaricha, raketkaning bo'rtma qoplamali turi stol tennisining ommaviy sport turiga aylanishiga yordam bermagan. Chunki, sharikni raketkaning qalin bo'rtma qoplamasiga kelib urilishi unga katta tezlanish berganligi hisobiga ushbu zarbalarni qaytarish sezilarli darajada murakkab bo'lgan. Shu sababli stol tennis o'yinlari jarayonida ko'plab uzilishlar paydo bo'lgan va o'yin natijasi oxirgi zarbaga bog'liq bo'lib qolgan. Musobaqalarda kuch asosiy o'ringa chiqqan, o'yin texnikasi va taktikasi hamda sportchining tayyorgarligi ikkinchi o'ringa tushib ketgan. Shu sababli stol tennisining ommaviyligiga putur yetgan. Shundan keyin 1959-yilga kelib stol tennischilarga bo'rtma qoplamali raketkalardan foydalanish mutlaqo taqiqlangan.

1959-yildan boshlab ko'piksimon rezina turdagi raketkalardan foydalanila boshlangan, va buning natijasida o'yin sur'ati oshib, sharikka



turlicha aylanma zarbalar berish imkoniyati paydo bo'lgan. Ko'plab mutaxassislarning fikricha bu jarayon stol tennisining rivojlanishida yangi davrni boshlab bergan.

Shuningdek, o'sha vaqtdan boshlab, Yaponiya va Xitoy davlatlarida stol tennis sport turiga ixtisoslashtirilgan bir qancha sport maktablari tashkil etila boshlagan. Mashg'ulotlarning turlicha yangi uslublari ishlab chiqilgan va shu tufayli ushbu mamlakatlarda tezkor, shiddatli va bir maromdagi o'yin namoyish eta oladigan sportchilarni tayyorlash samarali ravishda yo'lga qo'yilgan.

2.2. Zamonaviy stol tennisi va uning dolzarb masalalari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- kichik o'spirinlar guruhi (12 yoshgacha);
- katta o'spirinlar guruhi (15 yoshgacha);
- o'spirinlar guruhi (18 yoshgacha);
- o'smirlar guruhi (21 yoshgacha);
- kattalar guruhi (yoshi doirasi chegaralanmagan).

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

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

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

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

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

O'zbekiston Respublikasi stol tennis terma jamoasi bosh murabbiyi S.Burxonxo'jaev birinchi navbatda iqtidorli stol tennischilarni saralab olib, O'zbekiston milliy terma jamoasiga jalb qildi va buning natijasida Albert va Timur Sheraliyev (Andijon), Nilufar Sotvoldieva, Ruslan O'razmetov (Farg'ona), Manzura Inoyatova (Navoiy), Sevara Qodirova (Namangan), Saida Maxmudova (Toshkent); Shaxnoza Saidova (Buxoro) kabi iste'dodli va tajribali stol tennischilar Xalqaro maydondagi ilk g'alabalarni qo'lga kiritdilar ya'ni, 1997-yilda Pokiston poytaxtida stol tennis sport turi bo'yicha o'tkazilgan Butunjahon Islom birdamlik o'yinlarida yurtimiz sharafiga himoya qilib shohsupaning yuqori pog'onasidan joy olishgan. Ushbu musobaqada yurtimizning ayollar terma jamoasi a'zolari umumjamoa hisobida oltin medalni qo'lga kiritishgan.

1998-yilda Saida Mahmudova (Burhonxo'jaeva) va Manzura Inoyatova Rossiya Federatsiyasida bo'lib o'tgan Butunjahon yoshlar o'yinlarida bronza medalini qo'lga kiritishga muvaffaq bo'lishgan.

Yurtimiz stol tennischilaridan Manzura Inoyatova Olimpiada o'yinlariga birinchi yo'llanmani qo'lga kiritdi va 2004-yilda Gretsiyada bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston sharafiga himoya qilgan.

2004-yilda Xitoyning sharqiy qismida joylashgan Xanchjou shahrida bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasidagi jahon chempionatida yurtimiz sportchisi Nodira Burhonxo'jayeva bronza medaliga sazovor bo'ldi.

2015-yildan boshlab O'zbekiston stol tennis federatsiyasi yangi davrni boshladi va yangi va zamonaviy stol tennis federatsiyasini tashkil etishni nazarda tutuvchi yangi nizom ishlab chiqildi va natijada sportchilarning musobaqalarga tayyorgarlik darajasi ijobiy yo'nalishda o'zgarishni boshladi. 2015-yillargacha stol tennis musobaqalari asosan Toshkent shahrida o'tkazilib kelingan bo'lsa, sekin-astalik bilan ushbu musobaqalar respublikamizning turli viloyatlarida ham tashkil etila boshlandi.

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

Xususan, yurtimizning mahoratli stol tennischisi Zohid Kenjayev 2016-yilda Brazilyaning Rio-de-Janeyro shahrida bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida ishtirok etdi. Shuningdek, Zohid Kenjayev 2016-yilda Qozog'istonda bo'lib o'tgan xalqaro musobaqada g'oliblikni qo'lga kiritdi.

2016-yilda Malayziyada bo'lib o'tgan jamoaviy jahon chempionatida O'zbekiston stol tennischilar terma jamoasi a'zolari 3-divizionda ishtirok etib kumush medalni qo'lga kiritishdi.

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

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

Ta'kidlash joizki, O'zbekistonda Olimpiya o'yinlari turkumidan joy olgan sport turlari jumladan, stol tennisini yanada ommalashtirish maqsadida samarali ishlar amalga oshirilmoqda. Bu borada O'zbekistonning barcha hududlarida stol tennis bo'yicha o'z mahoratini oshirib kelayotgan sportchilarga qulay shart-sharoitlar yaratilib, stol tennis uchun mo'ljallangan sport zallari jahon standartlariga to'liq javob beradigan sport anjomlari bilan jihozlanmoqda.

2.4. O'zbekistonda stol tennis taraqqiyotini boshqarish

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

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

Ushbu yig'ilishda federatsiya Nizomi va tashkiliy tuzilmasini tasdiqlash, jumladan, federatsiya Bosh kotibi, Ijrochi direktori, Rais o'rinbosarlari va hududiy bo'linmalar rahbarlarini tayinlash, shuningdek, sohadagi mavjud muammolarni bartaraf etish, stol tennisini rivojlantirish bo'yicha aniq chora-tadbirlarni belgilab olish, musobaqalar o'tkazish uchun moddiy-texnik bazani mustahkamlash, professional sportchilar va murabbiylarni tayyorlash kabi masalalar haqida so'z bordi hamda federatsiya Bosh kotibi lavozimiga Pardayev Sherzod Sharobiddinovich, Ijrochi direktor lavozimiga Muzafarov Oybek Baxodirovichlar tasdiqlandi.

Shuningdek, Xvan Grigoriy Mangemovich, Maxmudova Saida Saidikromovna, Baymuxamedov Oybek Shuxratovich, Ruzemuxamedov Nurulla Sunnatullayevich, Mamasaidov Xasan Raxmanberdiyevich, Abdullayev Axadjon Alisherovich, Saidov Baxrom Rustamovichlar belgilangan tartibda Federatsiya Raisi o'rinbosari lavozimiga tayinlandi.

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

- Zamonaviy standartlarga javob beradigan va ko'plab imkoniyatlarga ega stol tennis sport kompleksini barpo etish;
- Federatsiya va uning hududiy bo'linmalari shtat birliklarini malakali mutaxassislar bilan to'ldirish;
- Mahallalarda stol tennis markazlarini tashkil etish;
- Stol tennisiga ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalarini zamonaviy stol tennisi jihozlari bilan ta'minlash;

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

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

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

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

➤ davlat tashkilotlarida stol tennisini ommalashtirish, tashkilotlar xodimlari uchun stol tennis bilan shug'ullanishi imkoniyat yaratish.

Sport natijalarining o'sishini ta'minlaydigan eng muhim jarayon bu mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil qilish shakllarini takomillashtirishdan iboratdir.

Nazorat savollari:

1. Stol tennis sport tur nechanchi rivojlanishni boshlagan?
2. Stol tennis raketkasi va shari ilk bor qachon va kim tomonidan ixtiro qilingan?
3. Stol tennis Assotsatsiyasiga nechanchi yilda asos solingan?
4. Birinchi o'yin qoidalari nechanchi yilda ishlab chiqilgan?
5. Xalqaro stol tennis federatsiyasi qachon tashkil topgan va uning birinchi prezidenti kim?
6. Stol tennis Olimpiyada o'yinlari dasturiga nechanchi yilda kiritilgan?
7. Stol tennis rasman sport turi sifatida qachon tan olingan?
8. Stol tennisidan birinchi jahon chempionati o'tkazilgan yil ayting?
9. O'zbekistonga stol tennis qachon kirib kelgan?
10. O'zbekiston stol tennis federatsiyasi qachon tashkil topgan?
11. O'zbekistonlik stol tennischilarning erishgan yutuqlari haqida nimalarni bilasiz?
12. Yevropa stol tennis Ittifoqi qachon tashkil etilgan?
13. O'zbekistonda birinchi marta stol tennis sport seksiyalari nechanchi yilda tashkil etilgan?

III BOB. O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASI ASOSLARI HAMDA UNING TASNIFI

3.1. Texnika haqida tushuncha.

Texnika atamasi yunoncha (tehnus) so'zidan olingan bo'lib, o'zbek tilida "san'at", "mahorat" tushunchalarini anglatadi.

Aytish joizki, sport turlariga oid harakat malakalari o'z texnik usullari va ularni ijro etishda o'ziga xos texnik harakatlarni rivojlanganligiga bog'liqdir. Sportchi tanlangan sport turi bilan muntazam ravishda shug'ullanishi natijasida musobaqalarda ishtirok etib, o'zining texnik mahoratini shakllanganlik darajasi tufayli ma'lum o'rinni egallaydi, sport texnikasi esa asta-sekin yangilanib boradi.

Zamonaviy stol tennis sport turi ham ko'plab harakat malakalaridan iborat bo'lib, sportchilardan jismoniy sifatlarni, iroda, matonat, o'tkir zehn, zukkolik, tafakkur va boshqa shu kabi xislatlarni shakllantirishni talab qiladi. Bugungi stol tennis musobaqalarida g'alabaga erishish faqat uzluksiz va maqsadli qo'llaniladigan katta yuklamali, shiddatli mashg'ulotlar evaziga amalga oshirilishi barchamizga ma'lumdir. Shug'ullanuvchilar organizmini har tomonlama muntazam rivojlantirib borish o'ta zarurdir. Mashg'ulotlarga aynan shunday yondashuv tufayli stol tennischilarning texnik mahoratini samarali shakllantirish mumkin, aynan shundagina turli xil o'yin vaziyatlarida qo'llanilishi lozim bo'lgan taktik yoki strategik masalalarni hal qilish imkoniyati tug'iladi.

Texnikaning asosi mashg'ulotlar va musobaqalar davrida turli xil o'yin elementlarini mahorat bilan bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ketlikda mahorat bilan bajariladigan ixtisoslashgan harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq, tez, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim.

3.2. Stol tennis texnikasi, uni tasnifi va mazmuni

Stol tennis bilan shug'ullanish uchun maxsus stol, raketka, sharik va sport kiyimi bo'lishi lozim.

Sportchining stol tennis bo'yicha asosiy mashg'ulotlari texnik tayyorgarlikni mukammal o'zlashtirishdan boshlanishi kerak, bu zarbalarni bajarish texnikasini va stolda to'g'ri harakatlanishni o'rganishni o'z ichiga oladi.

Stol tennis o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlaridan farq qiladi. Stol tennis o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 152,5x274,3 smli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi stol ustida amalga oshiriladi. Zamonaviy stol tennis turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, stol tennisning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

Stol tennis o'yini texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Stol tennis taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgarib va takomillashib bormoqda. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalarning takomillashib borishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi.

Shunday bo'lsa-da, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga

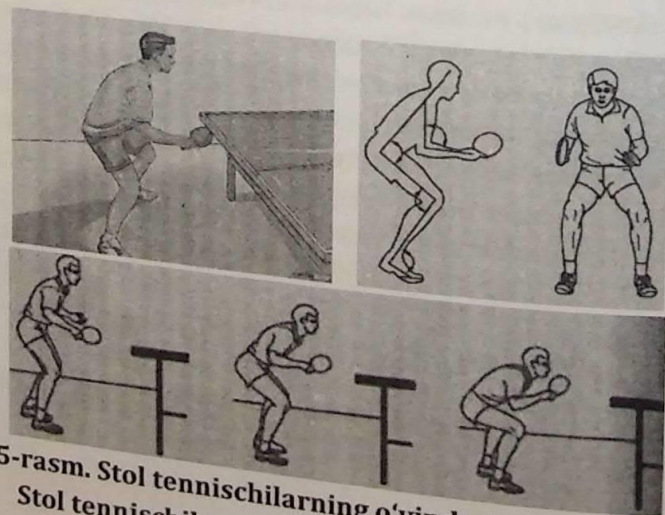
yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

Stol tennis texnikasi sportchi individual qobiliyatlarga muvofiq g'alabaga erishish uchun foydalanadigan harakatlar va texnikalar majmuidan iboratdir.

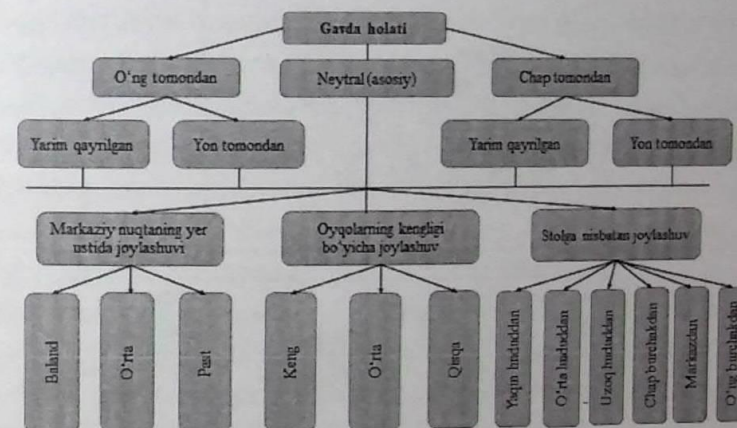
Stol tennis texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi.

Holat va harakatlanish texnikasi

Stol tennis bilan shug'ullanuvchilarning stol oldida joylashish holati quyidagicha mazmunda tavsiflanadi: sportchining oyoqlari yelkalaridan kengroq holatda, tizzalari bir oz egilgan va og'irlik har ikkala oyoqqa teng taqsimlangan holatda oyoq uchlari biroz yon tomonlarga yoyilgan bo'ladi. Har bir o'yinchi o'zi uchun qulay pozitsiyani tanlaydi. Bu esa har bir o'yinchining texnik-taktik harakatlarni mukammal o'zlashtirganligiga, jismoniy imkoniyatlariga va harakatlarni muvofiqlashtirishiga bog'liqdir. (5-rasm).



5-rasm. Stol tennischilarning o'yindagi turish holati
Stol tennischilarning o'yindagi joylashuv tasnifi

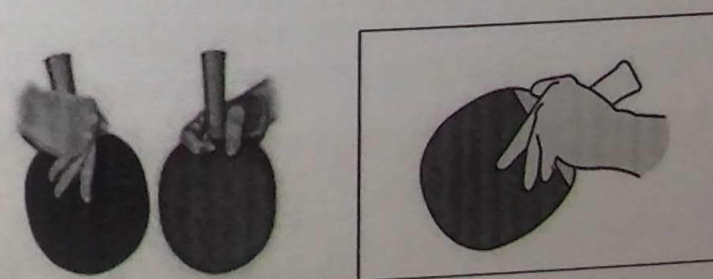


Raketka ushlash texnikasi

Stol tennis raketkasin to'g'ri ushlash ko'p tomondan o'yin texnikasini yaxshi rivojlanganligini va o'yinning natijadorligini belgilab beradi.

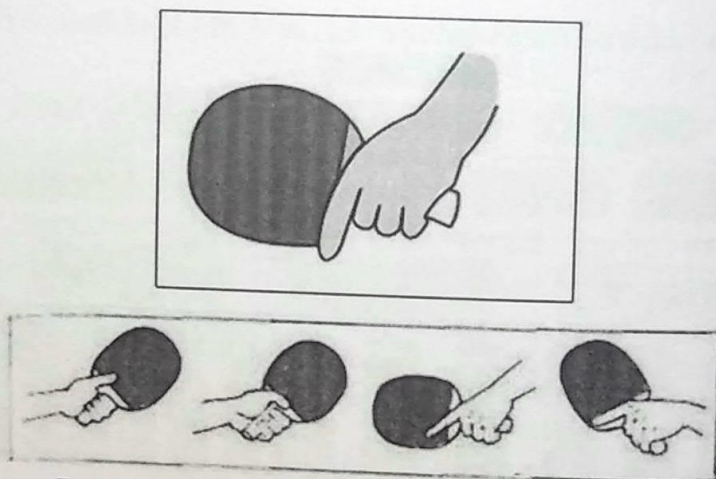
Raketkani ushlashning ikki xil osiyocha va yevropacha usullari mavjud.

Osiyocha usulda raketka vertikal ravishda bo'ladi hamda raketkaning dastasi o'yinchining bosh va ko'rsatkich barmoqlari orasida joylashadi. (6-rasm).



6-rasm. Raketkani Osiyocha usulda ushlash

Raketkani yevropacha ushlash usulida raketka gorizontol holatda bo'ladi hamda raketkaning dastasi qo'l barmoqlarining orasida joylashadi va ko'rsatkich barmoq raketkani zarba vaqtida to'g'ri boshqarilishini nazorat qiladi. (7-rasm). Ushbu usulda raketkani ushlab sharikga zarba berish vaqtida qo'l barmoqlarining barchasi baravar ishtirok etadi.



7-rasm. Raketkani Yeropacha usulda ushlash

Sharikni o'yinga kiritish texnikasi

Sharni o'yinga kiritish o'yinning birinchi zarbasi hisoblanadi. Stol tennis sharini o'yinga kiritish bilan bog'liq texnik element uzatish yoki oshirish deb nomlanadi. Shar o'yin qoidalarida ko'rsatilgan tartibda o'yinga kiritilishi lozim. Ushbu qoidalarga ko'ra shar qo'l kaftining ochiq yuzasidan yuqoriga vertikal ravishda yuqoriga ko'tarilgan vaqtdan boshlab, unga raketka bilan zarba berish vaqtigacha bo'lgan davrda shar stol yuzasidan baland va stol chekkasining yuqori chegara chizig'idan tashqarida bo'lishi belgilab qo'yilgan. (8-rasm).



8-rasm. Sharni o'yinga kiritish texnikasi

O'yinchi tomonidan sharga zarba berilganda, shar stolning uzatuvchi tomonidagi yarmiga urilib, so'ngra to'rning ustidan o'tib, stolning qabul

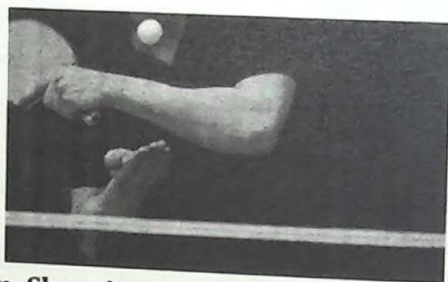
qiluvchi tomondagi yarmiga tegishi lozim. Juftlik bahslarida esa shar stolning oshiruvchi tomondagi o'ng yarmiga tegishi, boshqacha aytganda, shar diagonal bo'ylab harakatlanishi lozim. Shar oshirilayotganda sharni qabul qiluvchi (*juftlik bahslarida qabul qiluvchilar*) va hakam jarayonning barcha qismlarini aniq ko'rib turishi shart. Sharni oshirish jarayonini o'yinchining raketkani ushlab turgan qo'li, tanasi yoki kiyimi bекitishi mumkin emas. Shar, sharni oshiruvchining kaftidan ajralgan zahoti uzatilgan ya'ni hisob uchun o'yin boshlangan hisoblanadi.

Raqib tomonidan sharga zarba berilganida sharni qaytargan o'yinchi sharga shunday zarba berish lozimki, shar darhol to'r ustidan o'tib yoki to'rga tegib, stolning raqib tomonidagi yarmiga urilishi lozim.

Sharning yo'nalishi, uchish masofasi va uni o'yinga kiritish texnikasining bir nechta turlari mavjud va ular quyidagilar:

Sharni qisqa o'yinga kiritish texnikasi. Ushbu zarbada shar uzatuvchining o'yin stoliga tegib raqib stolining to'rga yaqinroq qismiga tushishi maqsadga muvofiqdir. Bundan tashqari, uzatish vaqtida shar to'rdan pastga uchishi kerak. To'r ustidan uchib, raqib stolining oldingi qismiga uzatilgan qisqa zarbani qaytarish raqib uchun xujum qilishda nisbatan qiyinchilik tug'diradi va bu vaziyatda sharga qisqa yoki kesma zarbalar beriladi. Agar raqib o'yinchi sharga stolning o'ng tomonidan yoki stoldan orqaroqdan zarba bersa, unda shar yuqori aylanishda bo'lgani kabi yuqori tezlikka ega bo'lmaydi.

Sharni qisqa o'yinga kiritish vaqtida sportchi uni raqib stolini burchaklariga tushirish uchun harakat qilishi lozim, agar sharni o'yinga kiritish juda qisqa amalga oshirilgan bo'lsa, raqib sharni qaytarish va uni qarama-qarshi stolning belgilangan nuqtasiga tushurishi uchun katta burchakka ega bo'ladi. Sharni qisqa uzatish vazifasi nafaqat raqibning kuchli hujum qilishiga yo'l qo'ymaslik, balki hujum burchagini kamaytirish uchun xizmat qiladi va raqib stoldan qanchalik uzoq bo'lsa joylashgan bo'lsa, uning hujum burchagi shunchalik kichik bo'ladi. (9-rasm).



9-rasm. Sharni qisqa o'yinga kiritish texnikasi

Sharni qisqa o'yinga kiritish (uzatish) raqib o'yinchiga sharga zarba berish vaqtida hujumkor zarbani amalga oshirishga deyarli imkon bermaydi.

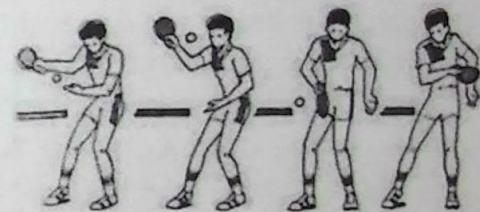
Sharni uzun o'yinga kiritish texnikasi. Sharni qisqa uzatish texnikasiga qarama-qarshi bo'lgan uzun uzatish texnikasining o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, raqibni stoldan uzoqroqqa ketishga va o'z pozitsiyasini o'zgartirishga hamda hujum qilish burchagini kamaytirishga majbur qilishdir. O'yinchi sharni o'inga uzun kiritishi uchun uni stol chetiga yaqin urishi kerak. Bundan tashqari sharga stolning turli joylarida va turli xil aylanishlarda zarba berishga harakat qilish lozim. Bunda bir joyda turgan raqib zarba berish yo'nalishini deyarli yo'qotadi hamda hujum qilishda nisbatan qiyinchilikka uchraydi.(10-rasm).



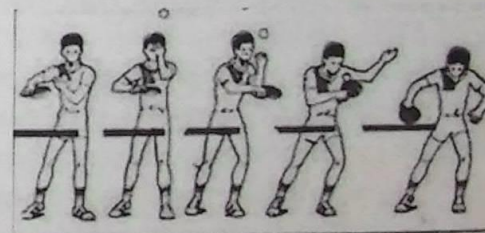
10-rasm. Sharni uzun o'yinga kiritish texnikasi

Sharni pastki-yon aylanish bilan o'yinga kiritish texnikasi. Sharni uzatish pastki-yon tomondan zarba berish bilan amalga oshiriladi, bilak tirsak atrofida yoy bo'ylab harakatlanadi. Ushbu harakatlar o'ng yoki chap tomonlardan amalga oshirilishi mumkin. O'ng pastki-yon tomondan sharni uzatishda pastki va yuqori aylanish bilan

zarba berishga e'tibor qaratiladi. Ushbu aylanishlar raqibni chalkashtirib yuborish uchun almashtiriladi.(11-12-rasmlar).



11-rasm. Sharni o'ng tomondan pastki-yon uzatish texnikasi



12-rasm. Sharni chap tomondan pastki-yon uzatish texnikasi

Quyida sharni pastki-yon tomondan uzatish texnikasini mashq qilish xususiyatlari keltirilgan:

1. Sharni o'ng tomondan uzatayotganda sharni raqibni tomoniga uzatishga harakat qilish lozim;

2. Sharni uzatayotganda ba'zi sportchilar raketka tutqichini uchta pastki barmog'i bilan ushlashdan bosh tortishadi. Ushbu usul ko'proq burilish hosil qilish uchun raketkaning harakatchanligini yaxshilaydi. Raketkani qulay harakatlanishi uchun o'yinchi uni shlab turgan ko'rsatkich barmog'i va bosh barmog'i bilan bo'shroq ushlab turishini e'tiborga olishi lozim;

3. O'yinchi sharni baland otsa, raketka bilan unga shunchalik ko'p aylanish berishi mumkin.

4. Uzatishlarni bajarishda o'yinchi sharni ko'zdan qochirmasligi lozim, bu esa harakatni yanada aniqroq qiladi, uzatuvchi sharni parvozini yaxshiroq nazorat qila oladi.

5. Ushbu uzatish texnikasini yangi o'rganayotgan o'yinchilar sharni to'rdan biroz balandroqdan uzatganlari maqulroq. Chunki ushbu uzatish texnikasini yaxshi o'zlashtirmasdan oldin sharga to'rt balandligi darajasida zarba berilsa, shar to'rtga tegishi va raqib tomonga o'tmasligi mumkin.

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

7. O'yinchi zarbani yakunlanganidan so'ng, dastlabki holatga qaytishi va raqibning zarba harakatlarini diqqat bilan kuzatish lozim. Zarbani qabul qilish uchun stolning markaziga qaytish tavsiya qilinadi.

Sharni yuqori-yon aylanish bilan o'yinga kiritish texnikasi. Ushbu sharni o'yinga kiritish texnikasi sharga pastki-yon aylanish bilan zarba berish texnikasiga deyarli o'xshash hisoblanadi, lekin bu yerda pastki aylanish yuqori aylanish bilan almashtiriladi. Shuni yodda tutish kerakki, yuqori aylanish zarba berilgan vaqtda shar balandroq uchishga intiladi, bu esa raqib tomonidan sharga qisqa zarba berishni qiyinlashtiradi. Raqib yuqori-yon aylanish bilan uzatilgan sharni qaytarishda uni balandroq uchishga yordam beradi, bu esa hujum zarbasini amalga oshirishga imkon beradi. (13-14-rasmlar).



13-rasm. Sharni o'ng yuqori yon bilan o'yinga kiritish texnikasi



14-rasm. Sharni chap yuqori yon bilan o'yinga kiritish texnikasi

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

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

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

Sharni to'g'ridan o'yinga kiritish texnikasi. Ushbu texnika sharga to'g'ridan zarba berish bilan ta'vsiflanadi, ushbu zarbani uzatuvchi stolning o'ng, chap, yoki markazida amalga oshirishi mumkin va bu turdagi uzatish usuli har uch holatda ham sharni uzatishning eng oson usuli hisoblanadi hamda boshlang'ich o'yinchilar uchun mos keladi. Lekin hhuni yodda tutish kerakki, to'g'ridan beriladigan uzatishlar ba'zida o'ta tezkorligi bilan ajralib turadi, bu esa raqibni biroz shoshirib qo'yishi mumkin. (15-16-rasmlar).



15-rasm. Sharni o'ng, chap va markazdan to'g'ri yo'nalishda uzatish texnikasi

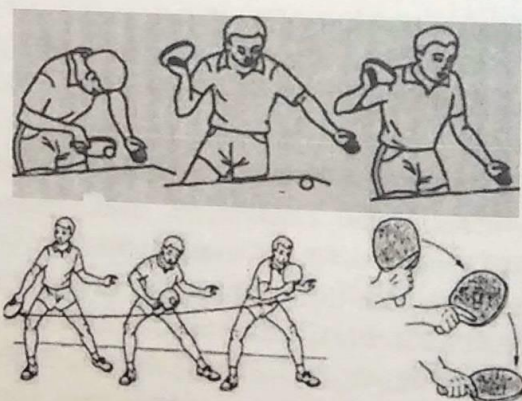


16-rasm. Sharni chap tomondan to'g'ri yo'nalishda uzatish texnikasi

3.3. Xujum texnikasi

Stol tennisida zarba turlari

Stol tennisidagi zarba turlarini o'rganishni tennis sharining aylanishini o'rganishdan boshlaymiz. Sharni aylantirishning asosiy uch turi mavjud: yuqori, pastki va yon. (17-rasm).



17-rasm. Sharga turli aylanishlarda zarba berish texnikasi

Sharga turli xil aylanishlar bilan to'g'ri zarba berish o'yin muvaffaqiyatni oshiradi. Kerakli vaqtda to'g'ri aylanishdan tez va aniq foydalanishni o'rganish uchun muntazam ravishda mashg'ulotlarda ushbu zarba turlarini mashq qilib borish lozim. Sharga yuqori, pastki va yon aylanishli zarbalarni berishning asosiy qoidalari mavjud va ular boshlang'ich sportchilar tomonidan ham amalga oshirilishi mumkin. Quyida ularni keltirib o'tamiz:

- ✓ Uchib kelayotgan sharga zarba berayotganda o'yinchi shiddatli va tajovuzkor zarbani amalga oshirmoqchi bo'lsa, unda yuqori aylanishli zarba turidan foydalanish yaxshiroq natijani beradi;

- ✓ Uzatilgan shar to'rdan baland bo'lsa, unda aniq burilishsiz tekis raketka bilan zarba berish yoki sharga biroz yuqori aylanishli zarba berish mumkin;

- ✓ Uchib kelayotgan shar to'rga yaqin joyda va stol sathidan nisbatan past bo'lsa, unda sportchi yetarlicha yuqori aylanishli zarba berishi kerak bo'ladi;

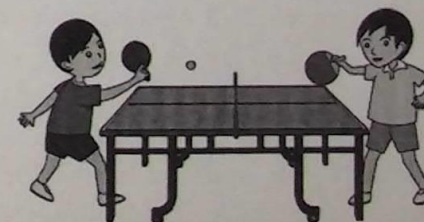
- ✓ Uzatilgan shar past tezlikda va to'rdan pastroqda uchib kelsa, uni pastki aylanish bilan qabul qilish ochko yo'qotmaslik uchun foyda beradi;

- ✓ Sharga zarba berish jarayonida stoldan o'rta yoki uzoq masofada yuqori va pastki aylanishlardan foydalanish o'yin samaradorligini oshiradi;

- ✓ Zarbani yanada qiyinlashtirish hamda ochko yutib olish uchun yon aylanishli zarbadan foydalanish mumkin. Shunga qaramay, yon aylanish zarbasi uni amalga oshirishning texnik murakkabligi tufayli xato qilish ehtimolini oshiradi. Uni haddan tashqari yon tomonga yo'naltirmaslik uchun sportchi ushbu zarba texnikasini mukammal o'rganishi talab etiladi.

Stol tennisida raketka bilan sharikga zarba berish ikki usul tavsiflanadi.

Birinchisi – raketkani tekis, bir maromda yo'naltirish. Bu holda sharikning qanday harakatlanishini oldindan bilib bo'lmaydi. Bu usulni stol tennis bilan shug'ullanishni yangi boshlagan o'yinchilarning ko'pchiligi qo'llaydi. (18-rasm).



18-rasm. Sharikga bir maromda zarba berish

Ikkinchisi – sharikga aylanma zarba berish. Buning uchun sharikni raketkaning rezinasi bilan sirpantirib urib, aylanishga majbur qilish kerak. Aylanish turi raketka burchagi va sharikga tegish vaqtidagi harakat yo'nalishiga bog'liq. (19-rasm).



19-rasm. Sharikga aylanma zarba berish

Stol tennisida asosiy zarba turlari quyidagilar hisoblanadi:

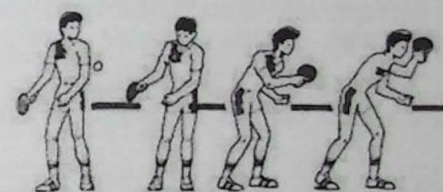
- O'ng va chap tomonlardan nakat zarbasi.
- Top-Spin zarbasi.
- O'ng va chap tomonlardan kesma zarba.
- O'ng va chap tomonlardan himoya blok (podstavka) zarbasi.
- Sharni o'yinga kiritish zarbasi.
- Uzatilgan sharni qabul qilish.
- O'ng tomondan hujumkor top-spin zarbasi.
- Yuqoridan hujumkor zarba (smesh).
- Yuqori aylanishli zarbalar.

O'ng tomondan nakat zarbasini bajarish texnikasi

Nakat - bu to'r balandligi darajasida aylanmasdan sharga klassik zarba berish hisoblanadi. Bu stolning o'rta va yaqin zonasida amalga oshiriladi.

O'ng tomondan nakat - bu boshlang'ich stol tennis o'yinchilari o'rganadigan birinchi zarba hisoblanadi. Ushbu zarba boshqa ko'plab zarbalar uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Agar sharni harakat traektoriyasi stoldan tashqariga yo'naltirilgan bo'lsa, u holda ushbu sharni qaytarishda yuqori top-spin zarbasidan foydalaniladi va agar shar stol ustiga baland uchib kelsa, u holda o'ngdagi zarba smesh zarbasiga almashtiriladi.

Ushbu zarbani berishda o'ng tomonga burilish uchun qilish kerak bo'lgan birinchi narsa - sharni qabul qilish uchun to'g'ri pozitsiyani egallashdir. Oyoqlar bir oz burchak ostida (stolga taxminan 30 daraja), o'ng oyoq chap oyoq bilan solishtirganda stoldan biroz uzoqroqda joylashgan holatda bo'ladi. Ushbu tartib sharni muvozanat holatida va tananing eng zaryadlangan holatida olishga imkon beradi. Tana vazni markazda yoki tananing o'ng tomonga ozgina qiyaligi tufayli o'ng oyoqqa biroz siljiydi. Bilak va yelka orasidagi burchak taxminan 90 daraja, tirsak tanaga yaqin holatda bo'ladi. Shar 30 graduslik burchakka ega bo'lgan raketkada olinadi va bu burchak harakat davomida deyarli o'zgarmaydi. Boshlang'ich o'yinchilar raketaning o'tkir burchagini qo'shmasdan sharni ochiq raketkada olishi nisbatan samara beradi. (20-rasm).

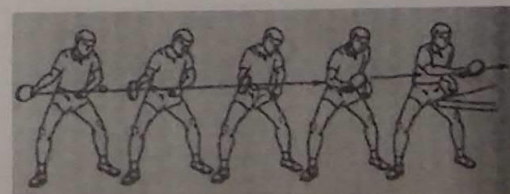


20-rasm. O'ng tomondan nakat texnikasi

Ushbu zarbada raketka harakatlanayotganda gavda korpusi o'z o'qi atrofida aylanib, zarba kuchini hosil qiladi. Tana vazni o'ng oyoqdan chapga siljiydi. Bu yerda oyoqlar ko'proq qo'llab-quvvatlash funksiyasini bajaradi va stolda harakatlanish harakatchanligi uchun javobgardir. Erkin chap qo'l (o'ng qo'l uchun) harakatning yaxlitligiga xalaqit bermaslik uchun tana bilan birgalikda aylanadi. Chap qo'lining erkin osilgan holati bo'lmasligi lozim.

Zarba vaqtida sharning ta'sir kuchi nafaqat qo'lni tezlashtirish orqali, balki tanani burish orqali ham hosil bo'ladi, shuning uchun o'ng yelkaning orqaga tortilishi, ya'ni tanani burish muhimdir. Agar gavda korpusi stolga parallel holatda bo'lsa va deyarli stolga tegsa, bu vaziyatda sharga zarba berish faqatgina qo'l kuchi hisobidan amalga oshiriladi va katta kuchga ega bo'lmaydi. Shuningdek, yelka mushaklari qo'l mushaklariga qaraganda ancha kuchli va bardoshlidir, shuning uchun ularning yordami bilan sportchi sharga kuchli zarba berishi mumkin.

Zarbaning yakuniy bosqichi tanani shar yo'nalishi bo'yicha burish va raketkani "boshga" olib kelishni o'z ichiga oladi, raketka tananing chap qismini kesib o'tmasligi lozim, ayniqsa chap yelkaga (o'ng qo'l zarbasi uchun) yetib bormasligi kerak. O'ng tomonga burilish stolning o'rta zonasida, chetidan 0,5-1 metr masofada (yoki stolgacha cho'zilgan qo'l masofasida) amalga oshiriladi. (21-rasm).



21-rasm. O'ng tomondan hujumkor nakat texnikasi

O'ng tomondan nakat zarbasini berishdagi odatiy xatolar:

Quyida stol tennisi mashg'ulotlarida tez-tez uchraydigan shug'ullanuvchilardagi asosiy xatolarni keltirilgan.

1. Gavda korpusi stolga parallel joylashgan va zarbani bajarishda ishtirok etmaydi;

2. Tez o'ynaganda, raketka stolga teskari burchak ostida bo'ladi, bu esa sharning yuqoriga ko'tarilishiga olib keladi;

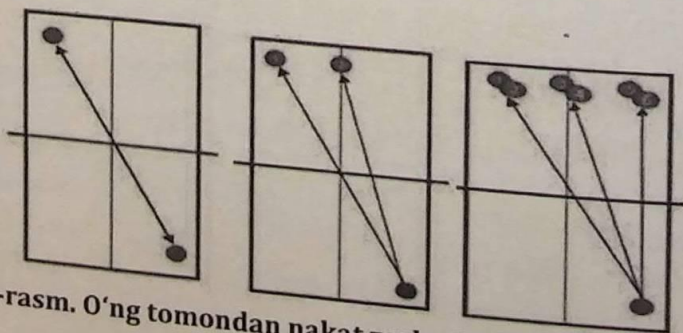
3. Raketka sharni qabul qilish boshida juda o'tkir burchak hosil qiladi va natijada sharni qaytarish murakkablashadi yoki qaytarilgan shar to'rga uriladi.

4. Oyoqlar stolga parallel ravishda joylashtirilgan holatda bo'ladi, natijada zarba berish uchun ikkala oyoq va tanadan foydalanish qiyinchilik tug'diradi.

5. O'yinchi sharni stoldan darhol o'ynashga harakat qiladi, bu esa uni kerakli balandlikka ko'tarilishiga to'sqinlik qiladi. Natijada shar to'rga uchadi.

O'ng tomondan nakat zarbasini berish maydoni

Zamonaviy stol tennisi aniq hujum tendensiyasiga ega o'yin hisoblanadi, bu esa butun o'yin davomida o'ng tomondan beriladigan zarbani asosiy zarbaga aylantiradi. O'ng tomondagi zarba katta qabul qilish zonasiga ega bo'lganligi sababli, sportchi ularni nafaqat o'ng kvadratda, balki qisman chapda ham o'ynashi mumkin. Quyidagi rasmda stolning 75% gacha bo'lgan o'ng tomondagi o'yin maydoni ko'rsatilgan. (22-rasm).

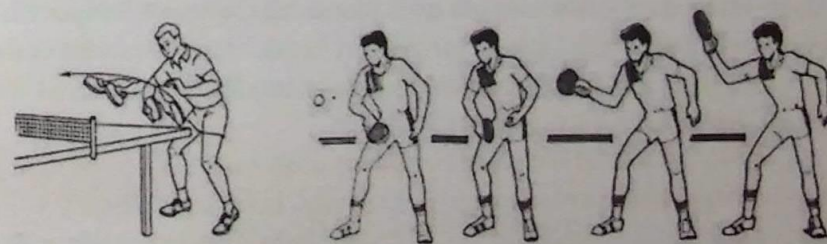


22-rasm. O'ng tomondan nakat zarbasini berish maydoni

Chap tomondan nakat zarbasini bajarish texnikasi

Chap tomondan nakat zarbasi ko'p holatlarda himoya funksiyani bajaradi, chunki chap tomonda harakatning kichik amplitudasi tufayli kuchli zarba berish nisbatan qiyin.

Ushbu zarbani amalga oshirishda oyoqlarning to'g'ri joylashishi muhim ahamiyatga ega. Chap tomondan nakat zarbasini bajarishda sportchining oyoqlari tizzalarda egilgan va tanasi oldinga egilgan holatda bo'ladi. Bu zarba va harakatni amalga oshirishda maksimal barqarorlik va harakatchanlikni yaratishga imkon beradi. Chap yelka orqaga tortiladi, oyoqlar stolga parallel ravishda yelkalardan biroz kengroq masofada joylashgan holatda joylashadi. Raketka chap oyoqqa yaqin joyda joylashadi. Raketka ustidagi shar raketaning orqa tomoni bilan olinadi. Tirsak 90-120 daraja burchak ostida egilgan bo'ladi. Sharni chap tomondan raketka bilan to'g'ri qabul qilib olish pozitsiyasi - bu zarbani bajarishda muvaffaqiyatning yarmini ta'minlaydi. (23-rasm).



23-rasm. Chap tomondan nakat texnikasi

Ta'sirning asosiy tezligini bilak kuchi hosil qiladi. Ochilgan gavda korpusi qo'shimcha zarba kuchini yaratadi. Zarba harakati o'ng qo'lning bilak qismi (o'ng qo'llar uchun) va raketaning boshi sharning uchish yo'nalishi bo'yicha oldinga ishora qilganda tugaydi.

Chap tomondan nakat zarbasi texnikasini mashq qilish

Sharga chap tomondan beriladigan nakat zarbasining texnik harakati o'ng tomondagi zarbaga nisbatan tubdan farq qiladi, chunki ushbu zarba tananing noqulay holatida amalga oshiriladi, bunda qo'l sharni qayta ishlash va uni qaytarish uchun kamroq joyga ega.

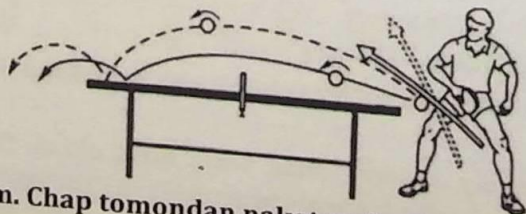
1. Sharni tekis qabul qilish texnikasini mashq qilish. Murabbiy sharlarni to'rdan ancha yuqori balandlikda tashlaydi. Sportchining vazifasi sharni tekis holatdagi raketka bilan qabul qilishdir. Ushbu mashq sharga parvoz tezligini berish qobiliyatini rivojlantiradi.

2. Sharni ko'tarish mashqlari. O'yinchi allaqachon sharga yuqori parvoz tezligini berishni o'rgangan, keyingi vazifa to'r balandligidagi sharlarni qabul qilish texnikasini o'zlashtirishdir. Shar to'rga tushmasligi uchun zarbadan tashqari, unga yuqoriga burilish ham berish kerak. Ta'sir faqat bilakning aylanish harakati bilan amalga oshiriladi.

3. Raketkaning harakatini mashq qilish. Harakat paytida raketka bo'shashadi va orqaga tortiladi. Raketkaning harakati 45 daraja traektoriyaga ega holatda bo'ladi. Raketka ikkita funksiyani bajaradi - ham zarba, ham aylanish.

4. Sharni qabul qilish nuqtasida gavda korpusi chap tomonga ozgina egiladi va zarbadan so'ng sportchi darhol dastlabki holatga qaytishi lozim, bu esa zarba kuchiga uchun kuchini qo'shishga imkon beradi.

Chap tomondan nakat zarbasi texnikasini mashq qilishda sportchi bosqichma-bosqich ishlashga e'tibor berishi kerak. Zarba murakkab va uni o'rganish uchun zarbada ishtirok etadigan barcha elementlarni o'z navbatida aniq mashq qilish lozim. (24-rasm).



24-rasm. Chap tomondan nakat zarbasini mashq qilish

Chap tomondan nakat zarbasini berishdagi odatiy xatolar:

Quyida mashg'ulotlarda sportchilar tomonidan tez-tez uchraydigan chap tomondan nakat zarbasini bajarishdagi odatiy xatolar keltirilgan.

1. Sharni qabul qilishdagi tekis oyoqlar, bu eng keng tarqalgan xato hisoblanadi. Sharni qabul qilishda oyoqlar tizzalarda egilishi kerak. O'yin davomida sportchi chap tomonga o'girilgan vaqtida oyoqlarining harakatsizligi sharni to'rga yoki stolga urilishiga olib keladi, chunki uning

traektoriyasi yumshoqroq bo'ladi. Sharni qabul qilish paytida oyoqlarning kengayishi va bilakning ishi bilan birgalikda sharning kerakli parvoz yo'lini yaratishga imkon beradi.

2. Tananing oldinga egilishi yo'q. Sportchi oldinga egilmasdan tik turadi. Xato sharni qabul qilishda tekis oyoqlarning natijasidir.

3. Sharni chap yoki o'ng tomondan kesib olish. Qabul qilishning optimal diapazoni chap son va ko'krak ostidagi tananing markazi o'rtasida joylashadi. Ushbu pozitsiya bilakni zarba uchun maksimal darajada ishlatishga imkon beradi. Boshqa nuqtalarda qo'l juda cho'zilgan yoki qisilgan bo'lib, bilakni zarba berish imkonini kamaytiradi.

4. Sharni qabul qilishda raketkaning stolga nisbatan juda o'tkir burchagi sharni to'rga urishga yoki raketaning chetiga urilishiga olib keladi.

5. Raketka zarbani oxirgi bosqichida tanadan uzoqda joylashgan bo'lib, keyingi zarbalarni bajarishni qiyinlashtiradi, chunki uni asl holatiga qaytarish uchun vaqt kerak bo'ladi.

6. Raketka bilan oldinga zarba harakati deyarli yo'q. Agar sharga kuch berilmasa, u tez-tez to'rga uriladi. Bunday xato yangi boshlanuvchilarda sharni oldinga kuch bermasdan yuqoriga ko'targanda tez-tez uchraydi.

Top-Spin zarbasini bajarish texnikasi

Top-Spin zarbasi - stolning yaqin yoki o'rta zonasida pastki aylanish bilan sharga zarba berishdir.

Klassik top-spin zarbasi - stolning eng chetida pastki aylanish bilan amalga oshiriladigan zarba hisoblanadi.

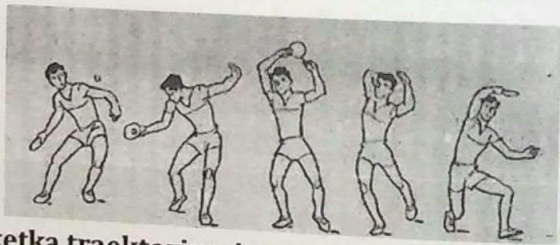
O'ng va chap tomonlardan beriladigan zarbani ikki xil zarbaga bo'lish mumkin: nakat va yuqori aylanishli top-spin zarbasi.

Stol tennisida zarbani shakllantirishda aylanish va kuch o'rtasidagi muvozanatning oddiy prinsipi yotadi. Shuning uchun zarba raketaning traektoriyasi tufayli hosil bo'ladi.

Raketaning traektoriyasi faqat qo'lning harakati bilan belgilanadi deb o'ylamaslik kerak. Traektoriyani yaratishda butun tana ishtirok etadi. Raketka bilan harakatlanayotganda asosiy yuk uchta mushak guruhiga to'g'ri keladi: oyoqlar, gavdaning tepa qismi (orqa, ko'krak, qorin) va yelkalar (qo'l, bilak). Barcha uchta mushak guruhini baravar

harakatlantirish sportchiga imkon qadar texnik va kuchli zarba berishga imkon beradi.

Quyidagi rasmda raketka traektoriyasining turli burchaklari va bu jarayonda gavda holatining o'zgarishi hamda qanday zarba hosil bo'lishi ko'rsatilgan. (25-rasm).



25-rasm. Raketka traektoriyasiga qarab gavda holatining o'zgarishi

Top-Spin zarbasini amalga oshirishda agar traektoriya gorizontaal harakatga ega bo'lsa, unda sharga maksimal tezlanish va kuch beriladi, bu yerda aylanish deyarli yo'q. Bunday zarba stend (podstavka) deb ataladi.

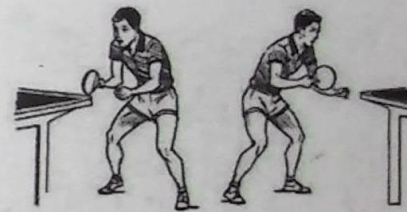
Yuqori aylanadigan zarbalar uchun o'yin zonalar

O'yin davomida turli xil zarbalarni bajarish imkoniyatini oshirish, o'yinchining mahoratini o'sishini tezlashtiradi. Raketka va sharning uchrashuv joyi element va harakatning turini aniq belgilaydi.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, o'yin vaqtida turli zonalarda turli xil elementlar bajariladi. Shunday qilib, stolga yaqin zonada o'ng va chap burilish harakatlari amalga oshiriladi, o'rta zonada (stoldan 0,51,5 m) nakat zarbasi ustunlik qiladi va uzoq zonada (stoldan 1,5 m dan ortiq) stol yuqori aylanishli zarbalar amalga oshiriladi. O'yin zonalarini tushunish har bir zonadagi zarbalarni mashq qilishga imkon beradi.

Yuqori va pastki aylanishli zarbalarga qarshi yuqori o'ng tomondan Top-Spin texnikasi

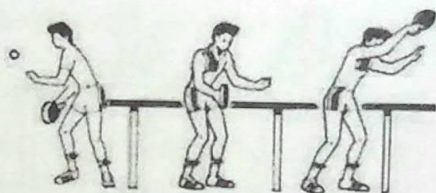
Yuqori aylanishli zarbada pastki aylanishli zarbaga nisbatan tizzalar kamroq egiladi, chunki sharni ko'tarish kerak emas. Sharni qabul qilish bel darajasida emas balki, biroq yuqoriroq holatda bo'ladi va raketka oldinga siljiydi. Buning sababi shundaki, sharga yumshoqroq harakat traektoriyasini berish kerak. (26-rasm).



26-rasm. Top-Spin texnikasini bajarishda gavda holati

Shar stolga pastki aylanish bilan urilganda, raketaning harakati ko'proq yuqoriga ko'tariladi. Aksariyat o'yinchilar blokga qarshi o'ng tomonda yuqori top-spin zarbasini bajarishni o'rganadilar, ammo pastki qismga qarshi o'ng tomonda kuchli yuqori top-spinni mashq qilishni boshlash yaxshiroq samara beradi. Shug'ullanuvchilar Top-Spin zarbasini mashq qilish va takrorlashga qaratilgan mashg'ulotlardan foydalanishining afzalligi shundaki, ushbu zarba texnikasini yaxshi o'zlashtirish orqali har qanday uzatilgan sharga (pastki va yuqori aylanishlarda) ishonchli tarzda zarba berish mumkin, bu esa musobaqa davomida raqibga doimiy bosim o'tkazish imkonini beradi.

Top-spin zarbasini amalga oshirish jarayonida sharga uzatilgan qo'l bilan keng va kuchli zarba beriladi. Harakat boshlanganida qo'lni tekislab olish, raketka tezligini va zarbani qo'lning kaft va yelka oldi qismlari bilan kuchaytirish imkoniyatini beradi. Nakat zarbasidan farqli o'laroq, top-spinda qo'l harakati tepaga yo'naltiriladi, sharikka zarba berish sirpanma tarzda bo'ladi. Boshlang'ich holat: chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan, o'ng qo'l tekis holda o'ng tarafdin orqaga yo'nalgan. Tana zarbani kuchaytirish uchun o'ng tomonga burilgan. Tizzalar bukilgan, tana tinch holatda bo'ladi. O'ng qo'l oldinga-chapga-balandga harakatlanadi. Tana og'irligi o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. Kuchlanish natijasida tana va qo'l chap tarafga ketib qolishi mumkin. Zarba vaqtida raketka sharikka urilganda undan sirpanib o'tishi zarur. Bu holda sharikning raketkaga urilish kuchi juda past bo'ladi. Lekin qo'l kafti unga so'nggi tezlanishni beradi. Bundan tashqari top-spinning o'ng taraf varianti ham bor, u yonbosh top-spin deb ataladi. To'g'ri top-spin va yonbosh top-spinning farqi raketka ushlagan qo'lni sharikka yonboshdan yo'naltirib, qo'l kaftini ko'proq pastga tushirishdadir. (27-rasm).



27-rasm. Top-Spin zarbasini bajarishda gavda holati

O'ng tomondan Top-Spin zarbasini bajarish texnikasi. Ushbu hujum elementining asosiy maqsadi sharga o'ta kuchli yuqori aylanish bilan zarba berishdir. Uning tezligi nakat zarbasiga qaraganda ancha katta va bu raqibning javobini juda qiyinlashtiradi.

Birinchidan, eng kutilmagan narsa - sharning stoldan sakrash tezligi. Ikkinchidan, hatto raketka tomonidan qabul qilingan sharni to'g'ri yo'nalishga yo'naltirish juda qiyin. Top-Spin zarbasi eng hujumkor zarba hisoblanadi chunki, kuchli aylanish bilan uzatilgan shar to'r ostida baland uchadi, bu esa sharni raqib stolining yarmiga oshirish ehtimolini oshiradi. (28-rasm).



28-rasm. O'ng tomondan top-spin zarbasini bajarish texnikasi

Sportchining yuqori orqa zarbasini o'ng tomondan bajarayotgandagi boshlang'ich pozitsiyasi: chap oyoq biroz oldinda, o'ng qo'l to'g'rilanadi va orqa tomondan o'ngga va orqaga tortiladi. Tana tebranishni oshirish uchun o'ng tomonga buriladi. Oyoqlar tizzalarda egilgan, butun tana bo'shashgan holatda bo'ladi. Yuqori aylanishli zarba yo'nalishi bo'yicha faol burilish bilan boshlanadi. O'ng qo'l oldinga-yuqoriga-chapga boradi. Tana vazni o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. Shar bilan aloqa qilganda, raketka xuddi uning ustiga siljishi kerak. Bunday holda, sharni raketaga to'g'ridan-to'g'ri urish kuchi minimal bo'ladi. (29-rasm).



29-rasm. Top-Spin zarbasini o'ng tomondan bajarishda gavda holati

Top-Spin zarbasini o'ng tomondan bajarishda raketkani yevropa va osiyo usulida ushlash o'rtasida deyarli farqlar mavjud emas. Ammo shuni ta'kidlash kerakki, Osiyo tutqichida cho'tkaning ishlashi uchun kengroq imkoniyatlar sportchilarga biroz ustunlik beradi.

Chap tomondan Top-Spin zarbasini bajarish texnikasi. Ushbu zarbada sharikning harakati xuddi o'ng tomondan bajariladigan nakat zarbasi kabi. Sharik uchun zarur bo'lgan aylanishlar tepaga-oldinga harakatlanish bilan bajariladi. Zarba berish ketma-ketligi quyidagichadir: oyoqlar yelka kengligida, biroz bukilgan, chap oyoq bir oz oldinga surilgan, tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Qo'l bel balandligida tirsakdan bukilgan va orqaga-chapga yo'naltirilgan, qo'lning yelkaoldi qismi stol sathiga parallel. Zarba berilganda qo'lning yelkaoldi qismi oldinga tezkor harakatlanadi, raketka sharikka tepadan tegadi, shundan so'ng qo'l erkin holda o'ngga-tepaga qaytadi. Og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tadi, qo'l dastlabki holatga qaytadi. (30-rasm).

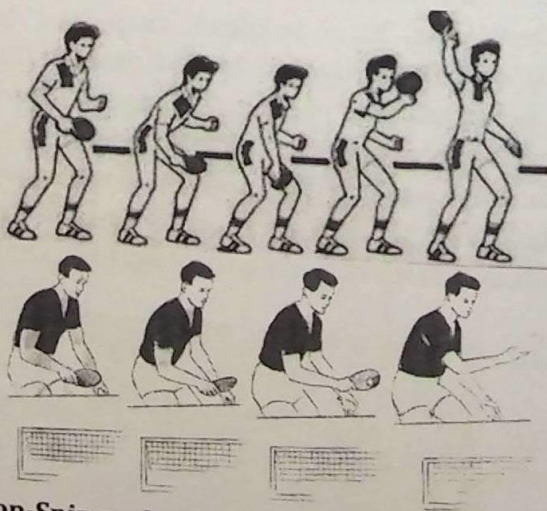


30-rasm. Top-Spin zarbasini chap tomondan bajarishda gavda holati

Chap tomondan top-spin o'ng tomondan top-spinga nisbatan kamroq ishlatiladi. Chap tomondan top-spinning an'anaviy turi ishlatilmaydi, bu narsa zarbani kuchaytirish zarurati bilan tushuntiriladi, chunki bu holda tepadan aylanishdan tashqari yonboshdan aylanish ham sodir bo'ladi.

Ushbu zarba raketkani yevropa usuli bilan ushlaydigan sportchilar tomonidan qo'llaniladigan texnikalardan biridir. Odatda chap tomondan bajariladigan yuqori Top-Spin zarbasi sharning pastki aylanishi bilan uzatishlarni va raqib tomonidan o'rtacha tezlikda uchayotgan sharni o'rta masofadan tezlashuv bilan qarshi hujumda aks ettirish uchun ishlatiladi.

Zarba vaqtida raketka tananing pastki qismiga olib boriladi va bir oz oldinga egiladi, qo'l tirsagiga egiladi. Raketka o'q vazifasini bajaradigan tirsak atrofida harakatlanayotganda sha'rga tegadi, bilak tezda oldinga siljiydi. Shar raketkaning o'rta qismiga tegadi. Kuch sarflanganda, raketka tezda sharni oldinga va yuqoriga siljitadi. Shu bilan birga, qo'shimcha kuch yaratish uchun oyoqlar tekislanadi. (31-rasm).



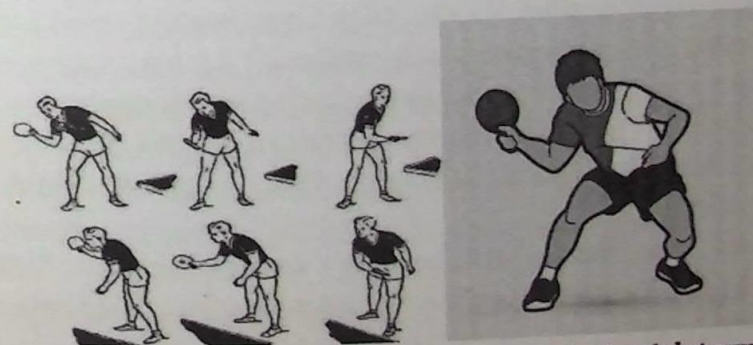
31-rasm. Top-Spin zarbasini chap tomondan bajarish texnikasi

O'ng va chap tomonlardan kesma zarbani bajarish texnikasi
Sharga o'ng tomondan kesma zarba berish. O'ng tomondan bajariladigan kesma zarba stol tennisidagi asosiy himoya elementlaridan biri hisoblanadi. Kesishning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: hujumni to'xtatish, tashabbusni to'xtatish, raqib harakatlarini cheklash,

sportchi o'zining eng yaxshi Top-Spin zarbalari bilan hujum qilish imkoniyatini yaratish. Sharga kesish usulida zarba berish raqibning himoya va hujum zarbalarida amalga oshiriladi.

Kesish zarbasini ijro etish texnikasini va o'yin paytida yuzaga keladigan asosiy xatolar quyida batafsil tahlil qilingan:

Oyoqlar o'ng tomonda joylashgan bo'lib, xuddi o'ng tomondan yuqori Top-Spin yoki nakat zarbasini bajarishdagi holatda joylashadi. Sportchining oyoqlari tizzalarda egilib, tanasi oldinga egilgan. Ushbu pozitsiya uzatilgan sharni qabul qilishda tananing maksimal muvozanatini to'g'ri ushlab turishga imkon beradi, agar sportchining tanasi vertikal va oyoqlari tekis joylashgan bo'lsa. Ushbu pozitsiya maksimal harakatchanlikni va qulay yondashish imkoniyatini beradi, ya'ni sharni sifatli qabul qilish samaradorligini oshiradi. (32-rasm).



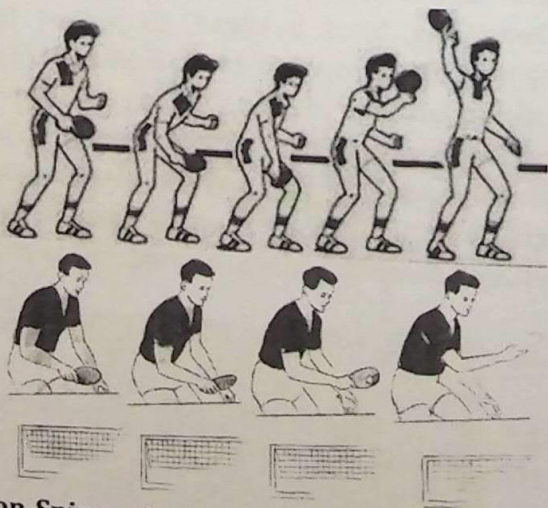
32-rasm. Sharga o'ng tomondan kesma zarba berish texnikasi

Sharni qabul qilish vaqtida tana vazni o'ng oyoqda bo'ladi. Raketka o'ng yelka darajasida, tirsak esa oldinga siljiydi, bu esa uchayotgan shar ostida ko'proq "o'tkir" o'ynashga imkon beradi. Keyin tana vazni o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi, qo'l to'g'rilanadi, raketka sharning traektoriyasiga qarab harakatni davom ettiradi. Shunday qilib, harakatning dastlabki bosqichidan tortib to oxirigacha tana vazni o'ng oyoqdan chapga siljiydi hamda raketaning tezligi va zarba kuchini yaratadi. Oyoqlarning harakatiga parallel ravishda, gavda korpusi zarbaga kuch qo'shib, gavda ozgina burilish hosil qiladi.

Chap tomondan top-spin o'ng tomondan top-spinga nisbatan kamroq ishlatiladi. Chap tomondan top-spinning an'anaviy turi ishlatilmaydi, bu narsa zarbani kuchaytirish zarurati bilan tushuntiriladi, chunki bu holda tepadan aylanishdan tashqari yonboshdan aylanish ham sodir bo'ladi.

Ushbu zarba raketkani yevropa usuli bilan ushlaydigan sportchilar tomonidan qo'llaniladigan texnikalardan biridir. Odatda chap tomondan bajariladigan yuqori Top-Spin zarbasi sharning pastki aylanishi bilan uzatishlarni va raqib tomonidan o'rtacha tezlikda uchayotgan sharni o'rta masofadan tezlashuv bilan qarshi hujumda aks ettirish uchun ishlatiladi.

Zarba vaqtida raketka tananing pastki qismiga olib boriladi va bir oz oldinga egiladi, qo'l tirsagiga egiladi. Raketka o'q vazifasini bajaradigan tirsak atrofida harakatlanayotganda sha'rga tegadi, bilak tezda oldinga siljiydi. Shar raketkaning o'rta qismiga tegadi. Kuch sarflanganda, raketka tezda sharni oldinga va yuqoriga siljitadi. Shu bilan birga, qo'shimcha kuch yaratish uchun oyoqlar tekislanadi. (31-rasm).



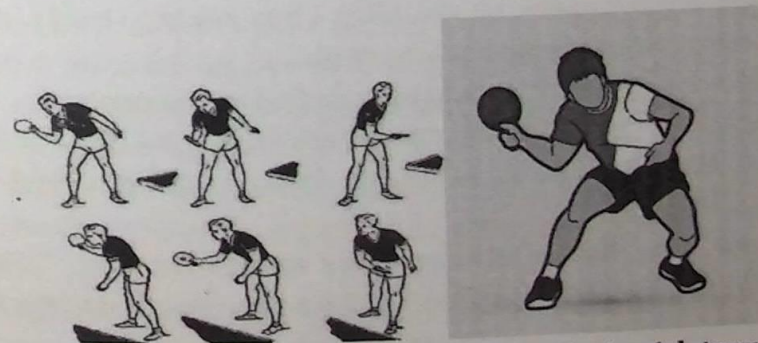
31-rasm. Top-Spin zarbasini chap tomondan bajarish texnikasi

O'ng va chap tomonlardan kesma zarbani bajarish texnikasi
Sharga o'ng tomondan kesma zarba berish. O'ng tomondan bajariladigan kesma zarba stol tennisidagi asosiy himoya elementlaridan biri hisoblanadi. Kesishning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: hujumni to'xtatish, tashabbusni to'xtatish, raqib harakatlarini cheklash,

sportchi o'zining eng yaxshi Top-Spin zarbalari bilan hujum qilish imkoniyatini yaratish. Sharga kesish usulida zarba berish raqibning himoya va hujum zarbalarida amalga oshiriladi.

Kesish zarbasini ijro etish texnikasini va o'yin paytida yuzaga keladigan asosiy xatolar quyida batafsil tahlil qilingan:

Oyoqlar o'ng tomonda joylashgan bo'lib, xuddi o'ng tomondan yuqori Top-Spin yoki nakat zarbasini bajarishdagi holatda joylashadi. Sportchining oyoqlari tizzalarda egilib, tanasi oldinga egilgan. Ushbu pozitsiya uzatilgan sharni qabul qilishda tananing maksimal muvozanatini to'g'ri ushlab turishga imkon beradi, agar sportchining tanasi vertikal va oyoqlari tekis joylashgan bo'lsa. Ushbu pozitsiya maksimal harakatchanlikni va qulay yondashish imkoniyatini beradi, ya'ni sharni sifatli qabul qilish samaradorligini oshiradi. (32-rasm).



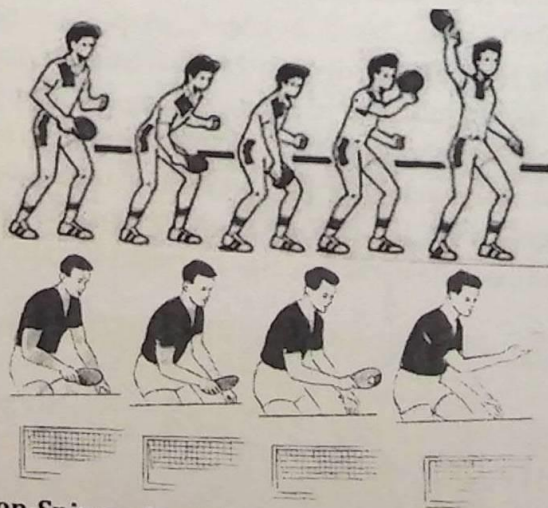
32-rasm. Sharga o'ng tomondan kesma zarba berish texnikasi

Sharni qabul qilish vaqtida tana vazni o'ng oyoqda bo'ladi. Raketka o'ng yelka darajasida, tirsak esa oldinga siljiydi, bu esa uchayotgan shar ostida ko'proq "o'tkir" o'ynashga imkon beradi. Keyin tana vazni o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi, qo'l to'g'rilanadi, raketka sharning traektoriyasiga qarab harakatni davom ettiradi. Shunday qilib, harakatning dastlabki bosqichidan tortib to oxirigacha tana vazni o'ng oyoqdan chapga siljiydi hamda raketaning tezligi va zarba kuchini yaratadi. Oyoqlarning harakatiga parallel ravishda, gavda korpusi zarbaga kuch qo'shib, gavda ozgina burilish hosil qiladi.

Chap tomondan top-spin o'ng tomondan top-spinga nisbatan kamroq ishlatiladi. Chap tomondan top-spinning an'anaviy turi ishlatilmaydi, bu narsa zarbani kuchaytirish zarurati bilan tushuntiriladi, chunki bu holda tepadan aylanishdan tashqari yonboshdan aylanish ham sodir bo'ladi.

Ushbu zarba raketkani yevropa usuli bilan ushlaydigan sportchilar tomonidan qo'llaniladigan texnikalardan biridir. Odatda chap tomondan bajariladigan yuqori Top-Spin zarbasi sharning pastki aylanishi bilan uzatishlarni va raqib tomonidan o'rtacha tezlikda uchayotgan sharni o'rta masofadan tezlashuv bilan qarshi hujumda aks ettirish uchun ishlatiladi.

Zarba vaqtida raketka tananing pastki qismiga olib boriladi va bir oz oldinga egiladi, qo'l tirsagiga egiladi. Raketka o'q vazifasini bajaradigan tirsak atrofida harakatlanayotganda sharga tegadi, bilak tezda oldinga siljiydi. Shar raketkaning o'rta qismiga tegadi. Kuch sarflanganda, raketka tezda sharni oldinga va yuqoriga siljitadi. Shu bilan birga, qo'shimcha kuch yaratish uchun oyoqlar tekislanadi. (31-rasm).



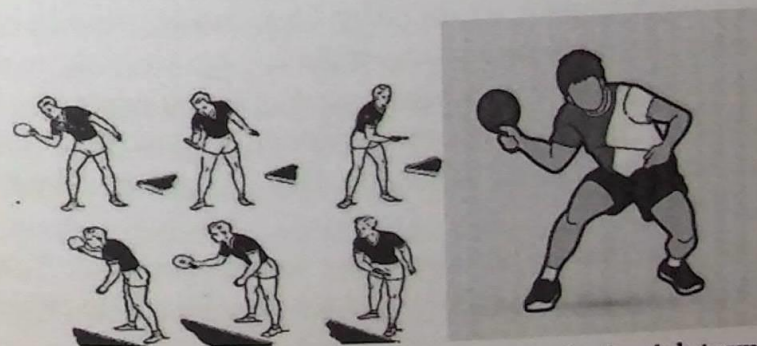
31-rasm. Top-Spin zarbasini chap tomondan bajarish texnikasi

O'ng va chap tomonlardan kesma zarbani bajarish texnikasi
Sharga o'ng tomondan kesma zarba berish. O'ng tomondan bajariladigan kesma zarba stol tennisidagi asosiy himoya elementlaridan biri hisoblanadi. Kesishning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: hujumni to'xtatish, tashabbusni to'xtatish, raqib harakatlarini cheklash,

sportchi o'zining eng yaxshi Top-Spin zarbalari bilan hujum qilish imkoniyatini yaratish. Sharga kesish usulida zarba berish raqibning himoya va hujum zarbalarida amalga oshiriladi.

Kesish zarbasini ijro etish texnikasini va o'yin paytida yuzaga keladigan asosiy xatolar quyida batafsil tahlil qilingan:

Oyoqlar o'ng tomonda joylashgan bo'lib, xuddi o'ng tomondan yuqori Top-Spin yoki nakat zarbasini bajarishdagi holatda joylashadi. Sportchining oyoqlari tizzalarda egilib, tanasi oldinga egilgan. Ushbu pozitsiya uzatilgan sharni qabul qilishda tananing maksimal muvozanatini to'g'ri ushlab turishga imkon beradi, agar sportchining tanasi vertikal va oyoqlari tekis joylashgan bo'lsa. Ushbu pozitsiya maksimal harakatchanlikni va qulay yondashish imkoniyatini beradi, ya'ni sharni sifatli qabul qilish samaradorligini oshiradi. (32-rasm).



32-rasm. Sharga o'ng tomondan kesma zarba berish texnikasi

Sharni qabul qilish vaqtida tana vazni o'ng oyoqda bo'ladi. Raketka o'ng yelka darajasida, tirsak esa oldinga siljiydi, bu esa uchayotgan shar ostida ko'proq "o'tkir" o'ynashga imkon beradi. Keyin tana vazni o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi, qo'l to'g'rilanadi, raketka sharning traektoriyasiga qarab harakatni davom ettiradi. Shunday qilib, harakatning dastlabki bosqichidan tortib to oxirigacha tana vazni o'ng oyoqdan chapga siljiydi hamda raketaning tezligi va zarba kuchini yaratadi. Oyoqlarning harakatiga parallel ravishda, gavda korpusi zarbaga kuch qo'shib, gavda ozgina burilish hosil qiladi.

Ta'sir paytida bilak tirsak qo'shilishida aylanish harakatini amalga oshiradi. Shuning uchun tirsakni biroz oldinga yo'naltirish juda muhim va shu bilan birga texnikaning mukammal bajarilishini osonlashtiradi.

O'ng tomondan beriladigan kesma zarbasidan qachon foydalanish mumkin?

Odatda kesma zarbani shiddat bilan uzatilgan shar pastga tushayotgan vaqtida, ya'ni shar parvozinig pastki bosqichida qo'llash kerak. Buning sababi shundaki, shar parvozda qancha uzoq bo'lsa, uning aylanishi shunchalik kam bo'ladi. Shunday qilib, uzoq pauza tufayli sharni qabul qilish osonlashadi.

Qoida tariqasida, Top-Spin zarbasi orqali hujumning boshlanishini amalga oshirishning iloji bo'lmaganida, stolning o'rta qismida sharni o'ng tomondan kesish zarbasi bajariladi. Sportchining asosiy vazifasi raqibning harakatlarini nazorat qilish va shu bilan birga keyingi sharda hujumni boshlash imkoniyatini yaratishdan iboratdir.

O'ng tomondan kesma zarbani bajarishdagi asosiy xatolar:

- Raketkani yelkadan yuqoriga ko'tarish va uni orqa tomonga yo'naltirish. Natijada, harakat juda uzoq davom etganligi sababli zarba tezligi pasayadi;

- Harakat silliq, ammo tezlashuv bilan amalga oshiriladi. To'satdan silkinishlar shar traektoriyasining o'z-o'zidan noto'g'ri yo'nalishga uchishiga olib keladi;

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

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

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

- Sharni qabul qilishda raketkaning noto'g'ri burchagda joylashuvi. Pastki kesish zarbasining asosiy vazifasi sharni pastki aylanish bilan iloji

boricha to'r sathidan pastga yuborishdir. Buning uchun sharni raketaning kerakli burchagi bilan olish muhimdir.

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

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

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

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

Sharga chap tomondan kesma zarba berish. Stol tennisida himoya o'yinining asosiy elementlarini ko'rib chiqishda davom etamiz. Chap tomondan kesish zarbasining asosiy texnik tarkibiy qismlarini tahlil qilamiz.

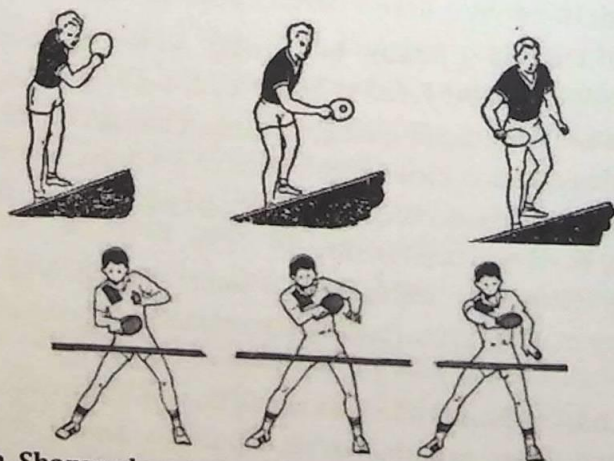
Ushbu zarbani bajarishda sportchining oyoqlari yelkalarining kengligida, tizzalari bukilgan va tanasi oldinga egilgan holatda bo'ladi. Shunday qilib, butun tananing barqaror holati yaratiladi. Sportchi stol yonida tez harakatlanishi uchun muvozanatni ta'minlab, oyoqlarini tizzadan bukish muhimdir. Kesish pozitsiyasi chap tomondan nakat zarbasiga o'xshaydi, bu har xil turdagi zarbalarni amalga oshirish uchun juda muhimdir.

O'yin vaqtida sharni qabul qilish sportchi gavdasining ko'krak qismidan bir oz pastroqda sodir bo'ladi. Buni amalga oshirish uchun o'ng tirsak tananing oldidan bir necha santimetr oldinga siljiydi, bu esa harakatni yanada qulay bo'lishini ta'minlaydi.

Raketka shar ostida yuqoridan pastgacha traektoriyasi bo'ylab harakatlanib, unga pastki aylanishni beradi. Raketka boshining yuqori qismi orqaga buriladi va bu burchak butun harakat davomida saqlanib qolmaydi.

Element bilak harakati yordamida amalga oshiriladi, u tirsak bo'g'imi atrofida aylanadi. Harakat ixcham bo'lishi kerak. Qo'l harakati paytida tana vazni chapdan o'ng oyoqqa o'tadi. Sharni qabul qilishda o'yinchining tanasi shar bilan birga oldinga siljiydi.

Harakat o'ng bilak va raketaning yuqori qismi sharni yo'naltirmoqchi bo'lgan joyni ko'rsatganda tugaydi.



33-rasm. Sharga chap tomondan kesma zarba berish texnikasi

Chap tomonda kesma zarbadan qachon foydalanish mumkin?

Sportchilar musobaqalarda raqib o'yinchiga hujum qilish imkoniyatini bermaslikka harakat qilishadi va chap tomondan bajariladigan kesish zarbalari bu jarayonda ularga yordam beradi. Raqib tomonidan berilgan kuchli pastki aylanishga ega bo'lgan hujumni qaytarish uchun chap tomondan kesish zarbasidan foydalanish yaxshi samara beradi. U hujumni boshlash uchun qulay shar uzatmasi paydo bo'lgunicha ishlatiladi.

Mashg'ulotlarda sharni kesishda turli xil aylanishlarni mashq qilishni unutmashlik lozim. Aylanish kuchini o'zgartirish uchun ikkita usul

Birinchisi usul - raketaning harakat tezligini oshirishdir, bunda raketkaning ishqalanish kuchi tufayli sharga kuchliroq pastki aylanish beriladi;

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

Chap tomondan kesma zarbani bajarishdagi asosiy xatolar:

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

- Sharni qabul qilishda raketkaning juda katta burchak hosil qilishi. Bu sharni yuqoriga ko'tarilishiga va raqib tomonidan Smesh zarbasi berilishi uchun yaxshi nishonga aylanishiga olib keladi. Bunday sharlarni raqibga sovg'a deb atash mumkin. Sharni qabul qilishda raketaning burchagi ham aylanish kuchini, ham sharning parvoz yo'lini aniqlaydi;

- Vertikal raketka bilan pastki aylanish bilan uzatilgan sharni qabul qilish. Bu holatda shar to'g'ridan-to'g'ri to'rga uriladi;

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

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

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

2. Mashq. Stolning 90° burchagida ishlash. 90° ostida yig'ilgan stol sharni chap tomondan kesish bilan mashq qilish uchun juda yaxshidir. Buning uchun shug'ullanuvchi stol yonida harakat qilishi va "devor" bilan o'ynashi kerak. Dastlab, asosiy e'tibor sharni tekis qabul qilishga qaratilgan. Vazifa mashqni maksimal darajada barqaror bajarishdir. Agar bu vazifa allaqachon bajarilgan bo'lsa, unda sportchi sharni o'tkir

burchakli raketka bilan qabul qila boshlaydi va to'r sathidan iloji boricha pastroq qilib kesishga harakat qiladi;

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

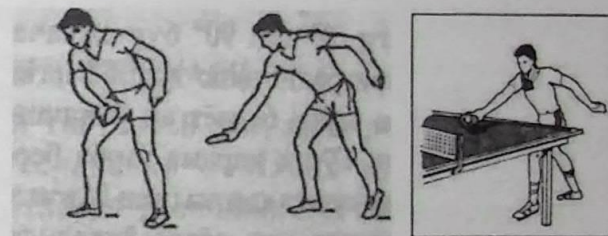
4. Mashq. Ketma-ket uzatilgan ko'p sonli sharlarni chap tomondan kesish. Bunday mashq turi zarbaning takrorlanishini mashq qilish uchun ishlatiladi. Murabbiy ritmik ravishda stolning o'ng burchagidan turli xil aylanishlar bilan shug'ullanuvchiga ketma-ket shar uzatadi va sportchi kesish zarbasini amalga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

Aylanishsiz amalga oshiriladigan zarbalar

Stend (podstavka) zarbasi texnikasi

Stend (podstavka) - bu sharni stolning turli nuqtalariga tezda o'tkazish uchun himoya zarbasi hisoblanadi.

Ushbu zarbani bajarishda sportchi o'yinning asosiy zarba elementlarini bajarganidan so'ng, raqib zarbasiga qarshi himoya blok zarbalarini bajarishga o'tishi lozim. Stend (podstavka) zarbasini bajarishdagi qiyinchilik uning juda qisqa harakatida yotadi. Harakat paytida raketaning burchagi deyarli o'zgarmaydi. Agar shug'ullanuvchi blok qo'yishni o'rgansa, unda u raqibning har qanday kuchli hujumini yenga oladi va uni stol yonida o'ziga nisbatan yaxshi harakatlar qilishga majbur qiladi. Aslida, stend - bu nakat zarbasining qisqartirilgan harakati. U o'yinchining stoldan uzoqlashishga vaqti bo'maganida yoki sharni raqib tomoniga qaytarishni tezlashtirmoqchi bo'lganida ishlatiladi. (34-rasm).



34-rasm. Stend (podstavka) zarbasini bajarish texnikasi

Sharning aylanish harakatini qanday bilish mumkin?

Stol tennisida sharni aylanishini to'g'ri baholash juda qiyin. Agar zarba turini yetarlicha sodda tarzda aniqlash mumkin bo'lsa, unda sharning qaysi tomondan aylanishini aniqlash har doim ham oson emas. Sharning aylanishini to'g'ri aniqlashdagi asosiy prinsiplar quyidagilar:

- Tajriba - sharning aylanish darajasini aniqlash uchun eng yaxshi vositadir. Ushbu tajribani tezroq olishga imkon beradigan va shu bilan o'quv jarayonini tezlashtiradigan bir qator narsalar mavjud. Asosiy e'tibor o'yinchining qanday zarba berganligi, qanday aylanish bilan va raqib unga qanday munosabatda bo'lganligi, uning qanday tebranishi va raketka qanday burchak ostida ekanligiga qaratiladi. Raqib raketkasi bilan sharga zarba berganidan keyin shar qanday harakatlanishiga e'tibor bering;

- Raqibning raketkasi qanchalik tez harakat qilsa, sharning aylanishi ham shunchalik kuchli va tezroq bo'ladi;

- Agar raketka yuqoridan pastgacha harakat qilsa, raqib sharga pastki aylanishni beradi, agar pastdan yuqoriga bo'lsa, u holda yuqori aylanishni beradi;

- Agar raketka o'ngdan chapga yoki chapdan o'ngga harakat qilsa, u holda aylanish yon tomonlardan amalga oshadi.

O'yinchida sharni qabul qilishning quyidagi asosiy uchta varianti mavjud:

1. Agar raqib sharni aylantirmagan bo'lsa yoki unga ozgina aylanish bergan bo'lsa, o'yinchi sharga o'rta yoki kuchli aylanish bilan javob berishi mumkin.

2. Agar raqib o'rtacha aylanishdan foydalansa yoki undan umuman foydalanmasa va sharni stend yordamida boshqarsa, raqibga bosimni oshirish uchun kuchli aylanishdan foydalanish mumkin.

3. Agar raqib sharni qattiq aylantirsa, uni qattiqroq burib zarba berish mumkin.

Ushbu oddiy qoidalar to'plami stol tennischiga sharni to'g'ri aylantirish va o'yinni boshqarish imkonini beradi.

Uzatilgan sharikni qabul qilish texnikasi

Uzatilgan sharikni qabul qilish texnikasini o'rganayotgan har bir stol tennischisi birinchi navbatda qisqa uzatishlarni qabul qilish texnikasini mashq qilishi lozim. Pastki aylanish bilan uzatilgan qisqa zarbalarga qarshi ham o'ng, ham chap tomonlardan kesma zarbalar ishlatiladi. Shuningdek, shar to'rga yaqin, yuqori aylanish yoki zaif pastki aylanish bilan uzatilgan bo'lsa, u holda ham kesma zarbalardan foydalaniladi. Agar sharga yuqori aylanish yoki pastki aylanish bilan uzoq zarbalar berilsa, u holda ushbu zarbalarga qarshi yuqori Top-Spin hujumi qo'llaniladi.

Murakkab hujum zarbalari

Agar shug'ullanuvchi stol tennisida g'alaba qozonishni va o'yinini rivojlantirishni istasa u holda murakkab hujum zarbalarini o'rganishi kerak. Bunday zarbalarga yuqori Top-Spin (kuchli burilish va kuchli zarba) va yuqori zarba (Smesh) zarbalari kiradi.

O'ng tarafdagi hujumkor yuqori Top-Spin kuchli yuqori aylanish va yuqori tezlikka ega bo'lgan eng qiyin zarba bo'lib, uzoq ko'tarilish traektoriyasida amalga oshiriladi.

Smesh zarbasi esa stol tennisidagi eng tezkor zarba bo'lib, ushbu hujumkor zarbani amalga oshirganda sharning uchish tezligi soatiga 60100 km gacha yetadi.

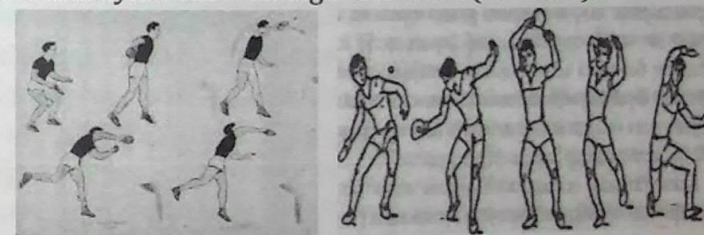
Yuqoridan o'ng tomondan zarba (Smesh)

Ushbu zarba baland uzatilgan sharga hujum qilish uchun ishlatiladi. Yuqori-bu ko'krak balandligidagi va undan yuqoriga ko'tarilgan shardir. Tepadagi zarba ikki holatda qo'llaniladi:

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

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

O'ng tarafdagi Top-Spin hujumi kabi, smesh zarbasida ham uzoq, kuchli harakatdan foydalanadi, faqat ushbu zarba minimal aylanish bilan yoki umuman aylanishsiz amalga oshiriladi. (35-rasm).



35-rasm. Smesh zarbasini bajarish texnikasi

Quyida yuqoridan smesh zarbasi qanday amalga oshirilishini tahlil qilamiz:

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

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

3. Tana vazni birinchi navbatda o'ng oyoqqa (o'ngdagi Top-Spin zarbasiga qaraganda ancha katta) o'tkaziladi, shunda u tizzada, keyin esa chapga egiladi. Og'irlik markazini siljitish juda ko'p vaqt talab etadi, ammo shar tez uchmasligini hisobga olganda zarba beruvchi gavda muvozanatini to'g'irlash imkoni bo'ladi.

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

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

Hujum zarbalarini bajarish samaradorligi

O'ng tomondan bajariladigan Smesh zarbasi chapdagi smeshga qaraganda samaraliroq, chunki o'ng pozitsiyada shar o'yinchi tanasi oldida joylashgan bo'lib, bu sharga ko'proq kuch va tezlik qo'shish imkonini beradi.

Top-Spin va smeshlar zarbalarining samaradorligini eng yuqori ko'rsatkichlarga oshirish o'yinning ikkinchi partiyasida sodir bo'ladi. Chunki, o'yinning ikkinchi partiyasida o'yinchining umumiy sport formasi darajasi oshishi, mushaklar qizib ketishi va birinchi o'yin tugagandan so'ng faolroq ishlay boshlashi bilan bog'liq bo'lishi mumkin, bu o'zini namoyon qilish uchun emas, balki turli xil o'yin vaziyatlarida raqibning texnikasini o'rganish uchun xizmat qiladi. Va ikkinchi o'yin boshlanganda, o'yinchilar allaqachon bir-birlarini bilishadi, yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega, ko'proq harakatchan bo'lib, yaqinlashib kelayotgan Smesh va top-spinlarga e'tibor qaratib, zarba berishga imkon beradi. Qarshi hujum raqibni oyoqlari bilan ishlashga majbur qilish kerak bo'lganda uchinchi partiyada eng samarali hisoblanadi.

Stol tennis bilan shug'ullanuvchilar uchun tavsiyalar

Mashg'ulotlarda sportchilarning to'g'ri harakat qilish qobiliyatiga katta e'tibor berilishi kerak. Bu borada ko'plab stol tennis mutaxassislari ushbu sport turi texnikasini rivojlantirishda shug'ullanuvchilarning oyoqlar harakatini tez va to'g'ri ishlashiga o'rgatishni samarali ekanligini ta'kidlashadi. Uzatilgan sharning harakatiga to'g'ri yondashish qabul qilish samaradorligining yarmini o'z ichiga oladi. Harakat - bu o'yin paytida stol atrofida harakatlanishning turli usullari hisoblanadi.

Stol tennisida butun dunyodagi eng tezkor sport turlaridan biri bo'lib, agar siz uni qanday o'ynashni o'rganmoqchi bo'lsangiz, unda siz o'yin maydonchasida harakatlanishning eng tezkor va samarali usullarini bilishingiz kerak. Stol tennisida oyoq harakatlarining asosiy usullaridan quyidagilar:

- Qadam bilan harakatlanish.
- Sakrash orqali harakatlanish.
- Shar yo'nalishiga qarab oldinga va orqaga diagonal harakatlanish.

Qadam bilan harakatlanish. Ushbu harakatda kerakli sharni olish uchun faqat bitta oyoqni siljitish kerak. Ikkinchi oyoq yerga mahkam o'rnashadi, bu esa sharni boshqarishda yaxshiroq muvozanatni ta'minlaydi. Ushbu harakat shar o'yinchining qo'llari nazorati ostida bo'lganida foydalidir (masalan, to'rga qisqa zarba berish uchun o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlash kerak). Boshqa tomondan, oyoq qo'llarning qamrov zonasini oshirish uchun qayta o'rnatiladi. Harakatlanishda o'yinchining tortishish markazini boshqarish muhimdir. Agar o'yinchi tana vaznini harakatlana boshlagan oyog'iga o'tkazsa, unda oldinga siljish va orqaga qaytish qiyin bo'ladi.

Sakrash orqali harakatlanish. Ko'pincha, stolning yaqin zonasidan o'rta zonaga tezda o'tish uchun sakrash ishlatiladi. Bu bir vaqtning o'zida ikkita oyoq yerdan baravar itarilishidan iborat.

Shar yo'nalishiga qarab oldinga va orqaga diagonal harakatlanish. Ushbu harakat oyoqlar diagonal ravishda kesishganda amalga oshiriladi. Odatda, bu o'ng tomonga urilganda sodir bo'ladi. Bu usul texnikasidan o'ng yoki chap zonaga o'tishda foydalanish mumkin. Ushbu holatda, chap oyoq diagonal holatda oldinga siljiydi (go'yo o'ng oyoq bilan kesishgan holda), hamda oyoqlar orasidagi bo'shliqni saqlab qolish uchun o'ng oyoq yanada o'ngga (sharga yaqinroq) qo'yiladi. Chap oyoq 45 daraja burchak ostida tashlanadi.

Xujum vaqtida qanday harakat qilish kerak?

Sharni his qilish va unga optimal yondashish ko'p soatlik mashg'ulotlarni talab qiladi. To'g'ri pozitsiyani tanlash sharning yo'nalishi, aylanishi, turli xil zarbalarni bajarish uchun texnik qobiliyat kabi turli omillarga bog'liq. Agar o'yinchi yangi boshlovchi bo'lsa, bularning barchasi u uchun qiyinroq kechadi. Shunga qaramay, zarbani bajarish uchun har doim to'g'ri pozitsiyani egallashga imkon beradigan ba'zi oddiy qoidalar mavjud. Ulardan ba'zilari quyida keltirib o'tilgan:

1. Raqibning xujum burchagini aniqlash lozim.
2. Uzatish burchagining markazida turish lozim.
3. Stoldan to'g'ri masofani tanlash kerak.

Zarbalar va harakatlarni rivojlantirish uchun mashqlar. Har bir murabbiy mashg'ulotlarda zarbalar va harakatlarni rivojlantirish uchun

mashqlar majmuasidan foydalanadi. Mashqlar sinflarga bo'linadi va batafsil bajarilish sxemasiga ega.

Quyidagi mashqlarni sinflarga ajratish mumkin:

- Mashg'ulot boshidagi qizdiruvchi (razminka) mashqlari.
- O'yin aniqligini oshirish uchun mashqlar.
- Stoldagi harakatlarni rivojlantirish uchun mashqlar.

Stol tennis shug'ullanuvchilari uchun qizdiruvchi (razminka) mashqlari.

Chap tomondan diagonal nakat zarbasi. Ushbu mashq chap tomondan qabul qilish texnikasini mashq qilish uchun klassik mashq hisoblanadi. U teng ritmda, bir xil zarba kuchi va aylanish bilan amalga oshiriladi. O'yinchilarning har biri barqarorlik uchun o'ynaydi, ya'ni maksimal zarbalar sonini olishga harakat qiladi.

O'ng tomondan diagonal nakat zarbasi. O'ng tomonga zarba berish texnikasini ishlab chiqish uchun mashq. O'yin ritmi bir tekis holda, asosiy vazifa sharni stolda maksimal darajada ushlab turishdir. Qoida tariqasida, mashg'ulot ushbu mashqdan boshlanadi, chunki o'ng tarafdagi zarbada ko'plab mushaklar ishtirok etadi.

Chap tomondan to'g'ri yo'nalishda nakat zarbasi. Uzatuvchi chap tomonda, sherigi esa unga qarama-qarshi o'ng tomonda o'ynaydi. To'g'ri chiziqdagi o'yin diagonalga qaraganda sharni parvozinig qisqaroq qismiga ega bo'ladi. Natijada, qisqaroq va aniqroq harakatlanish, shuningdek, tanani to'g'ri burish kerak bo'ladi.

O'ng tomondan to'g'ri yo'nalishda nakat zarbasi. Uzatuvchi o'ng tomonda, sherigi esa unga qarama-qarshi chap tomonda o'ynaydi. Qisqa zarba uchun harakatning ravshanligi va oyoqlarning joylashishiga e'tibor berish kerak.

Nakat va Smesh zarbalarini bilan baravar o'ynash. Shar o'ng tomondan diagonal bilan o'ynaladi, to'rtinchi sharni o'yinchilardan biri stolning o'rtasiga baland "sham" shaklida tashlaydi. Sharning sakrashi baland bo'lishi kerak (1 metr dan ortiq). Ikkinchi o'yinchi bu sharni Smesh bilan uradi. Bunday mashq chapda ham, o'ngda ham amalga oshiriladi. Shar chap kvadratga tushsa ham, barcha zarbalar o'ngdagi Smesh bilan amalga oshirilishi kerak.

O'yin aniqligini oshirish uchun mashqlar

Qizdirish mashqlarini bajargandan so'ng, stol tennis mashg'ulotlaridagi keyingi mashqlar bloke zarbaning aniqligini oshirish uchun yo'naltiriladi.

O'ng tomondan "uchburchak" nakat zarbasi. Ushbu mashq stol tennisining asosiy mashqlaridan biri hisoblanadi. Buni iloji boricha ko'proq mashq qilish kerak, chunki u chap va o'ngdagi ikkala nakatni ham, stol bo'ylab harakatlanishni ham o'z ichiga oladi. Ushbu mashqni bajarishda sherik tomonidan sharlar chap va o'ng kvadratlarga uzatiladi. Zarba berishdan oldin o'yinchi to'g'ri pozitsiyani egallashini kerak.

Chap tomondan "uchburchak" nakat zarbasi. Ushbu mashq chap tomondan beriladigan nakat zarbasi texnik harakatlarini mashq qilish va stolning turli burchaklariga zarba berish uchun asosiy mashq hisoblanadi. U "o'ng tomondagi uchburchak" zarbasi harakatlariga o'xshash holatda bajariladi, faqatgina chap burchakdan bajarilishi bilan farq qiladi.

O'ng tomondan "kichik uchburchak" nakat zarbasi. Mashq ikkala sherik tomonidan o'ng tomondan amalga oshiriladi. Uzatuvchi o'yinchi sharni o'ng kvadratda ikkita nuqtaga tarqatadi: o'ng burchak va markazga. Qabul qiluvchi o'yinchi har doim bu nuqtalarda o'ng tomonga burilib navbat bilan o'ynaydi. Ushbu mashqni bajarishda asosiy xato: oyoqlarning noto'g'ri joylashishi va stolga yaqin joylashuv hisoblanadi, bu sharni markazda to'g'ri o'ynashga imkon bermaydi. Markazda o'ynaganda, burchakda harakatlanishdan ko'ra, oyoqlar burchagini ko'proq ochish mumkin.

Chap tomondan "kichik uchburchak" nakat zarbasi. O'yin chap tomonda ikkala o'yinchi tomonidan amalga oshiriladi. Uzatuvchi o'yinchi sharni chap kvadratda ikkita nuqtaga tarqatadi: markazga va chap burchakka navbat bilan. Qabul qiluvchi o'yinchi o'yinni chap tomonga siljish bilan harakat qiladi. Chapdagi nakat o'ngga qaraganda ancha murakkab, chunki raketka yopiq tomondan qabul qilinadi va sharni qabul qilishning birinchi bosqichi muvaffaqiyatli zarba berish uchun ayniqsa muhimdir.

Stoldagi harakatlarni rivojlantirish uchun murakkab mashqlar.

Murakkab mashqlar odatda mashg'ulot oxirida qo'llaniladi va stol bo'ylab o'zgaruvchan harakatni talab qiladi.

O'ng tomondan aylanishli zarbalar. Ushbu mashqlarni bajarish jarayonida uzatuvchi sharni uchta nuqtaga yo'naltiradi: o'ng burchak, markaz va chap burchak. Qabul qiluvchi o'yinchi uchta nuqtadagi sharlarga navbatma-navbat zarba berishi kerak, bu yerda birinchi ikkitasi o'ng tomonda, uchinchi chap tomonda bo'ladi. Mashq stol bo'ylab harakatlanish va turli nuqtalardan o'ynash orqali bajariladi.

Chap tomondan aylanishli zarbalar. Ma'nosi va bajarilishi jihatidan yuqoridagiga o'xshash mashq. Uzatuvchi sharni uchta nuqtaga yoyadi: chap burchak, markaz va o'ng burchak. Dastlabki ikki nuqtadan boshlab, qabul qiluvchi o'yinchi chap tomonga, o'ng burchakda esa o'ng tomonga buriladi.

Ikki tomonlama aylanishli zarbalar. Stol yaqinida diqqatni jalb qilish va harakat qilish uchun murakkab mashq. Ushbu mashqni bajarishda sharga zarba beruvchi sportchi sharni ketma-ketlikda o'ng tomonga uchta nuqtada o'ynaydi. O'yin nuqtalari standart - o'ng burchak, markaz va chap burchak. Birinchidan, qabul qiluvchi o'ng burchakdan ikki marta o'ynaydi, so'ngra markazda avval o'ng, keyin chap burchak bilan o'ynaydi, so'ngra chap burchakda chap burchak bilan ikki marta o'ynaydi.

Stol tennis bo'yicha faoliyat olib borayotgan murabbiylar va shug'ullanuvchi sportchilarga jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida e'tibor berishi kerak bo'lgan asosiy tavsiyalar quyidagilardir:

✓ Sharga zarba berish texnikasini yaxshilash uchun barqaror o'ynash lozim;

✓ Zarba aniqligi va kuchni rivojlantirish uchun murakkab, turli o'zgaruvchan mashqlardan foydalanish yaxshi samara beradi;

✓ Muntazam ravishda mashg'ulotlarda ishtirok etish lozim, aks holda texnikada o'sish sezilmaydi;

✓ Texnik va kuch jihatidan har xil o'yinchilar bilan mashqlar bajarish lozim;

✓ Sportchi haftada bir marta bajarayotgan mashqlarini videoga olishi lozim. Bu xatolarni yon tomondan ko'rishga va elementlarni bajarish texnikasining yaxshilanishini his qilishga yordam beradi.

3.4. O'yin taktikasi, taktika haqida tushuncha

Taktika atamasi yunoncha so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida "tartib, tartiblashtirish" degan ma'noni anglatadi. Ushbu atama qadimda faqat harbiy sohalarda qo'llanilgan va hozirgi kunda sport sohasida ham qo'llanilmoqda.

Boshqa sport turlari kabi stol tennisda ham har bir o'yin yoki butun bir musobaqa siklida samarali faoliyat ko'rsatish (g'alabaga erishish) o'ziga hos tartibda, muayyan prinsip va qonuniyatlarga asoslanadi. Avvalam bor har bir muayyan o'yinda muayyan strategik vazifa qo'yiladi, so'ng shu vazifa raqibning imkoniyatlari (zaif joylari, ustuvor xislatlari, kayfiyati, ruhiy holati, jismoniy texnik-taktik tayyorgarligi va h.)ga qarab, o'yin davomida vaziyat talablariga mos taktik usullar qo'llaniladi.

Stol tennisda taktik tayyorgarlik - bu stol tennis nazariyasi, shuningdek, tennischining qobiliyatiga muvofiq maqsadga erishish usullarini amaliy amalga oshirishni o'z ichiga oladigan alohida bo'lim hisoblanadi.

Aynan taktikadagi mahorat ko'pincha jismoniy va texnik mahoratga teng sportchilar o'rtasidagi g'olibni aniqlaydi. Taktik tayyorgarlik tufayli ajoyib sport ko'rsatkichlariga erishish mumkin. Stol tennis taktikasi asosiy prinsiplarga asoslanadi. Ulardan ba'zilarini quyida keltirib o'tamiz.

1. Barqarorlik prinsipi. Birinchi tamoyil - har xil turdagi zarbalar va kombinatsiyalarni bajarishda sportchini o'yinining barqarorligi. Mantiqiy savol tug'iladi: barqarorlikni qanday oshirish mumkin? Javob oddiy-savol sifatga o'tadi. Texnik elementni ishlab chiqishga qancha vaqt miqdor sifatga o'tadi. Texnik elementni ishlab chiqishga qancha vaqt sarflansa, u shunchalik ishonchli bo'ladi. Barqarorlik o'yinchining umumiy mahorat darajasini oshiradi, unga nafaqat zarbalar va kombinatsiyalarni muvaffaqiyatli bajarishga, balki himoya harakatlarini ham amalga oshirishga imkon beradi.

2. O'zgaruvchanlik prinsipi. Quyidagi prinsip turli xil aylanish, zarba kuchi va o'yin zonalarini ishlatish va birlashtirishdir. Raqibga aylanish darajasi va tezligi bilan farq qiladigan sharlarni yo'naltirish orqali o'yinchi raqibga sharni qabul qilishni qiyinlashtiradi va shu bilan raqibning xato qilish ehtimolini oshiradi. O'yinda turli xil aylanish va kuchdan foydalanish sportchining o'z o'yin kombinatsiyalarini shakllantirish uchun keng maydon yaratishga imkon beradi.

3. Hujum va himoya harakatlarining birligi prinsipi. O'yin davomida hujum va himoya doimiy ravishda o'zgarib turadi. O'yinning murakkabligi sportchining hujum va himoya harakatlarini muvaffaqiyatli amalga oshirish qobiliyatida yotadi.

4. Taktik qarorlarning tennischining jismoniy, aqliy va texnik imkoniyatlariga muvofiqligi prinsipi. Aqliy, jismoniy va taktik imkoniyatlar bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Masalan, sportchining bo'yi, vazni, jismoniy holati kabi turli xil jismoniy xususiyatlari uning tezligi, chaqqonligi va kuchiga ta'sir qiladi.

5. Raqibning harakatlarini qiyinlashtiradigan taktik yechimlarni tanlash prinsipi. Sportchining vazifasi, birinchidan, raqibning harakatlarini to'g'ri qaytishni amalga oshirishni qiyinlashtiradigan o'yin uslubini tanlash, ikkinchidan, ochko to'plash uchun o'z imkoniyatlarini yaratishdir.

Yuqorida muhokama qilingan taktika tamoyillarida uning uchta turi shakllanadi: hujum, qarshi hujum va himoya. Quyida ularning har birini alohida ko'rsatib o'tilgan.

Hujum – bu raqibga bosim o'tkazish uchun tashabbuskor harakatlarni o'z ichiga oladi. Hozirgi vaqtda o'yindagi hujum ko'p hollarda partiyada g'alaba qozonishga olib keladi. Murakkab va oddiy hujumni ajratib ko'rsatish mumkin. Murakkab hujum bir nechta ketma-ket hujumlardan, oddiy hujum esa bitta hujumdan iboratdir. Zamonaviy stol tennisida qiyin, ko'p bosqichli hujumlar yordamida g'alaba qozonish mumkin.

Qarshi hujum – bu dushmanning hujum harakatlariga javoban amalga oshiriladigan hujum. Qarshi hujum himoyadan keyin amalga oshiriladigan hujum harakati hamda raqibning hujumini to'xtatishga qaratilgan harakat hisoblanadi.

Himoyada – tennischining turli harakatlari mavjud bo'lib, ularning asosiy vazifasi raqibning hujumini zararsizlantirishdir. Tabiatda raqibni xatoga yo'l qo'yishga majbur qiladigan faol himoyani va raqibga aniq muammolarni keltirib chiqarmaydigan va vazifasi sharni stolda ushlab turishdan iborat bo'lgan passiv himoyani ajratib ko'rsatish mumkin.

O'yin jarayonida u yoki bu turdagi taktik yondashuvning ustunligi sportchining individual o'yin uslubini shakllantiradi.

Stol tennischining turli xil o'yin uslublari:

Stol tennisidagi o'yin uslubi ostida biz o'yinning o'ziga xos xususiyatini ko'rib chiqamiz. Uslub jismoniy, taktik va psixologik omillarni o'z ichiga olishi mumkin bo'lgan ko'plab omillar ta'siri ostida shakllanadi. O'yin uslubini tushunish mashg'ulot jarayonida sportchining kuchli tomonlari va ko'nikmalarini rivojlantirishga urg'u berishga imkon beradi. Raqiblarning o'yin uslubini tahlil qilish ularga qarshi o'ynash uchun maqbul strategiyalarni tanlashga imkon beradi. Stol tennisida bir nechta asosiy o'yin uslublari mavjud. Quyida biz har bir uslubning afzalliklari va xususiyatlarini taqdim etamiz. Shuningdek, quyida g'alaba qozonish uchun eng samarali bo'lishi mumkin bo'lgan tavsiyalarni keltirib o'tamiz.

Hujum uslubi. Sportchining o'yin ustidan nazoratni qo'lga kiritish bo'yicha qat'iy tashabbuskor harakatlarida namoyon bo'ladi. Qoida tariqasida, hujum uslubidagi o'yinchilar birinchi bo'lib hujumni boshlaydilar va ochkolarni tezda yakunlashga harakat qilishadi. Ular uzun va qisqa har qanday uzatilgan sharlarga hujum qilishga harakat qilishadi. Zamonaviy sportda ushbu o'yin uslubi, ayniqsa Osiyo stol tennis maktabi o'yinchilarida ustunlik qiladi.

Hujum uslubi bo'lgan o'yinchilarga qarshi qanday o'ynash kerak?

Hujumni o'zingiz boshlash uchun qo'lingizdan kelganini qilishingiz kerak va buni raqibni buni amalga oshirishga yo'l qo'ymaslik kerak. Zamonaviy raketkalar tezlik va aylanish jihatidan shunchalik yuqori xususiyatlarga egaki, siz har qanday aylanishni burishingiz va har qanday zarbani to'xtatishingiz mumkin, shuning uchun muvaffaqiyat harakatlarning kutilmagan hodisasi bilan belgilanadi. Raqibga kuchli zarba berishni qiyinlashtirish uchun sharni stolning noqulay nuqtalariga o'ynash tavsiya etiladi. Hujumkor o'yinchilarga qarshi o'ynashning alternativalaridan biri bu stolning markazida o'ynashdir.

Qarshi hujum uslubi. O'rta masofadan o'ynash, chap va o'ng tomondan kuchli top-spinlar bilan tavsiflanadi. Qarshi hujumkor sportchi o'yinda faol ishtirok etadi va raqib tomonidan amalga oshirilgan birinchi top-spindan keyin tashabbus va kurashni boshlaydi. Qarama – qarshi uslubdagi o'yinchilarning kuchli tomoni - bu stol bo'ylab uzoq vaqt o'ynash hisoblanadi.

Qarama-qarshi o'yin uslubiga ega o'yinchilarga qarshi qanday o'ynash kerak?

Sharni to'r ostiga yaqin aylantirib, raqibning hujum harakatlarini cheklash va keyinchalik stolning o'rtasiga yoki raqibning chap qo'li ostiga kutilmagan hujumlarni amalga oshirish kerak. Sharni yo'naltirish tezda amalga oshirilishi kerak, sportchining vazifasi eng kuchli hujumni iloji boricha tezroq boshlashdir, shunda raqib stolning yaqin zonasida himoya harakatlariga o'tadi.

Himoya uslubi. Bu kesish, aylantirish va stend (podstavka) bilan uzoq o'yin bilan belgilanadi. Sharlar to'rga yaqin o'ynaladi va shu bilan raqibning hujum harakatlarini amalga oshirishni qiyinlashtiradi.

Himoyachilarga qarshi qanday o'ynash kerak?

Himoyachilarga qarshi o'ynash juda ko'p sabr-toqat va chidamlilikni talab qiladi. Raqib sizni xato qilishga ishonch hosil qilishga harakat qiladi. Sportchi uzoq maydonlardan foydalanishi va raqibga doimiy bosim o'tkazib, o'yinni o'rta masofaga olib chiqishi kerak. Stolning turli nuqtalarida, shuningdek, sharni qaytarish yoki xato bilan qaytish ehtimoli yuqori bo'lgan nuqtalarga o'ynash muhim ahamiyatga ega. O'yinda siz doimo sharga kuchli aylanishni bermasligingiz kerak, chunki himoyachi uni yanada ko'proq pastki aylanish bilan qaytaradi va keyingi hujumni qiyinlashtiradi.

Stol tennisidagi asosiy taktik yondashuvlar

Burchaklar bo'ylab tarqalish. Ushbu taktik yondashuvning ma'nosi shundaki, raqibni stolning burchaklariga yo'naltirish orqali markazdan uzoqlashtirish kerak. Ushbu uslub eng klassiklardan biridir, shuning uchun u mashg'ulotdagi asosiy mashqlar guruhiga kiradi. Vazifa sharni qarama-qarshi burchakka o'tkazish qobiliyatidir. Sharni stolning istalgan burchagiga erkin o'tkazishni mashq qilish uchun "uchburchak" va "sakkizlik" kabi mashqlar mos keladi.

Yaqin va uzoq. Taktik yondashuvning nomidan ko'rinib turibdiki, bu yerda raqibni oldingi yondashuvda bo'lgani kabi stolning gorizontal tekisligida emas, balki "yaqinroq-uzoqroq" tekislikda harakatlanishga majbur qilish kerak. Bunday taktikalardan foydalanishning maqsadi

sharni stol chetiga o'tkazish bilan to'r ostida o'ynash hisoblanadi. Ushbu taktikani qarama-qarshi burchakdagi o'yin bilan kuchaytirish mumkin.

Zaif tomonda o'ynash. Sizning vazifangiz raqibning zaif tomonini aniqlash va unga ko'p zarba berishdir. Chap tarafdagi zarba ko'pincha o'ng tomonga qaraganda zaifroq bo'ladi. Shuning uchun, klassik taktikalardan biri stolning chap kvadratiga sharni o'ynashdir. Bu, shuningdek, raqibni hujum harakatlarida zanjirlash uchun ham amalga oshiriladi. Uzatuv odatda stolning chap tomonida yoki markazida amalga oshiriladi

Yo'naltirish orqali o'ynash. Qiziqarli taktik usullardan biri bu raqibni muayyan harakatlarga undashdir. Himoyachilar yo'naltirish orqali o'ynashadi, chunki ular hujumni qo'zg'atadilar. Va hujumda aylanish qanchalik kuchli bo'lsa, ular teskari aylanishni shunchalik kuchliroq qila oladilar.

Charchagan o'yin. Yondashuv juda individualdir va birinchi navbatda sportchining shaxsiyatining psixologik turiga bog'liq. Raqibning kayfiyatiga ta'sir qilish uchun siz doimiy ravishda qattiq bosim yoki chuqur charchagan himoyaga o'tishingiz mumkin, uning yordamida siz dushmanni jismoniy va ruhiy jihatdan charchatishingiz mumkin. Psixofizik charchoq xatolar ehtimolini oshiradi. Ushbu yondashuv o'yinning himoya uslubiga xosdir.

3.5. Yakkalik o'yin taktikasi

Stol tennis sport turida yakkalik o'yin taktikasi quyidagi qoidalar asosida amalga oshiriladi:

1) raqibni stoli bo'ylab turli xil murakkab harakatlarni amalga oshirib, uni toliqishga majbur qilish;

2) "Sham" - baland-olis, hujumkor zarbalarni to'r yaqinidagi kesma, aylanma zarbalar, shuningdek, aldamchi harakatlar va noan'anaviy usullar bilan qorishtirgan holda raqibni xato qilishga majbur etish;

3) doimiy ravishda raqib o'yinidagi ojiz nuqtalarni kuzatib borish va ulardan imkoni qadar samarali foydalanish.

Musobaqalarda shunday o'ynashga harakat qilish lozimki, har bir zarba aniq mazmunga ega bo'lishi, shu bilan birga, o'yinchi o'z niyatini oshkor ham etib qo'ymasligi lozim.

Hujum, himoya va qarshi hujum

Stol tennisida o'yinni olib borishning uchta asosiy taktik usuli mavjud, bular: **hujum, himoya va qarshi hujum**. Samaradorligi jihatidan hujum har doim ustun turadi. Himoya – tashabbuskorlikning yo'qligi, raqib xato qilishini passiv ravishda kutib turish, sur'atni pasaytirish va buning oqibatida, o'ziga ishonch va istiqbolning yo'qolishi hisoblanadi. Ammo majburiy bo'lsada, to'g'ri tanlangan himoya – qarshi hujumga tayyorgarlikdir. Juda murakkab taktik element hisoblangan qarshi hujum har doim yaxshi natija beradi. Masalan, raqib tashabbusni o'z qo'lga olib, zarba ketidan zarba yo'llab hujumga o'tayapti, qabul qiluvchi esa faqatgina sharni to'r yaqinidan olisroqqa qaytarish bilan band. Xatto, mana shunday vaziyatda ham qarshi hujumga o'tish mumkin. Tavakkal qilib, sharni to'r ustidan pastlatib yon tomondagi burchaklarga tushirish uchun to'r yaqinida kutib olishga urinib ko'rish mumkin. Urinish muvaffaqiyatli chiqqanda, bu narsa raqibni shoshirib qo'yishi tayin.

O'yinning taktik chizmasini to'g'ri tanlash uchun raqibning jismoniy holatini ham e'tiborga olish zarur. Agar u baland bo'yli bo'lsa, ko'proq egilishga majbur etish lozim, past bo'yli bo'lsa – uning yetishi qiyin bo'lgan burchaklar tomonga oshirish yaxshi natija beradi. Baquvvat raqibga qarshi chapga-o'ngga, oldinga-orqaga, yon tomonlarga tez-tez harakatlanishga asoslangan usulga o'yin olib borilsa, u tezda charchab qoladi. Tezkor raqibni sust harakatlar bilan, sustkashini esa aksincha, tezkor usulda o'ynab xoldan toydirish mumkin. Agar raqib o'yinda o'zini qulay sezayotgan bo'lsa, tez-tez o'yin ritmiga o'zgartirish kiritib turish yaxshi samara beradi.

Ma'lumki, nafaqat jismoniy jihatdan yaxshi rivojlangan, hujum va himoya usullarini ishonchli biladigan, g'alaba qozonish uchun katta irodaga ega bo'lgan sportchi, balki raqibning barcha ijobiy o'yin fazilatlarini va kamchiliklaridan oqilona, foydalanishni biladigan stol tennischilar musobaqalarda katta yutuqlarga erishmoqdalar.

Birinchi bosqichda yangi boshlanuvchilarning o'yin taktikasi sharni uzoq vaqt davomida tashlashga asoslangan o'yin texnikasini tanlashning ibtidoiyligi bilan ajralib turadi. Ikkinchi bosqichda taktika pastki kesma va stend (podstavka) zarbalari bilan birgalikda o'ng va chap tomonda alohida bitta zarbalarga asoslanadi. Uchinchi bosqich, mukammallik

bosqichi, hujum va qarshi hujumni amalga oshirish va o'yinda turli xil yaxshi o'rganilgan texnik va taktik usullarni qo'llash qobiliyatiga asoslangan.

Raqib tomonidan uzatilgan sharlarni qabul qilishda qo'llaniladigan qarshi taktika dastlabki uchta zarba taktikasidan foydalanishni o'z ichiga oladi. U o'yinchining butun partiyadagi tashabbusni qo'lga kiritishida muhim rol o'ynaydi. Agar raqiblar bir-biriga qarshi hujum zarbalaridan foydalanadigan musobaqada o'yinchi raqib tomonidan yuborilgan sharni muvaffaqiyatsiz qabul qilsa, u holda uning harakatlari passiv holatda bo'lish xavfi mavjud. Shuning uchun ochkolarni o'ynash taktikasi faol o'yinni o'tkazish va tashabbusni qo'lga kiritishga asoslangan bo'lishi kerak. Asosiysi, birinchi navbatda hujum zarbasini o'tkazish yoki kuchlar muvozanatini yaratish istagi bo'lishi kerak. Tezkor uslubdagi o'yinchilar o'yin xarakterini tez va tez-tez o'zgartirish uchun turli xil texnik vositalardan faol foydalanishlari, shuningdek, o'yin uslubining afzalliklarini to'liq namoyish etish uchun ularni maxsus individual texnikalar bilan birlashtirishlari lozim.

Tez hujum qiladigan o'yin uslubidagi o'yinchilar uchun ochkolarni yutib olishning quyidagi taktik usullari mavjud.

1. O'yinchi asosan raqib maydonchasining chap yarmini kesma yoki stend (podstavka) zarbasi bilan boshqaradi va kutilmaganda sharni stol o'rtasiga yo'naltiradi.

Raqib o'ng tomonga to'r yaqinida qisqa zarba yuborganda, qabul qiluvchi chegirma (skidka)ni o'ng tomonga, asosan raqib maydonining chap yarmiga, o'ng yarmiga yoki o'rtasiga yo'naltirilgan zarbalarni amalga oshirishi mumkin. Sharlarni qabul qilishda pastki aylanishga ega bo'lgan sharlarga bor kuchi bilan zarba berishi kerak, nakat zarbasini bajarayotganda sharlarga ma'lum bir parvoz tezligi va aylanishni berish kerak. Hech qanday holatda o'yinchi sekin o'ynamaslikka harakat qilishi kerak.

Tez hujum qiladigan o'yin uslubi o'yinchisi sharlarni qabul qilishda, birinchi navbatda, uni ushlab turish taktikasiga qarshi turish uchun, ikkinchidan, faol qarshi hujumni amalga oshirish, o'yin uslubining afzalliklarini to'liqroq namoyish etish uchun nakat va stend (podstavka) texnikasidan foydalanishi kerak.

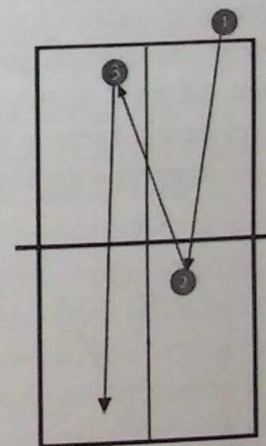
2. Tez kesish orqali asosan qisqa zarbalarni amalga oshirib, ularni pastki aylanishga ega bo'lgan uzun uzatilgan sharlar bilan birlashtirib, o'yinchi raqibning harakatlarini nazorat qiladi, so'ngra tashabbusni o'zlashtirishga intiladi, siljish yoki kuchaytirilgan to'satdan beriladigan zarbani amalga oshiradi.

Yon pastki aylanishga ega bo'lgan sharlarni, pastki aylanishga ega bo'lgan qisqa sharlarni to'satdan kesish zarbasiga qarshi kurashish uchun o'yinchilar tez kesishga murojaat qilishadi, asosan qisqa sharlarni raqib maydonchasining turli nuqtalariga yo'naltirishadi. Agar raqib stol yonida bo'lsa, qisqartirilgan hujum zarbasini berishga tayyor bo'lsa, siz raqibning uzun sharlariga qarshi chapga, past parvoz yo'lga yoki o'ng burchakka yo'naltirilgan tez kesishning kutilmagan kombinatsiyalarini bajarishingiz mumkin, bu esa raqibni birinchi bo'lib hujum qilish imkoniyatidan mahrum qiladi. Keyin siz birinchi navbatda kesish paytida yoki to'satdan zarbalarni bajarishga harakat qilishingiz kerak, hech qanday holatda kesish doimiy ravishda bajarilmasligi lozim.

Bunday taktikadan foydalanib, tashabbusni qo'lga olishga urinayotgan raqibning zarbalari kuchini sezilarli darajada zaiflashtirish mumkin. Agar dushman hali ham nakatni tortib olishga muvaffaq bo'lsa, unda uni zarbasining kuchi unchalik katta bo'lmaydi. Biroq, musobaqa davomida o'yinchi sharni aylanmasdan yoki uni qayta qabul qilishda yon tomonga aylanadigan qisqa sharlarni qabul qilishda doimiy ravishda kesishdan foydalanmasligi kerak, aks holda u o'z harakatlari passiv bo'adigan holatga tushib qolish xavfini tug'diradi.

3. Sharlarni qaytarishda hujum huquqini ushlab qolish. Yon, yuqori yoki pastki aylanishga ega bo'lgan sharlarga va aylanmaydigan sharlarga qarshi kurashish uchun o'yinchi hujum huquqini ushlab qolish taktikasini xavfsiz qo'llashi mumkin. Raqibning qisqa zarbalari bilan o'yinchi qisqartirilgan hujum zarbalariga murojaat qilishi mumkin, uzoq zarbalar bilan esa raqib maydonchasining o'rtasiga yoki o'ng yarmiga tez hujum qiladigan yoki o'rta kuch zarbalaridan foydalanishi mumkin. Ikki tomondan hujumkor zarbalar beradigan o'yinchi ikki tomondan hujumkor zarbalarni ushlab turish taktikasining afzalliklarini to'liq amalga oshirishi mumkin.

Ochko olish paytida hujum zarbalarini ushlab turganda, o'yinchi nakat zarbalarni yoki kesishlarni bajarishdan ko'ra ko'proq qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin, ammo bu texnikaning ta'siri ancha katta. Qayta qabul qilishda va ayniqsa, kesishda nakat va kesmalardan foydalanish hujum zarbasini ushlab turishdan ko'ra ancha ishonchlidir. Raqobat paytida o'yinchi raqibning sharini qaytarishda o'tkir hujum zarbasidan foydalana oladimi yoki yo'qmi, u keskin hujum zarbasini berish uchun yaxshi daqiqani tanlay oladimi yoki yo'qligiga bog'liq. O'tkir hujum zarbalarini ko'r-ko'rona bajarmaslik uchun raqibning harakatlarini aniq baholash juda muhim, shundan keyingina keskin hujum zarbalarini jasorat va qat'iyat bilan bajarish mumkin bo'ladi. (36-rasm).



36-rasm. O'yin vaqtidagi taktik harakatlar

O'yin davomida keskin zarbalarni bajarish taktikasi. Ochko to'plash jarayonida keskin zarbalar muhim taktik harakatdir. Ushbu usul stol tennischilar tomonidan tashabbusni qabul qilish uchun, o'yinda esa raqibning harakatlarini bostirish uchun ishlatiladigan hujum zarbalari texnikasiga xos bo'lgan usul hisoblanadi. O'yinchining aniq va to'g'ri bajarilgan harakatlari raqibning butun strategik rejasini buzishi va uni chalkashtirib yuborishi mumkin.

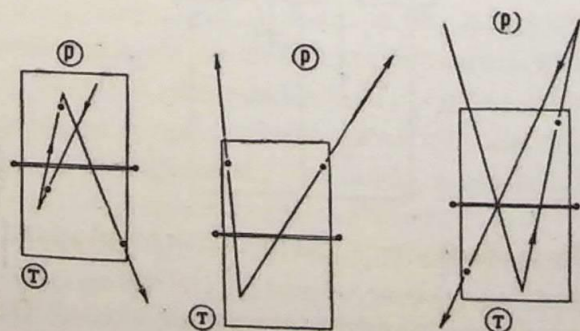
Ushbu taktik texnikani qo'llash kuchlar muvozanatida o'yinda tashabbusni qo'lga kiritish uchun muhimdir. Agar o'yinchi hisobda yetakchilik qilsa, u ushbu texnikadan raqibni qulay sharoitda ta'qib qilish,

bir zumda g'alaba qozonish uchun foydalanishi mumkin. Agar u hisobda yetakchilik qilmasa, tanqidiy daqiqada o'yinda tanaffus yaratadigan yakuniy keskin zarbadan foydalanishi mumkin.

Tezkor hujum zarbalaridan foydalanadigan eng kuchli stol tennischilarning tajribasini sarhisob qilar ekanmiz, shuni ta'kidlash kerakki, ochko to'plash paytida keskin zarbalar taktikasi quyidagi yo'nalishlarga ega bo'ladi.

4. Chap zarba bilan o'yinchi sharni yon tomonga yuqori yoki pastki aylantiradi va sharni raqib maydonchasini yarmining o'rta chizig'idan o'ng tomonga to'r tomon qisqa yo'naltiradi. O'yinchi qisqa sharlarni uzun uzatilgan shar bilan raqib maydonining burchaklariga birlashtirib, ochkolar o'yinida keskin hujum zarbasini bajarish uchun sharoit yaratadi.

Ikkala tomondan hujumkor zarbalarni amalga oshiradigan tennischilar ko'pincha zarbalar almashinuvi paytida keskin zarbalarni bajarish taktikasiga murojaat qilishadi. Qisqa zarbalar berib, o'yinchi qisqartirilgan zarbani, so'ngra keskin zarbani amalga oshiradi, bunday o'yin raqibga himoya usullarini bajarishni qiyinlashtiradi. (37-rasm).



37-rasm. Keskin zarbalarni bajarish chizmasi

Shuni ta'kidlash kerakki, hozirgi vaqtda ikki tomonlama aylanishni qo'llaydigan o'yinchilarga qarshi kurashish uchun chap tomondan keskin hujum zarbalari qo'llaniladi, bu esa hujumga yanada faol xarakter berishi mumkin. Qisqa zarbalarni bajarayotganda, shar sakrashdan keyin raqib stolidan tashqariga chiqmasligiga ishonch hosil qilish kerak, keyin u birinchi bo'lib hujumni boshlay olmaydi (ammo, agar kesilgan zarbalarga

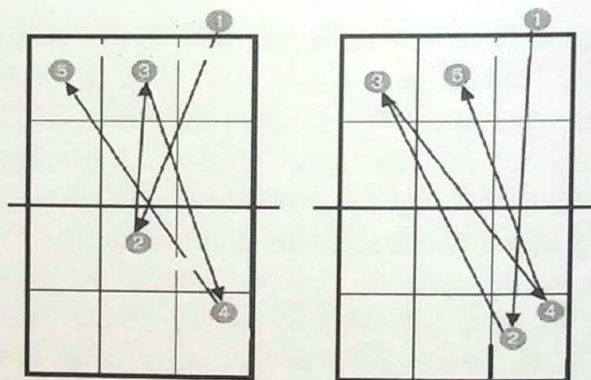
qarshi kurash paytida, ba'zi hollarda, shar stolning o'rta chizig'idan o'ngga burilib, undan tashqariga chiqsa, bu raqibga zarba berishni qiyinlashtiradi, to'pni aylantirish va qisqa zarbalar berish, o'tkir hujum zarbalarini berish uchun qulay sharoit yaratadi). Agar raqib stol yonida o'ynasa, o'yinchi uzun uzatilgan sharlar bilan javob zarbalarini asosan stol burchaklaridagi keskin hujum zarbalari bilan birlashtiradi.

Bu yerda yaxshi aylanish, turli yo'nalishlar va sharning uchish uzunligi bilan texnikani bajarish juda muhim, shunda raqibga birinchi bo'lib kuchli zarba berish qiyin bo'ladi. Agar raqib ikki tomondan aylanishlarni amalga oshirsa, ba'zida qabul qiluvchi stolning o'rta chizig'i bo'ylab uzun uzatilgan sharlar bilan javob berishi mumkin.

5. Sharning tez pastki aylanishi va qisqa zarbalar bilan, chap zarbalar kombinatsiyasiga asoslangan, sharni tezkor yuqori aylanish bilan uzatish taktikasi.

Ushbu taktikaga stol tennischilar tez-tez murojaat qilishadi, ular stend (podstavka) yordamida ochko yutishadi. Ushbu taktik versiyada sharlar keskin ravishda uzatiladi va pastki aylanishga ega bo'ladi. Natijada, raqibga zarba berish qiyin. Agar u yo'naltirgan shar yuqori parvoz yo'liga ega bo'lsa, unda o'yinchi sharga stend yoki chap burchakdan o'ng tomonga keskin zarbalar berishi mumkin. Ammo, agar o'yinchi stoldan ancha uzoq bo'gan raqibga qarshi kurashsa, unda ushbu usullardan foydalanishning ta'siri ahamiyatsiz bo'ladi. Raqib bunday zarbalarga kuchli yuqori top-spinlar bilan javob berishi mumkin. Shuning uchun bu vaziyatda o'yinchi birinchi navbatda qisqa sharlarni raqib maydonchasiga yo'naltirishi kerak, so'ngra kuchli pastki aylanishni ta'minlaydigan zarbalar berishi lozim.

Hujum tashabbusini ushlab qolish taktikasi, ayniqsa, stol yonida o'ynayotgan raqibning hujum zarbalariga qarshi kurashda yoki o'ng tomonda bir tomonlama hujum zarbalariga qarshi kurashda samarali bo'ladi. Ushbu versiyada, javob harakatlarini amalga oshirishda sharlarning keng tarqalishiga murojaat qilish kerak. (38-rasm).



38-rasm. Sharga turli yo'nalishlarda zarba berish chizmasi

Sharni o'ng tomonga qisqa zarbalar bilan raqib maydonchasining o'ng yarmiga yoki uning o'rta zonasiga aylantirmasdan, raqib maydonchasining chap yarmiga uzun zarbalar bilan keskin hujum zarbalarini birlashtirishga imkon beradi.

Bunday sharlar asosan o'rta chiziqning o'ng tomoniga to'rga yaqinroq yo'naltiriladi, bu esa raqibga sharni o'ng tomondan kesishida nazoratni qiyinlashtiradi.

3.6. Juftlik o'yin taktikasi

Stol tennisida juftlik o'yin jamoaviy o'yin hisoblanadi. Uning yakka bahslardan farqi shundaki, texnik jihatdan juft bo'lib o'ynash oson, lekin taktik tomondan biroz mushkul hisoblanadi. Sportchilar juft holda o'z o'yin maydonchalarining deyarli butun hududini nazorat qila olishadi, hamda to'g'ri joylashsalar, har qanday uzatilgan sharni qaytarishlari mumkin. Shu bois juftlik bahslarida (shu jumladan, aralash juftliklar o'yinida ham) g'alabani individual mahorat emas, balki juftlikdagi sheriklarning muvofiq holdagi kombinatsiyalashgan o'yinlari keltiradi.

Juftlik bahslari va aralash juftliklarda bu juda muhim, chunki bu yerda sheriklarning shaxsiy o'yin hududi bir birining o'rnini bosmasligi, balki bir birini to'ldirishi zarur.

Stol tennis musobaqalarida juftlik bahslarida o'ynayotgan, sportchilar nafaqat zarba berish texnikasini mukammal bilishlari lozim balki, jismoniy jihatdan rivojlangan va o'yin maydonchasida erkin va tez

harakat qilish qobiliyatiga ega bo'lishi, shuningdek, eng muhimi, bir-biriga mos kelishi, o'yin davomida bir-birini tushunishi va hamjihat harakat qila olishi kerak. Stol tennisi usobaqalarining yetti turidan uchtasini juftlik o'yinlari egallaydi, ayollar jamoa birinchiligi musobaqalarida esa uchinchi uchrashuv juftlik o'yinlari bo'lishi shart.

Juftlik o'yin texnikasi asosan har ikkala o'yinchining texnik-taktik jihatdan rivojlanganligiga asoslangan.

Juftlikdagi sportchilar intizomga qat'iy rioya qilishlari va sherigiga do'stona munosabatda bo'lishlari kerak va shundan keyingina musobaqalarda harakatlarning to'liq izchilligi, o'zaro tushunish, kuchli ishonch va jangovar munosabat bo'ladi.

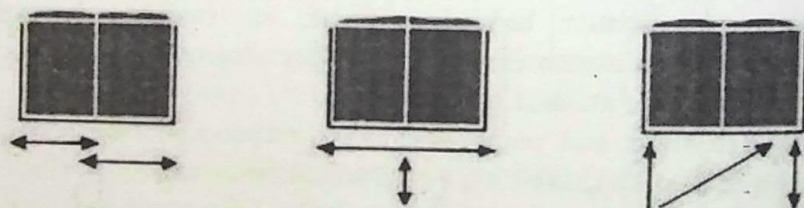
Juftlik o'yinida stol tennischilar o'yin maydonchasi bo'ylab ko'p harakat qilishlari, chapdan o'ngga harakatlanishdan tashqari, o'yinchilar oldinga va orqaga harakat qilishlari lozim, bu esa sportchilarning pozitsiyasining barqarorligiga ta'sir qiladi. O'yinchi har doim stol yonida yoki orqada bo'la olmaydi, shuning uchun stol tennischilar parvoz yo'nalishi va uzunligiga ega bo'lgan sharlarga javob zarbalarini berib, o'yinni yaqin, o'rta va uzoq pozitsiyalarda olib borish orqali birgalikda harakat qilish qobiliyatiga ega bo'lishlari kerak. O'yin uslubi tezkor hujum zarbalari bo'lgan juftlikning asosiy maqsadi oqilona joylashuvni aniqlash bo'lishi lozim, shunda o'yinchilar kuchli hujumni to'liq amalga oshirishlari mumkin. Stoldan to'g'ri tanlangan masofa, birinchidan, o'yin tezligiga va faol hujum zarbalarining kuchiga ta'sir qiladi, ikkinchidan, o'yin jarayonini boshqarish imkoniyatlarini kengaytiradi, o'yinchilarga raqiblar uchun qiyin vaziyatlarni yaratishni osonlashtiradi.

Juftlik o'yinidagi o'yinchilarning harakatlari

Juftlikda o'yinchilar bitta o'yinchiga qaraganda ko'proq harakat qilishlari kerak. Ular zarbalarni bajarish uchun pozitsiyani doimiy ravishda o'zgartirishlari, lekin sherikning harakatlanishiga va javob zarbalarini bajarishiga to'sqinlik qilmasligi lozim. Shuning uchun juftlik o'yinida harakatlarni muvofiqlashtirish, tez harakat qilish va sherikning har qanday harakatlarini tushunish qobiliyati juda muhimdir.

O'yindan oldin sheriklar ma'lum bir pozitsiyani egallaydilar. Chunki raqiblar stolning turli joylariga zarba berishadi. Ba'zi hollarda o'yinchilar

orqaga, boshqa holatlarda chapga yoki o'ngga burilishlari kerak. Agar raqib tomonidan yuborilgan shar o'rta chiziqning o'ng tomoniga uchib ketsa, u holda qabul qiluvchi o'yinchi orqaga chekinishi kerak, agar raqibning zarbasi stolning o'ng burchagiga yo'naltirilgan bo'lsa, u holda sharni qabul qilish uchun o'yinchi o'ng tomonga chekinishi lozim, agar javob shari o'rta chiziqning o'ng tomoniga yo'naltirilgan bo'lsa, u holda o'yinchi chapga chekinishi kerak. (39-rasm).

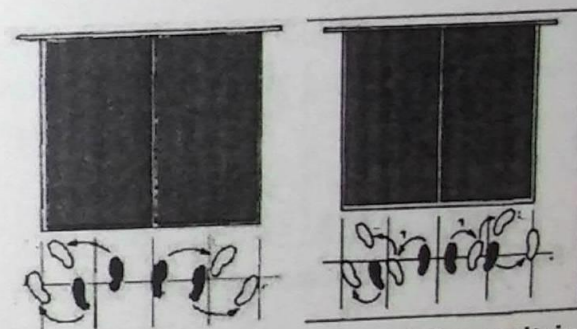


39-rasm. Juftlik o'yinida sheriklarning joylashuvi

Texnikasining xususiyatlariga qarab, sheriklar odatdagi harakatlarni ham amalga oshirishlari mumkin. Masalan, orqa tomonda stoldan sezilarli masofada uzoqroq joylashgan tennischi oldinga va orqaga harakatlanishi mumkin, stoldan bir oz masofada joylashgan sherik chapga va o'ngga oson harakat qila oladi.

Shunga qaramay, ba'zida maxsus vaziyatlar yuzaga keladi. Masalan, raqiblar o'ng tomonga doimiy hujumlarini amalga oshiradilar, bu esa qarama-qarshi juftlik o'yinchilarini o'ng tomonga qayta to'planishga majbur qiladi va buning uchun ular navbat bilan stolning o'ng chetida o'ngga va orqaga harakatlarni bajarishlari kerak.

Agar raqiblar qarama-qarshi juftlikning har bir o'yinchisidan qarama-qarshi joyga (ya'ni himoyalanmagan joyga zarbalar) zarba berishsa, u holda juftlikdagi sheriklar chapdan o'ngga navbatma-navbat harakatlarni bajarishlari kerak. Agar raqiblar o'yinni uzoq vaqt davomida olib borishsa u holda qisqa hujum zarbalari bilan sheriklar oldinga va orqaga harakat qilishlari kerak bo'ladi. (40-rasm).

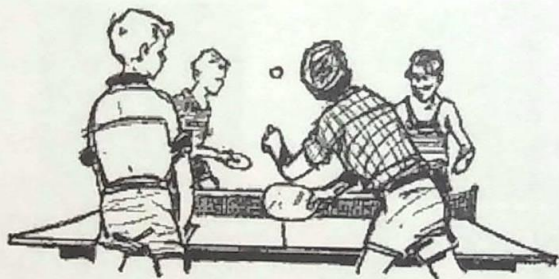


40-rasm. Juftlik o'yinidagi sportchilar pozitsiyasi

Juftliklarning joylashishiga qarab, o'yinchilar raqiblarni harakatga keltirish uchun har bir past uzatilgan sharni raqib juftlik maydonchasining himoyalanmagan joylariga yo'naltirish qobiliyatini muntazam ravishda takomillashtirib boorish kerak. Bu tennischilarga nafaqat raqib maydonining himoyalanmagan joylariga zarba berish qobiliyatini rivojlantirishga, balki o'yinda tashabbusni qo'lga kiritish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Agar raqiblar diagonal hujumni amalga oshirgan bo'lsa, unda juftliklardan biri to'g'ri chiziqda qarshi hujumni amalga oshirishi, ikkinchisi esa diagonal ravishda qarshi hujumni amalga oshirishi kerak. Ushbu uslub tennischilarga raqib maydonining himoyalanmagan joylarida qarshi hujumlarni amalga oshirish qobiliyatini oshirishga imkon beradi.

Raqibning hujumini yengib o'tish va ushlab turish. Uzatuvchi o'yinchi uzatish texnikasini mukammal bilishi kerak. Bunda zarbalar belgilangan joyga yetib borishi uchun harakat qilish lozim, shunda shar stoldan tashqariga chiqib ketmaydi va qisqa zarbalar past parvoz yo'lga ega bo'lib, to'rga tushmaydi. Sharga har xil aylanish va parvoz yo'nalishining har xil tezligi berilishi kerak. Shundagina raqib hujumini kamaytirish mumkin. Juftlik musobaqalarida uzatuvchi o'z harakatlarini sherigi bilan yaxshi muvofiqlashtirishi kerak, aks holda hujumni ushlab turishda yuqori natijalarga erisha olmaydi. (41-rasm).



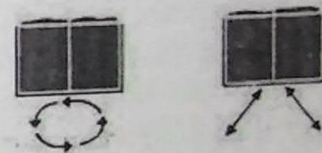
41-rasm. Juftlik bahslarida o'yinchilarning stol oldidagi holati

Uzatilgan sharlarni qabul qilish. Juftlik o'yin qoidalariga ko'ra o'yinchilar tomonidan sharni qabul qilinishi stolning o'ng yarmidan amalga oshirilishini belgilaydi. Shuning uchun juftlik o'yinidagi o'yinchilarga uzatilgan sharni qabul qilish yakkalik bahslariga qarganda qaraganda osonroq bo'lishi mumkin, shu bilan birga o'yinchining diqqat markazida bo'lgan maydon ham kichikroq va qabul qiluvchi tomon tashabbusni qo'lga kiritish uchun ushbu qulay imkoniyatlardan foydalanishi kerak, bu ayniqsa raqibning hujumlariga qarshi kurashda muhim ahamiyatga ega.

Qoida tariqasida, o'yinchi o'ng tomonda uzatilgan sharni qabul qiladi. Agar juftliklar chap va o'ng zarbalarga ega bo'lgan o'yinchilardan iborat bo'lsa, unda ularning har biri eng qulay pozitsiyani egallaydi, agar juftlikdagi ikkala sherik ham faqat o'ng tomonda o'ynasa, u holda uzatilgan sharlarni qabul qilishda ular o'ng tomonga uzoqqa bormasliklari kerak.

Juftlik o'yinida sherikga ochko to'plashda kuchli zarba berish uchun sharoit yaratish uchun sharni uzatishni tashabbuskor xususiyatiga katta ahamiyat berish muhimdir. Ammo, agar uzatuvchi sportchining texnik darajasi yetarlicha yuqori bo'lsa, unda qabul qiluvchi kuchli hujum zarbalari bilan ochko yutishi juda qiyin bo'ladi. Shuning uchun, faqat yaqin atrofdagi tezkor zarbani berish texnikasini yaxshi o'zlashtirgan holda, o'yinchi raqib maydonining o'ng burchagiga hujum zarbasini, shuningdek, to'g'ridan-to'g'ri raqib tanasiga yo'naltirilgan hujum zarbasini chap burchakka hujum zarbasi bilan muvofiqlashtirishi mumkin. Shunday qilib, sharning parvoz yo'nalishini moslashuvchan ravishda o'zgartirib, siz raqibni harakatga majburlashingiz yoki maydonning yarmidagi

himoyalangan joylarga zarba berishingiz mumkin. Shunday qilib, sherikga bir nechta hujumlar uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish mumkin. (42-rasm).



42-rasm. Hujum va humoya vaqtida juftliklarning harakatlanishi

Juftlik bahslarida sheriklarning birga o'ynash mashqini olganliklari juda muhim ahamiyatga ega. Agar ular doimiy ravishda birga o'ynashsa, bir birlarining kuchli va o'jiz tomonlarini bilishsa, bir birlarini so'zsiz tushunishsa bu musobaqa davrida g'alabaga bo'lgan ishinchni oshiradi.

Stol tennisida har bir sportchining shaxsiy o'yin hududi muhim ahamiyatga ega. Bu o'yinchi atrofidagi individual makon bo'lib, uning butun jismoniy, texnik va taktik elementlari, usullari va imkoniyatlari yig'indisidan tashkil topadi.

Mazkur hududning radiusi geometrik jihatdan umumiy ko'rinishda quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi: o'yinchining qadam tashlashi hamla yoki hujum vaqtida uning raketka ushlagan qo'lining oldinga cho'zilgandagi uzunligi. Yuqori malakaga ega sportchilarda o'yin hududi radiusi salkam 3 metrni tashkil qiladi, bu esa stol tennischi o'z o'yin hududining istalgan nuqtasida sharni ustalik bilan qaytara olishini anglatadi. Ma'lum bir malakaga erishgan havaskor stol tennischi uchun esa javobgarlik hududi bir yarim ikki metrni tashkil qiladi.

Shuni yodda tutish kerakki, shar bilan o'ynash jarayonida sportchining shaxsiy o'yin hududi u bilan birga harakatlanib turadi, shuningdek o'yindagi vaziyatga qarab o'zgarib boradi.

3.7. Aralash juftliklar (mikst)ning o'yin taktikasi

Stol tennisida aralash juftliklar (mikst)da ham juftlik o'yini taktikasidan bemalol foydalanish mumkin. Qolaversa, agar sheriklar

(erkak sportchi ham, ayol o'yinchi ham) bir xil texnik mahoratga va jismoniy holatga ega bo'lishsa, ular to'liq bir biriga mos tushadi.

Amaliyotda aralash juftliklar bahsida har doim ham ayol sherik raqibning hujumkor bosimiga erkak stol tennischi bilan birdek dosh berib tura olmaydi. Shu bois mikstning klassik variantida ayol stol tennischi to'ring oldida, erkak sherigi esa ko'proq orqa chiziqda o'ynaydi. O'yinchilarning bunday joylashuvining asosiy sababi shundaki, mikstda xatto juftliklardagidan ham ko'ra ko'proq hujumkor o'yin uslubi qo'llaniladi. To'g'ri, juftlikda bo'lgani kabi mikstda ham g'alabaga har ikkala sherikning o'zaro kelishgan holda, harakatlarni muvofiqlashtirib o'yin olib borishi natijasida erishiladi. Ammo mikstning ayrim o'ziga xosliklari ham yo'q emas. Erkak stol tennischi mumkin qadar hujum qilar ekan, sherigining o'yinning borishini ochko keltiradigan zarba bilan yakunlashiga sharoit yaratib berishi kerak. Aralash juftliklarda, odatda aynan ayol stol tennischi hal qiluvchi o'yinchi vazifasini bajaradi. To'r yaqinida o'yinning borishini nazorat qilar ekan, u o'zining aniq va tezkor harakatlari bilan mikstga taalluqli eng murakkab va mushkul taktik vazifalarni hal qiladi.

Stol tennischi ayol sharga qisqa va kesma zarbalar berishni mukammal egallagan bo'lishi, kuchli zarbalardan qo'rqmasligi, sharni ushlab qolishda samarali o'ynashi, sherigini o'z vaqtida himoya qila olishi zarur. Aralash juftliklar bahsini kuzatganda ba'zida stol tennischi ayol erkak sherigiga nisbatan ko'proq xatoga yo'l qo'yayotgandek tuyuladi. Aslida bunday emas. Odatda, erkak stol tennischining noto'g'ri harakatlari va xatolari oqibatida ayol sherigi ham xatolarga yo'l qo'yadi.

Aralash juftliklar bahsida sharni uzatishda ham erkaklarga va ayollarga taalluqli o'ziga xosliklar mavjud.

Ayol stol tennischi sharni erkak raqib tomonga qisqa zarba bilan pastlatib yo'naltirgani ma'qul, shunda hujumkor javob qaytarilishining oldi olinadi. Sharni oshirgandan keyin ayol sportchi o'z hududiga qaytib faol o'yin holatini egallashi lozim. Ayol raqibga esa sharni hujumkor, past va kesma zarbalar bilan oshirsa ham bo'ladi, faqat bu holatda oshiruvchi shunga mos holatni egallashi kerak bo'ladi.

Erkak stol tennischi ham sharni qisqa va past zarba bilan oshiradi, faqat u oshirishdan keyin stolning orqa qismida qulay holatni egallash

uchun tezda o'z hududiga qaytishi kerak bo'ladi. Bu paytda ayol sherigi salgina yon tomondan undan oldinroqdan to'r yaqinidagi o'yinga tayyor holatni egallab turadi. mutaxassislar sharni ayol raqibga yo'naltirib oshirishda turli usullarni navbati bilan qo'llashni maslahat berishadi.

Sharni qabul qilib olishda ayol stol tennischi odatda oshirishni qabul qilish maydonining markazida o'ziga qulay holatni egallaydi hamda sharni raqiblar uchun noqulay tarzda qaytarishga harakat qiladi va shundan so'ng to'r yaqinidagi o'yinni nazorat qilib boradi.

Shar o'yinga kiritilgandan keyin qaysi juftlik birinchi bo'lib hujumkor o'yin ko'rsata boshlasa, o'shalar ustunlikka ega bo'ladi. Mikstda raqiblar stol atrofida parallel holatda joy egallagan bo'lishsa, aynan ayol stol tennischi hududi kuchsiz nuqta hisoblanadi.

Mikstda asosiy hujumkor zarbalar mavjud, bular: top-spin, smesh, va raqibning tanasiga yo'naltirilgan keskin aylanma zarbalardir. Mazkur zarbalarni amalga oshirish texnikasi, hamda raqibning javob uchun tayyorlanishiga kam vaqt qoldirish maqsadida sharni ertaroq va balandroqdan qabul qila olish mahorati juda katta ahamiyatga ega. Mikstda raqibning joylashgan o'rni va harakatiga qarab sharning uchish yo'nalishini oldindan taxmin qila olish ham muhim. Ma'lum bir sababga ko'ra raqib jamoadagi ayol stol tennischi orqa chiziqdan joy egallagan bo'lsa, o'yinni unga yo'naltirgan holda qurishga hamda uni shu joyda ko'proq vaqt ushlab turishga harakat qilish maqsadga muvofiq. Shunda ochko yutib olish imkoniyati ko'proq bo'ladi. (43-rasm).



43-rasm. Aralash juftliklar o'yinida sportchilarning joylashuvi

Do'stona bir-birini tushunish va uyg'un taktik harakatlar – aralash juftliklar o'yini muvaffaqiyatining kalitidir.

3.8. O'yin rejasini tuzish chizmasi

Stol tennis o'yini taktikasini rivojlantirishda sportchilarning jismoniy, texnik va ruhiy sifatlarining samarali uyg'unligi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Ushbu masalaning yechimi bo'lg'usi o'yinning g'alabaga qaratilgan rejasining to'g'ri ishlab (tuzib) chiqilishi orqali topiladi. Ko'p hollarda jismoniy va texnik imkoniyatlari yuqori bo'lgan sportchilar ham o'yin davomida aynan taktik-ruhiy holatlarda to'g'ri harakat qila olmaslik oqibatida hisobni boy berishlari mumkin. O'yinni g'alabaga olib boradigan rejasini tuzishning ma'lum bir umumiy qoidalari (uslublari) mavjud bo'lib, ulardan stol tennischining barcha o'yin sifatlarini uyg'unlashtirish, ayniqsa, uning ruhiy barqarorligini ta'minlash uchun foydalanish mumkin. Chizmaning oddiy va tushunarli bo'lishi uchun har bir ochko uchun kechadigan o'yinni uchta asosiy davrga bo'linadi.

Birinchi davr - sharni oshirish yoki uni qabul qilishdan boshlanadi. Mazkur davrning asosiy vazifasi - sharni oshirish yoki uni qaytarishni samarali amalga oshirish va shunga mos tarzda tegishli o'yin vaziyatini yuzaga keltirishdan iborat. Sharga birinchi zarba berilishi bilan sportchi o'yinda nazoratni o'z qo'liga olishga harakat qilishi lozim. Odatda bu vaqtda aksariyat o'yinchilar beqaror bo'lishadi, chunki ular ko'proq sharni ilk oshirish yoki qaytarishdayoq ochko ishlab olishni o'ylashadi. Yaxshi bajarilgan aniq zarba sharni qabul qilishda ochko yutib olinishiga xizmat qilishi mumkin, ammo o'yinning boshidanoq butun diqqatni aynan ochkoga qaratish ham to'g'ri emas. Sportchi o'z o'yinini to'g'ri tashkil qilishga harakat qilishi lozim, shunda o'yinning barqarorligi oshadi. Shu bilan birga, yuzaga keladigan imkoniyatlarga ham ijodiy yondoshish talab etiladi va shunda o'yin samaradorligi ham yuqori bo'ladi. Eng asosiysi - sharni oshirish yoki uni qabul qilish muvaffaqiyatli yakunlanmasa, bundan tushkunlikka tushmaslik kerak va yuzaga keladigan keyingi vaziyatlarni o'yinni o'z foydasiga hal qilish haqida o'ylash lozim.

Ikkinchi davrning ahamiyati ham muhimdir. Bu - hujumga tayyorlanishdir. Agar shar oshirilganda yoki u qaytarilganda tomonlardan birortasi ochko yutib olmasa, o'yin zarbalar almashinuvi tarzida davom etadi. Bu jarayonda tomonlar o'zlarining texnik-jismoniy

imkoniyatlaridan to'laroq foydalangan holda g'alaba keltiruvchi hujum uchun imkoniyat yaratishga harakat qilishadi. Zarbalar almashinuvi jarayonida ham aynan tezroq ochko yutib olishni istagan o'yinchilar qulay bo'lmagan vaziyatlardan foydalanishga urinish hisobiga ko'proq xatoga yo'l qo'yishadi. Mazkur oraliqdagi asosiy vazifa g'alaba keltiruvchi hujum uchun qulay vaziyat yuzaga kelishini kutish va uni yaratishga harakat qilishdan iborat bo'lishi zarur. Sportchi zarbalar almashinuvi jarayonida vaziyatni o'z nazorati ostiga olishga faollik bilan harakat qilishi lozim. Bu jarayonda sportchi o'zini ruhiy jihatdan ochko keltiruvchi zarbani berguncha necha marta va qancha vaqt zarbalar almashinib turish zarur bo'lsa, shunga chog'lashi zarur. Yuzaga kelayotgan vaziyatlarga to'g'ri va oqilona ba'ho berish ulardan samarali foydalanish va natija chiqarishning muhim omillaridan biridir. Tezkor zarbalar almashinuvi paytida stol-atrofida to'g'ri joylashuvni saqlab qolish imkonini beradigan o'yin ketma-ketligini saqlab turishga intilish kerak. Shu bilan birga, raqibga o'z stolidagi yaxshi himoyalangan hududlarga hujum uyushtirish imkoniyatini berib qo'ymaslik ham kerak. Eng asosiysi, samarali va natijador hujum uchun imkoniyat tug'ildimi - ikkilanib o'tirmasdan, tez va shiddatli hujumga o'tish va bitta faol zarba bilan vaziyatni o'z foydasiga hal qilishi lozim.

Uchinchi bosqich shuncha urinishlarga qaramay shar hali ham o'yinda bo'lgan vaziyatda boshlanadi. Ruhiy jihatdan bu eng qiyin bosqich. Shunga urinish va harakatlar go'yo havoga uchgandek tuyuladi. Aslida bunday emas. Hech ham kayfiyatni tushirmaslik lozim, aynan shu davrda xatto eng tajribali stol tennischilar ham oddiy va kutilmagan xatolarga yo'l qo'yishadi. Bamaylixtir ikkinchi davrga qaytish va raqib ham kam charchamaganini yodda tutish lozim. Zarbalar almashinuvini kuchaytirib boorish kerak va o'ylagan o'yin rejasini amalga oshirish harakatidan to'xtamaslik lozim. Odatda, aynan mana shunday o'yin taktikasi oxir-oqibat g'alaba keltiradi.

Nazorat savollari.

1. O'yin texnikasi haqida tushuncha. O'yin texnikasi tasnifi?
2. Stol tennis texnikasi mazmuni haqida gapirib bering?

3. Sharni o'yinga kiritish va qabul qilish texnikasi qanday amalaga oshiriladi?

4. Himoyada qanday usullardan foydalanish yaxshi samara beradi?

5. Xujum texnikasi va zarba turlari haqida aytib bering?

6. Eng xujumkor zarbalar haqida ma'lumot bering?

7. Xujum vaqtida stol tennischining stol atrofida joylashuvi qanday bo'ladi?

8. "Taktika" haqida tushuncha. O'yin taktikasi tasnifi?

9. Hujum va himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar?

10. O'yin taktikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi?

11. Yakkalik o'yin taktikasi haqida gapirib bering?

12. Juftlik o'yin taktikasi nimalarga asoslanadi?

13. Aralash juftliklar (mikst)ning o'yin taktikasi mazmuni qanday?

14. O'yin rejasini chizmasi qanday tuziladi?

IV. BOB. STOL TENNIS TEXNIKASIGA VA TAKTIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim. Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki ozgina yuqori bo'lishi lozim.

4.1. O'yin texnikasiga dastlabki o'rgatish asoslari

Ta'kidlash joizki, har bir sport turiga oid harakat malakalari ham o'z texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va ularni ijro etishda o'ziga hos texnik tartibga asoslanadi. Boshqacha qilib aytganda, sportchi muntazam shug'ullanish natijasida musobaqada ishtirok etadi va o'zining texnik mahorati darajasi tufayli ma'lum o'rinni egallaydi, texnik pasportini esa sekin-asta yangilab boradi.

Zamonaviy stol tennis o'yini ham ko'pdan - ko'p harakat malakalaridan iborat bo'lib, shug'ullanuvchilardan ixtisoslashgan kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini, iroda, matonat, o'tkir zehnlilik, zukkolik, ayyorlik va boshqa shu kabi xislatlarni shakllantirishni talab qiladi. Bugungi stol tennisda g'alabaga erishish faqat uzluksiz va maqsadli qo'llaniladigan katta yuklamali mashg'ulotlar evaziga amalga oshirilishi mumkin.

Shug'ullanuvchilar organizmining imkoniyatini oshirish yuklama va ish qobiliyatini tiklash (charchoqni bartaraf etish va organlarni tiklash) orqali shu organizm ish qobiliyatini, uni funksional faoliyatini muntazam shakllantirib borish zarur bo'ladi. Mashg'ulotlarga aynan shunday yondoshuv tufayli sportchining texnik mahoratini samarali shakllantirish mumkin, shundagina turli o'yin vaziyatlarida qo'llanilishi zarur bo'lgan taktik yoki strategik masalalarni hal qilish imkoniyati tug'iladi.

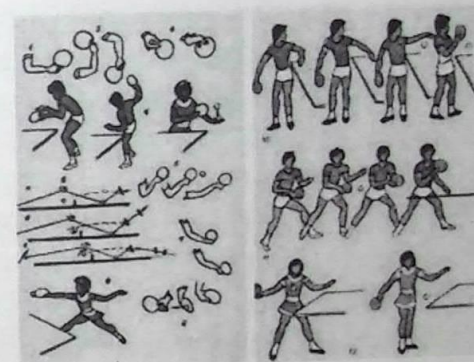
Stol tennischining texnikasi ko'pdan-ko'p turli tezlanish va yo'nalishlarda ijro etiladigan harakatlanishlar bilan bog'liq bo'lgan zarbalardan iborat. Har bir harakatlanish va zarbalar texnikasi muayyan tartibdagi harakatlar tizimi (klassifikatsiyasi) bilan izohlanadi. Ko'rinib turibdiki, o'yin malakalari texnikasining eng asosiy ko'rsatkichlaridan biri uning samaradorligi bo'lib ko'rsatkichlar o'z navbatida quyidagilardan tarkib topadi:

- texnikanining o'zgaruvchanligi va uni o'yin vaziyatlari talablariga mos bo'lishi;
- texnikanining taktik jihatdan ustuvorligi;
- texnikani kam kuch sarflab yuqori mahoratda ijro etilishi (tejamkorligi);
- zarba kuchi va aniqligi;
- haraktlanish tezligi va zarbalar faolligi;
- texnikanining turg'unligi.

Harakatlanish va zarbalar texnikasining fazalarga bo'linishi hamda shu fazalarni muvaffaqiyatli ijro etilishi har bir o'yin malakasining samarali yakunlanishini ta'minlaydi. (44-rasm).

Bu fazalar 4 qismdan iborat:

1. Tayyorlanish fazasi;
2. Zarba oldi fazasi;
3. Zarba fazasi;
4. Yakuniy faza.



44-rasm. Zarbalar texnikasining fazalarga bo'linishi

Zarbaning turi, kuchi, yo'nalishiga qarab stol tennis sharigi o'ziga xos aerodinamik qonuniyatlar asosida harakatlanadi. Bunda sharikning uchishi, uni stol yuzasiga urilishi va stoldan sapchishi e'tiborga olinadi.

Stol tennischining harakati quyidagi o'ziga xos tartibda amalga oshiriladi:

- Stol tennischini dastlabki holatdan qo'zg'alishi (strat);
- o'yinchini sharik tomon harakatlanishi;
- o'yinchini zarbaga kirishishi;
- zarbadan chiqishi va qayta startga tayyorlanish;
- navbatdagi zarbani berish uchun tayyorlanish.

Raketkani ushlash usullari qarshi uchib kelayotgan sharikning yo'nalishi, kuchi va trayektoriyasiga qarab belgilanadi va bu turli xil usullarga asoslanadi:

- raketkani o'ngdan zarba berish uchun ushlash usuli;
 - raketkani chapdan zarba berish uchun ushlash usuli.
- Stol tennis o'yini quyidagi texnik malakalaridan iborat bo'ladi:
- sharikni o'yinga kiritish;
 - sapchigan sharikka zarba berish;
 - uchib kelayotgan sharikka zarba berish;
 - qisqa zarba berish va hakoza.

Ma'lumki zarba berish texnikasi, uni samaradorligi ko'p jihatdan raketkaning turi, qanday materialdan qilinganligi, rezinlari tarangligi kabi omillarga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'yinchining o'yin texnikasini tahlil qilishni aynan o'yinchining raketkasidan boshlash maqsadga muvofiqdir.

Shug'ullanuvchilar organizmining imkoniyatini oshirish yuklama va ish qobiliyatini tiklash (charchoqni bartaraf etish va organlarni tiklash) orqali shu organizm ish qobiliyatini, uni funksional faoliyatini muntazam shakllantirib borish zarur bo'ladi. Mashg'ulotlarga aynan shunday yondoshuv tufayli sportchining texnik mahoratini samarali shakllantirish mumkin, shundagina turli o'yin vaziyatlarida qo'llanilishi zarur bo'lgan taktik yoki strategik masalalarni hal qilish imkoniyati tug'iladi.

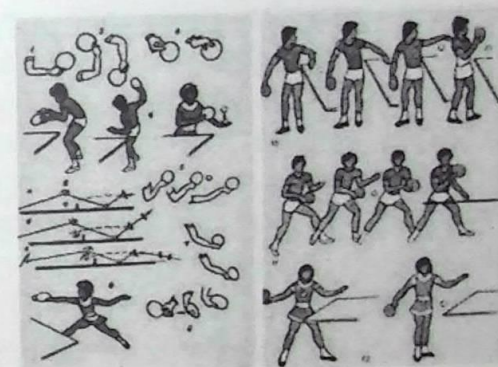
Stol tennischining texnikasi ko'pdan-ko'p turli tezlanish va yo'nalishlarda ijro etiladigan harakatlanishlar bilan bog'liq bo'lgan zarbalardan iborat. Har bir harakatlanish va zarbalar texnikasi muayyan tartibdagi harakatlar tizimi (klassifikatsiyasi) bilan izohlanadi. Ko'rinib turibdiki, o'yin malakalari texnikasining eng asosiy ko'rsatkichlaridan biri uning samaradorligi bo'lib ko'rsatkichlar o'z navbatida quyidagilardan tarkib topadi:

- texnikanining o'zgaruvchanligi va uni o'yin vaziyatlari talablariga mos bo'lishi;
- texnikanining taktik jihatdan ustuvorligi;
- texnikani kam kuch sarflab yuqori mahoratda ijro etilishi (tejamkorligi);
- zarba kuchi va aniqligi;
- haraktlanish tezligi va zarbalar faolligi;
- texnikanining turg'unligi.

Harakatlanish va zarbalar texnikasining fazalarga bo'linishi hamda shu fazalarni muvaffaqiyatli ijro etilishi har bir o'yin malakasining samarali yakunlanishini ta'minlaydi. (44-rasm).

Bu fazalar 4 qismdan iborat:

1. Tayyorlanish fazasi;
2. Zarba oldi fazasi;
3. Zarba fazasi;
4. Yakuniy faza.



44-rasm. Zarbalar texnikasining fazalarga bo'linishi

Zarbaning turi, kuchi, yo'nalishiga qarab stol tennis sharigi o'ziga xos aerodinamik qonuniyatlar asosida harakatlanadi. Bunda sharikning uchishi, uni stol yuzasiga urilishi va stoldan sapchishi e'tiborga olinadi.

Stol tennischining harakati quyidagi o'ziga xos tartibda amalga oshiriladi:

- Stol tennischini dastlabki holatdan qo'zg'alishi (strat);
- o'yinchini sharik tomon harakatlanishi;
- o'yinchini zarbaga kirishishi;
- zarbadan chiqishi va qayta startga tayyorlanish;
- navbatdagi zarbani berish uchun tayyorlanish.

Raketkani ushlab usullari qarshi uchib kelayotgan sharikning yo'nalishi, kuchi va trayektoriyasiga qarab belgilanadi va bu turli xil usullarga asoslanadi:

- raketkani o'ngdan zarba berish uchun ushlab usuli;
 - raketkani chapdan zarba berish uchun ushlab usuli.
- Stol tennis o'yini quyidagi texnik malakalaridan iborat bo'ladi:
- sharikni o'yinga kiritish;
 - sapchigan sharikka zarba berish;
 - uchib kelayotgan sharikka zarba berish;
 - qisqa zarba berish va hakoza.

Ma'lumki zarba berish texnikasi, uni samaradorligi ko'p jihatdan raketkaning turi, qanday materialdan qilinganligi, rezinlari tarangligi kabi omillarga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'yinchining o'yin texnikasini tahlil qilishni aynan o'yinchining raketkasidan boshlash maqsadga muvofiqdir.

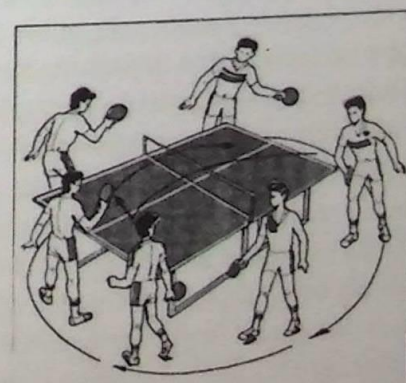
Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sportchilarni tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassislarning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati hisoblanadi. Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu stol tennischining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

Harakat – (o'yin) malakalari – sharni uzatish, qabul qilish (himoya), sharni o'yinga kiritish, zarba berish, stend (podstavka) – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, trener-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: shug'ullanuvchining faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, shug'ullanuvchining qiziqishi, harakat boyligi, tajribasi va hokazo. Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir. Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki individual imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bulib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo'llaniladi. Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir. (45-rasm).



45-rasm. Stol tennischilarni o'yin malakalariga o'rgatish

Dastlabki o'rgatish jarayonining bosqichlari va uslublari **Birinchi bosqich** o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi. O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo. Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich texnikani soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va shug'ullanuvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy qismlarga ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (sharikga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, —davra aylana mashqlari. Takrorlash uslub bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtini o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini xal qilishga, hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va bellashish usullari.

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi — bu musobaqalashishdir. O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga

keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi.

O'rgatish vositalari va trenirovka stol tennisda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'rni bo'yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga stol tennischilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Musobaqa mashqlari - stol tennisga xos bo'lgan ixtisoslashtirilgan mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

Trenirovka mashqlari - asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

Maxsus mashqlar - ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari, yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan - asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda zarur jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik-taktik. Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar yechiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkorlik-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi. Stol tennis harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash

uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi. Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Texnik tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarning yoshiga, imkoniyatlariga, o'rgatish bosqichiga qarab u yoki bu uslublarni ustunligi mavjud bo'lishi mumkin. Tushuntirishga oid uslublar o'z ichiga so'zlab berish, suhbat, ko'rsatma, taxlil va muhokama kabilarni oladi.

Ko'rgazmali uslublar: o'quv filmlari, videofilmlar, suratlar, texnikani trener tomonidan namoyish qilinish, o'yinlarni kuzatish va hokazo.

Amaliy uslublar:

- harakat texnikasini to'liq holda o'rgatish;
- harakat texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish;
- boshqaruv uslubi;
- harakatli ko'rgazma uslubi;
- qaytarish uslubi;
- murakkablashtirish uslubi;
- charchoy holatida o'yin malakalarini bajarish uslubi;
- o'yin uslubi;
- musobaqa uslubi;
- qo'shma uslubi;
- aylanma usulda mashq bajarish.

Stol tennischini texnik mahoratini oshirishda shunday omillar mavjudki, ularni o'quv trenirovka jarayonini rejalashtirishda, tashkil qilishda va boshqarishda e'tiborga olish samara zaminidir.

Bular jumlasiga quyidagilar kiradi:

- a) maxsus jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarni yuqori darajada rivojlangan bo'lishi;
- b) o'yin malakalarining barcha usullarini texnik jihatdan o'zlashtirilgan bo'lishi;
- v) musobaqaning o'zgaruvchan vaziyatlarda hamda tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida harakat (o'yin) texnikasini barqaror va mukammal bajarilishi;
- g) o'yinchi o'z o'yin uslubini yuqori mahorat bilan ijro etishi;

d) o'yin qoidalari va o'yin intizomiga rioya qilgan holda faollik ko'rsatish, zukkolik, makkorlik, sifatlarini namoyish qila bilish;

e) stol tennischi o'z shaxsiy imkoniyatlaridan samarali foydalana olishi;

j) organizmning funksional imkoniyatini yuqori darajada rivojlanganligini ta'minlash, uni nagruzkaga bardosh berish darajasini oshirish.

Yuqorida qayd etilgan omillar nafaqat texnik mahoratni takomillashuvida e'tiborga olinishi kerak, balki sportchiga quyiladigan shart va talablardir. Shuning uchun mazkur omillar sport tayyorgarligini boshqarishda asosiy mo'ljal bo'lib xizmat qilishi kerak. O'yin malakalari va ko'nikmalarini hosil bo'lishi, ularni o'zlashtirish tartibi va o'rgatish texnologiyasi (uslubiyati) harakat malakalarini tarkib topishidagi va takomillashuvidagi bioruxiyat qonuniyatlariga asoslanadi. Harakat texnikasiga o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

- 1) o'rgatiladigan harakat texnikasi bilan tanishish, uni ijro etish tartibini kuzatish va xotirada harakat izini (nususini) qoldirish;
 - 2) harakatni oddiy sharoitda o'zlashtirish;
 - 3) harakatni murakkablashtirilgan sharoitda o'zlashtirish;
 - 4) harakatni o'yinda mukammal egallash va takomillashtirish.
- O'rgatish jarayonini qayd etilgan tartibda amalga oshirishda qo'llaniladigan vositalar (mashqlarni) quyidagi didaktik prinsiplarga asoslanishi shart:
- oddiydan murakkabga;
 - yengildan og'iriga (yuklama nuqtai nazaridan);
 - o'tilganidan o'tilmaganga.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan barcha uslub va vositalar aytib o'tilgan prinsiplarga asoslanishi kerak.

O'yin texnikasini (texnik mahoratni) takomillashtirish trenirovka yuklamasini sezilarli darajada ortishi bilan bog'liq. Chunki o'yin malakalari doirasi ularning turlari, usullari, bajarilish tezligi, murakkabligi hisobiga kengayib boradi.

Masalan, faqatgina, stolning har xil joylaridan turli usullarda va qayta-qayta javob-zarba berish o'yinchidan katta jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi.

Mazkur bosqichda o'yin malakalarini o'zgaruvchan vaziyatlarda tashqi va ichki ta'sirlar sharoitda bajarishni mashq qilish; sportchi

organizmini nagruzkaga bardosh berish imkoniyatini oshirish kerak bo'ladi. Buning uchun mashg'ulotlarda beriladigan texnika va taktikaga oid mashqlarni charchash holatida, ruhiyatga ta'sir etuvchi (shovqin,) vaziyatlarda qayta qayta qo'llash zarurdir.

Stol tennisga dastlabki "o'rgatuvchi" mashqlar

Stol tennisga "o'rgatuvchi" mashqlardan foydalanish jarayonida avval bolalarni raketka dastasini to'g'ri ushlashga o'rgatish zarur: chapdan zarba berishda raketkani qay holatda ushlash kerak va stolga yoki setkaga qanday holda harakatga keltirish kerak. (46-rasm).



46-rasm. Dastlabki o'rgatuvchi mashqlar

2-jadval

O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
1-bosqich: O'rgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko'rsatish-izoh berish	So'z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda o'rgatish (yakka tartibda qo'shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo'lib, element va fazalarga bo'lib o'rgatish, malakani to'liq holda o'rgatish, xatolarni tuzatish, rag'batlantirish, qaytarish	Tayyorlov yondostiruvchi, yo'naltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich: Malakalarga murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.)	Malakalarni to'liq holda o'rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o'rgatish, turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida o'rgatish,	1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta telik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan

	o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish.	mashqlar, trenajer va texnik vositalar
4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublari	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

3-jadval

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan umumiy va maxsus pedagogik prinsiplar

T/r	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
1.	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi
2.	Onglilik va faollik	O'rgatilayotgan malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim
3.	Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi
4.	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi dardor
5.	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga ko'tariladi
6.	Uzluksizlik	Yildan-yilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi dardor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi
7.	Yengilidan og'iriga	O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin —to'liqsimon shaklda kuchaytirib borilishi kerak
8.	O'tilganidan o'tilmaganiga	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligini oshiradi
9.	Oddiydan murakkabga	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirib borilishi lozim
10.	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O'rgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni o'zaro bog'liqligi ta'minlanishi zarur

4.2. O'yin taktikasiga dastlabki o'rgatish asoslari

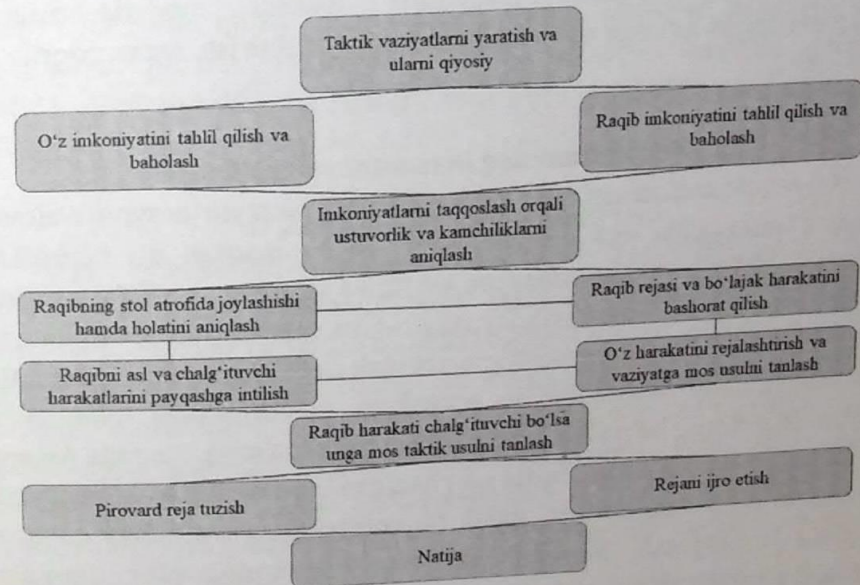
Stol tennischilarni texnik malakalarga o'rgatish bosqichlari, uslublari va mashqlarni qo'llash tartibi o'yin taktikasiga o'rgatish jarayonida ham saqlanib qoladi. Harakat texnikasiga o'rgatishda tayyorlov, yondostiruvchi, yo'naltiruvchi, taqlidiy mashqlar o'yin usullarini ongli o'zlashtirishga qaratilgan bo'lsa, taktikaga o'rgatishda shu mashqlar mazkur usullarni o'zgaruvchan vaziyatlarga mos va foyda keltiruvchi turini tanlab, o'z vaqtida qo'llash qobiliyatlarini shakllantirishga qaratilishi lozim.

Taktika – bu vaziyatni oldindan payqash, uni tahlil qilish, raqib rejasi va ijro etadigan harakatini oldindan bilish (bashorat qilish), o'z imkoniyatlarini raqib imkoniyatlari bilan solishtirish, chalg'itish va hiylalar asosida eng maqbul qaror qabul qilish va uni samarali ijro etish bilan bog'liqdir. Bunday qobiliyat – erta yoshlikdan boshlab diqqat, hotira, idrok, ong, tafakkur, hissiyot, iroda va boshqa shu kabi ruhiy xislatlarni shakllantira borish asosida sayqal topishi mumkin. Demak o'yin taktikasiga o'rgatish real vaziyatlarni yaratish asosida dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab elementar taktik vazifalar doirasida amalga oshirilishi darkor.

O'yin taktikasiga dastlabki o'rgatish jarayonida yosh stol tennischilar bilan ko'proq vaziyatli vazifalar bilan bog'liq nazariy-uslubiy mashg'ulotlarga urg'u berish, ularda texnik usullarni o'zgaruvchan vaziyatlarga mos ravishda ijro etish ko'nikmalarini "charhlab" boradi.

Quyidagi 4 andozada keltirilgan taktik jarayonlar nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda ham, amaliy mashg'ulotlarda ham sun'iy vaziyatlarni yaratish va modellashtirilgan mazmun asosida amalga oshirilishi lozim.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonlarida, umuman trenirovka mashg'ulotlari davomida taktik qobiliyatlar, taktik malakalar, taktik xislatlar va taktika vaziyatlar didaktik tartibda "oddiydan-murakkabga" prinsipi asosida shakllantirilishi tavsiya etiladi. Lekin nazariy mashg'ulotlarda avval murakkab vaziyatlar to'liq holda tahlil qilinadi va o'zlashtiriladi, so'ng ularning oddiy komponentlari va elementlari o'zlashtiriladi.



Murakkab vaziyatlar komponentlari va elementlari mukammal o'zlashtirilgandan keyingina ular uzviy tartibda amaliy mashg'ulotlarda mashq qilinadi. Demak, ushbu andozaga muvofiq mashg'ulotlarda dastavval (avval kort maketida, so'ng kortning o'zida) turli sun'iy vaziyatlar yaratiladi va ularni qiyosiy tahlil qilishga o'rgatiladi. Keyin quyidagi taktik jarayonlar o'zlashtirilishi tavsiya etiladi:

- o'z imkoniyatini tahlil qilish va baholash;
- raqib imkoniyatini tahlil qilish va baholash;
- u va bu imkoniyatlarni taqqoslash, ustuvorlik va kamchiliklarni aniqlash;
- raqib maydoni va uni joylashishi hamda holatini baholash;
- raqib rejasi va bo'lajak harakatini bashorat qilish;
- raqibni asl va chalg'ituvchi harakatlarini payqashga intilish;
- o'z harakatini rejalashtirish va vaziyatga mos usulni tanlash;
- raqib harakati chalg'ituvchi bo'lsa, boshqa mos usulni tanlash;
- pirovard reja tuzish;
- rejani ijro etish;
- pirovard natijaga erishish.

Qayd etilgan taktik jarayonlar maxsus modellashtirilgan mashg'ulotlarda amalga oshirilishi ularni o'zlashtirish samaradorligini ta'minlaydi.

O'yin taktikasining mazmuni va vazifalari

Stol tennis musobaqalarida kechadigan har bir o'yin jarayoni o'zining pirovard maqsadiga ega bo'lishi shart. Ushbu maqsad o'z navbatida avvaldan belgilab olingan muayyan taktik va strategik vazifalar asosida amalga oshiriladi. Albatta, bunday maqsad va vazifalarni qo'yish hamda ularni amalda samarali hal qilish sportchidan shakllangan texnik va taktik mahorat, jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab qildi. Mazkur sifatlar esa ko'p yillik trenirovka jarayonida sayqal topadi. Ammo, ta'kidlash joizki, musobaqalarda qo'yiladigan yuksak taktik va strategik vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish bu sportchining o'z oldiga qo'ygan maqsadi hisoblanadi. Strategik vazifalar musobaqalarning umumiy, pirovard natijalarini hal etishga qaratiladi va ular o'z mohiyati jihatidan uch xil yo'nalishga qaratilgan bo'ladi:

1. Birinchi yo'nalish musobaqalar siklida ishtirok etish bilan bog'liq bo'ladi;
2. Ikkinchi yo'nalish muayyan musobaqa yoki turnirda ishtirok etish bilan ifodalanadi;
3. Uchinchi yo'nalish muayyan o'yinda (uchrashuvlarda) ishtirok etishga aloqador.

Ushbu vazifalar musobaqalar siklida, muayyan musobaqa yoki turnirda hamda muayyan uchrashuvda ishtirok etadigan raqiblarning strategik rejasi va taktik usullari va texnik mahoratini o'rganish, o'zining strategik va taktik imkoniyatini raqiblari, bilan qiyoslash hamda ularga qarshi o'ynash strategiyasi va taktikasini belgilash kabi masalalarni hal qilishni nazarda tutadi. Bu masalalarni hal qilish esa raqiblarning o'yin taktikasini, texnik mahorati va jismoniy imkoniyatlarini videofilmlar, va mutahassislar ma'lumotlarini o'rganish yordamida amalga oshiriladi. Mazkur muammolarni muvaffaqiyatli hal qilinishda tayyorgarlik jarayonini modellashtirish, shaxsiy o'yin taktikasi hamda strategiyasini raqib imkoniyatidan ustun tarzda uyushtirish kabi omillar nihoyatda katta ahamiyat kasb etadi. Bu masala o'z navbatida raqib imkoniyatlarini

to'g'ri bashorat qilish va maksimal tarzda obyektiv baholash bilan bog'liqdir. Albatta, muayyan o'yinda muayyan raqibga nisbatan rejalashtirilgan taktik va strategik usul o'yin davomida vaziyatga qarab o'zgarishi mumkin.

O'yin taktikasining prinsiplari

O'yin amaliyotida stol tennischilar o'ziga xos taktik va strategik prinsiplardan foydalanishadi. Stol tennisda o'yin strategiyasi va taktikasini quyidagi tartibda (tasnifda) qo'llash tavsiya etiladi. Zamonaviy stol tennisda o'yinchi qanchalik har tomonlama rivojlangan bo'lmasin g'oliblik nashidasi faqat ilg'or o'yin strategiyasi va taktikasi bilan qurollangan sportchiga nasib etadi. Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida sportchilarning taktik va strategik tayyorgarligiga alohida ahamiyat qaratish lozim bo'ladi. Ushbu jarayon quyidagi prinsiplarni o'z ichiga oladi:

Bosh va yagona istiqbolga qaratilgan yo'nalish prinsipi – bu prinsip ko'plab sport faoliyatini, shuningdek, stol tennischining ko'p yillik sport tayyorgarligining strategik yo'nalishini belgilaydi. U zamonaviy stol tennisda o'zgarib, yangilanib boradigan ilg'or strategik va taktik tajribaga asoslanadi, o'rgatish va mashg'ulotlar jarayonlarida qo'llaniladigan interaktiv usul va texnologiyalarni o'zlashtirish masalalarini nazarda tutadi va raqobatbardosh o'yin uslublari va malakalari, samarali texnika va ko'p variantli taktik usullarni egallashga undaydi. Yetakchi sportchilar o'yinlarini, ularning texnikasi, taktikasi, strategiyasi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarini kuzatish, videofilmlarni tahlil qilish yordamida bo'lajak raketka ustasining o'ziga xos va o'ziga mos o'yin taktikasi hamda strategiyasini shakllantirish masalasini o'rta tashlaydi.

Faollik prinsipi – o'yin davomida faol faoliyat qattiyatlik ko'rsatish, to'g'ri qaror qabul qilish, har bir vaziyatda va butun o'yin davomida tashabbusini o'z qo'lga olish hamda qo'ldan bermaslikka otlantiradi. Raqibga o'z ustunligini namoyish qila bilish, o'z o'yin uslubini raqibga singdirish, raqibini ruhiy jihatidan o'ziga mag'lub qilish, uning ishonchini puchka chiqarish, jasorat, matonat, oliy janoblik ko'rsatish va boshqa shunga o'xshash hislatlarini qo'llash san'ati mazkur prinsipining asosi bo'lib hisoblanadi.

Ko'p qirrali va keng qamrovli o'yin prinsipi – bu stol tennis o'yiniga hos bo'lgan jamiyki barcha texnik malakalarini o'zgaruvchan vaziyatlarda ko'p variantli nusxalarda birdek samarali ijro eta olish, hujumda, qayta hujumda, himoyada bir xilda unumli o'yin ko'rsatish, maydon ortida ham, oldida ham universal harakat qilish, o'yin boshlanishidan to o'yin ohirigacha aktiv va passiv harakatlardan sifatli foydalanish qobiliyatlarini shakllantirishga mo'ljallangan.

O'zgaruvchanlik vaziyatini tug'dirish prinsipi – bu prinsip o'yin davomida zarbalarni (shu jumladan sharikni kiritishni ham) o'zgaruvchan tezlikda, yo'nalishda, oraliqda ijro etish, sharikni kuchli va kuchsiz, baland va past, uzoq va yaqin yo'naltirish, o'yin uslubi va taktikasi, harakatlanish shiddati va turlarini keskin almashlash hisobiga vaziyatni o'z tomoniga taslim qilish masalalariga urg'u beradi;

Favqulotda (kutilmaganda) o'yin vaziyatini qo'llash prinsipi – eng samarali o'yin taktikasi tarkibiga kiradi. Mazkur prinsip o'yin davomida avvallari qo'llanilmagan yoki umuman kutilmagan o'yin uslublaridan unumli foydalanish, beriladigan zarba usuli va yo'nalishini oshkora qilmasdan harakat qilish, bir qarorni oshkor etib, ikkinchi bir qarorni keskin qabul qilish, zarba urishda o'ng tomonga nazar tashlab, chap tomonga tupni yo'naltirish va aksincha vaziyatlarni almashlab turish kabi taktik uslublarini qo'llashga chorlaydi.

O'zaro hamjihatli xarakat prinsipi – juft o'yinlarga taaluqlidir. Ushbu prinsip ikki o'yinchining bir-biri bilan o'zaro kelishilgan, ayni vaqtda raqib uchun noma'lum o'yin uslublarini qo'llash yordamida juftlikning yagona taktika-strategik maqsadini amalga oshirishga qaratiladi. Albatta, bu borada juftlikning tashkil qiluvchi ikki o'yinchining uyin uslubi, dunyo qarashi psixologik xislatlari bir-biriga yaqin bo'lishi musobaqa (o'yin) oldiga qo'yilgan umumiy strategik rejani poyoniga yetkazish imkonini beradi.

Bunday juftlik uyinlarida har bir o'yinchining o'ziga xos individual imkoniyatlari, texnik – taktik uslubi, ayrim harakat malakalarini (zarba, qabul qilish yoki qayta xujum o'tish) mahorat jihatidan ustunligi va shu ustunlikdan samarali foydalana bilishi o'yin taqdirini yutuq tomoniga xal qilishi mumkin.

Yakkalik va juftlik o'yinlarida qo'llaniladigan taktik usullar

Stol tennis musobaqalarida qo'llaniladigan yoki rejalashtirilgan taktika nafaqat o'yin davomida, balki o'yindan avval ham raqib o'yini haqidagi ma'lumotlar (videomaterial, musobaqa natijalari raqibning imkoniyatlari va h.) asosida intellektual (bashorat qilish, raqibni avvalgi natijalarni taxlil qilish, bo'lajak vaziyatni farz qilish va h.) sinovdan o'tkaziladi. Ta'kidlash joizki, tennischilarning yengilmas strategiyasi ham aynan shunday yondoshuvga asoslanadi. o'yin boshlanganidan so'ng toki shu uchrashuvning yakuniga qadar o'yin faoliyatining har bir soniyasi, hatto bellashuvning aktiv va passiv daqiqalarida ham, hatto qisqa muddatli dam olish vaqtida ham taktik va strategik xujum ustunligi doimo «o'z so'zini doimo o'tkazib turishi kerak». Ma'lumki, o'yin sharik kiritishdan boshlanadi.

Demak, amaliy taktika ham, rejalashtirilgan strategiya ham aynan shu o'yin malakasini ijro etishdan boshlanadi. Sharik o'yinga kiritildi va shu vaziyatdan boshlab sharik kiritgan va uni qabul qilayotgan (qarshi javob zarbasini ijro etayotgan) o'yinchilar harakatlarining (reaksiyalarining) na'munaviy variantlari qanday bo'lishi mumkin? Bu borada quyidagi vaziyatlar mazmuni diqqatga loyiqdir:

zarbani uzoqqa, stolning orqa qismiga yo'naltirish hamda kutmagan joyiga zarba berish raqibga ancha qiyinchilik tug'diradi, uni ortga chekinishiga majbur qiladi, chekinar ekan, raqib stoldan uzoq bo'lgani bois kamdan-kam hollardagina chetlab o'tuvchi zarbalarni berishga urinib ko'rishi mumkin, bunday zarbalar garchi kamdan-kam bo'lsada, uni qisqa sharik bilan javob berishga majbur qiladi.

Burama zarbalar qisqa bo'lsa raqibni stoldan surib chiqarishi mumkin, bu esa o'yinchiga noqulaylik tug'dirishi mumkin. Stolning orqasidagi zarbalar almashinganda ham to'g'ri zarbalar iloji boricha uzun bo'lishi kerak. Burama zarbalar ham uzun bo'lishi kerak. Stolning orqasida o'ynayotganda zarbalar uzunligini o'zgartirishi eng foydali taktikadir. Tez va sekin zarbalarining o'zgartirib tuzilishi pozitsiya egallashiga va hamisha bir xil vaqtga ega bo'lgan holda zarbalarga tayyorlanishiga o'rganib qolishga imkon bermaslik uchun xam zarurdir.

Sharik uzatishning sifati kuchga qaraganda, ko'proq tezligi bilan belgilanadi. Qisqa va sekin – bu himoyaluvchi zarbadir. Qisqa va sekin

sharikni uzatish ko'pincha to'rga yaqin holatda o'tadi (u agar shoshiltirib qo'ysagina samara berishi mumkin), shuning uchun ham unday ko'p foydalanish yaramaydi. Uzun sharik uzatish garchi ancha sekin bo'lsa ham har doim qabul qiluvchi oldida muammolar qo'yadi.

Sharik qabul qilishni takomillashtirish va zarbani olib qo'yish uchun mashqlar

Stol tennischilar sharikni qabul qilishni takomillashtirish uchun qator zarbalar berish usulini qo'llaydilar, bu vaqtni tejaydi va zarbalar orasidagi tafovutni qisqartiradi. Buning uchun berilgan mashqlar quyidagilardan iborat: juftlik stolning burchaklariga tarqaladi, o'yinchilardan biri sharikni uzatadi, ikkinchisi qabul qiladi, sharikni qabul qiladigan o'yinchi tezkor zarba va tezkor nakat qo'llab, mahoratini oshiradi. Sharikni qabul qiladigan o'yinchi uning uchish trayektoriyasi, tezligiga ahamiyat berishi zarur. Bu mashqlar sharni qabul qilishdagi mahoratni oshiradi.

Turli o'yin vaziyatlarida qo'llanishi mumkin bo'lgan taktik usullar: Masalan:

Sharikni o'yinga kiritishdan keyin qaytib kelayotgan sharikning trayektoriyasiga qarab hujumga yoki himoyaga tayorlanish zarur bo'ladi. Sharikni munosib kutib olish va unga zarba berish kerak bo'ladi hamda sharikni stolning chap o'rta zonasiga yo'naltirish yaxshi samara berishi mumkin;

1) qisqa burama, yetarlicha tez, trayektoriyasi past bo'lgan sharik bilan javob berish;

2) tez qaytib kelayotgan sharikni stolning yon chiziq bo'ylab yo'naltirish;

3) uzun va o'ta tezkor texnik harakat bilan hujum qilish zarur;

4) hujum esa, qoida tariqasida markaz bo'ylab, iloji boricha raqibga noqulaylik tug'dirishi kerak.

Uchib kelayotgan sharikka zarba berishda o'rta pozitsiyani egallash maqsadga muvofiqdir. Baland bo'yli, tezkor, o'ta epchil o'yinchilar stoldan bir metr orqaroqqa chiqishlari mumkin.

Nazorat savollari.

1. O'yin texnikasiga umumiy tushuncha bering?
2. Stol tennis o'yin texnikasining fazalariga ta'rif bering?
3. O'yin texnikasi va klassifikatsiyasiga umumiy ta'rif bering?
4. Stol tennischilar texnikasini rivojlantirish usullari haqida nimalarni bilasiz?
5. O'yin taktikasiga o'rgatishning vosita va usullari haqida aytib bering?
6. Stol tennis o'yin taktikasi nimalar asosida tuziladi?
7. Yakkalik va juftlik o'yinlarda qo'llaniladigan taktik usullarga ta'rif bering?
8. O'yin taktikasi prinsiplariga ta'rif bering?
9. O'yin taktikasining vazifalari nimalardan iborat?
10. Musobaqalarda taktik reja tuzish qanday amalga oshiriladi?

V BOB. STOL TENNISCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI ASOSLARI

5.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

Bugungi stol tennis o'yinining mohiyati, jumladan texnik-taktik harakatlarining ijro etilishi asosan sharikga turli yo'nalishlarda zarba berish holatida amalga oshirilishi bilan farqlanadi.

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondoshilmaydi.

Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

Ma'lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlari qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'lashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatlari qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi.

Zamonaviy stol tennis amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati halqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar.

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

5.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: sog'liqni mustahkamlash; hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, yugurish, sakrash va hokazo); harakat sifatlari rivojlantirish; harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroi chegarasini kengaytirish; organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish; o'yin malakalarini samarali o'zlashtirishni ta'minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)ga bo'linadi.

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

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

Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi.

UJT - jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga xos jismoniy mashqlardan iboratdir.

UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajyorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi, shiddati, yo'nalish va tuzilishi o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

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

Vazifalari:

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

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

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

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

5.3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

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

Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

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

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

- harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

- chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

- egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

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

Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan uslublari. Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi:

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish;

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

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

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

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi.

5.4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash

Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik (koordinatsiya) sifatlarini tarbiyalash mashg'ulotlarning asosiy qismida hal qilinadi.

Kuch qobiliyati

Sportchining kuchi - tashqi qarshilikni mushak kuchi orqali yengish yoki unga qarshi turish qobiliyatidir. Mushak kuchi ma'lum darajada

harakat tezligini belgilaydi hamda chidamlilik va chaqqonlikning vujudga kelishini ta'minlaydi. Bunda ikkita narsani farqlash lozim:

1. kuchni harakatning mexanik xususiyati sifatida;
2. kuchni insonning muayyan fazilati sifatida.

Mushaklar o'z kuchini quyidagicha namoyon qilishi mumkin:

- o'z uzunligini o'zgartirmagan holda (statik, izotermik rejim);
- uzunligi kamayganda (yengib o'tuvchi, miometrik rejim);
- uzunligi cho'zilganda (yon beruvchi, polimetrik rejim).

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

- xususiy kuch qobiliyati (statik rejimda va soniyain harakatlardagi kuch);
- tezlik - kuch qobiliyati (tez harakatlardagi «dinamik» kuch).

Kuchning muhim turi bo'lib «portlash kuchi» hisoblanadi. «Portlash kuchi» sportchining eng qisqa vaqt ichida kuchning katta ko'rsatkichlarini namoyon qilishqobiliyatidir.

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

Nisbiy kuch = absolyut kuch + xususiy vazn.

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

Kuchning namoyon borishi mushaklarning zo'riqishiga bog'liq bo'ladi. Kuch odamning barcha harakatli imkoniyatlarining biologik asosini tashkil qiladi. O'yin taktikasi va texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirish ko'p jihatdan ushbu fazilatga bog'liq. Sportchi statik, dinamik, va portlash kuchlarining kerakli darajalarini ko'rsatgan taqdirdagina o'zini musobaqalarga tayyor deb hisoblashi mumkin.

Statik kuch kuchning boshqa hamma ko'rinishlarini asosi hisoblanadi. Dinamik kuch ko'p martaba qaytariladigan tezkor

harakatlarni ta'minlaydi. Portlash kuchi maksimal tezlikda bajariladigan alohida (yakka) harakatlar uchun o'ta muhim. Kuchni rivojlantirishning ikki turi farqlanadi: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Umumiy tayyorgarlik mushaklarning barcha guruhlariga maqsadlita'sir etish va kuch ko'rinishining barcha majmualarini takomillashtirishni ko'zda tutadi. Maxsus tayyorgarlik o'z mohiyatiga ko'ra sportning muayyan turiga muhimbo'lgan kuch fazilatlarini maqsadli rivojlantirishga qaratilgan tezlik-kuch tayyorgarligidir. Kuch tayyorgarligining asosiy qoidasi - kuchni harakatning tezligiva chaqqonlik bilan birgalikda bir tekis, har tomonlama rivojlantirishdan iborat. Shu bilan birga dinamik yuklamalar usuliga ko'proq e'tibor qaratiladi.

Kuch tayyoraqligining vositalari bo'lib qarama-qarshilikni (snaryad va jihozlarning vazni, xususiy tana vazni, maxsus jihozlarning og'irligi va h.k.)ni yengish bilan bog'liq bo'lgan turli mashqlar hisoblanadi.

Stol tennischilarning kuch qobiliyatini rivojlantirish

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

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

Kuch sifatini rivojlantirish uchun stol tennis mashg'ulotlarida quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

- Gantellar, shtangalar, turli og'irlikdagi to'ldirma to'plar va boshqa og'irliklar;
- Sherik qarshiligi yoki sport snaryadlar qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar;
- Sportchini o'zini og'irligidan foydalanib bajariladigan mashqlar.

Kuchni rivojlantirishda shaxsiy og'irlikdan foydalanib bajariladigan mashqlar

Gimnastika (shved) devorida:

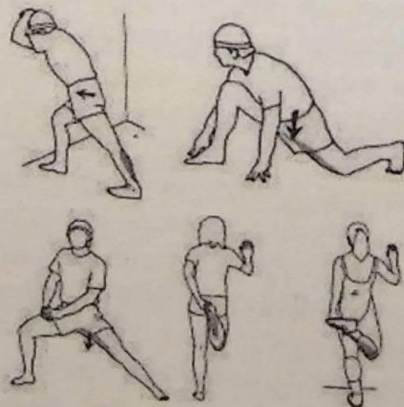
- "shved" devoriga orqa bilan osilib turgan holatda, oyoqlar uchini 90° da ko'tarib tushurish, bu mashq 25-30 martagacha qaytariladi;
- "shved" devorida qarama-qarshi holatda osilib turib, oyoqni tizzadan orqaga bukish va tushurish, bu mashq 25-30 martagacha qaytariladi;

Turnikda:

- Qo'llarni bukib-yozish, 15-20 martaga;

Oyoqlarga mashqlar:

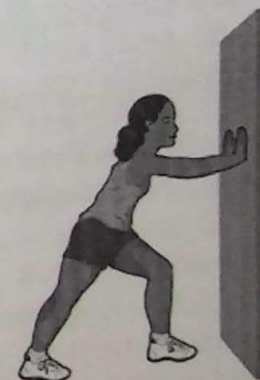
- bir oyoqda o'tirib-turish, har bir oyoqda 20-30 martadan;
- tik turgan holda har bir oyoqni oldinga to'g'ri ko'tarib-tushurish, ushbu mashq har bir oyoqda 20 martadan bajariladi.
- Oyoqlar orasini keng ochgan holda o'ng va chap tomonlarga navbat bilan o'tirib turish, 15-20 martadan bajariladi. (47-48-49-rasmlar).



47-rasm. Oyoqlar kuchini rivojlantiruvchi mashqlar



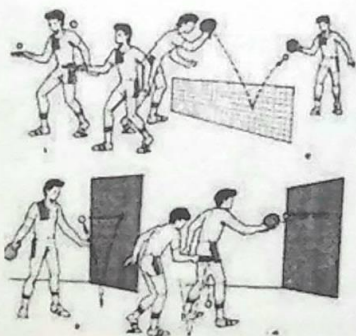
48-rasm. Oyoqlar kuchini rivojlantiruvchi na'munaviy mashqlar



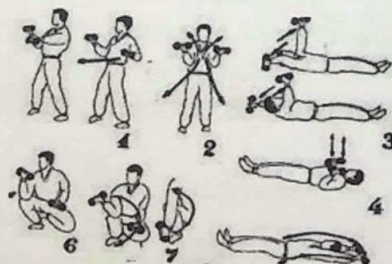
49-rasm. Qo'l va oyoqlar kuchini rivojlantiruvchi mashqlar.

Yelka kamariga va qo'llar bilan yerga tayangan holda mashqlar:

- qo'llarni bukib - yozish turli dastlabki holatlardan: yotib tayangan holda, tizzaga yotgan holda, bir oyoq tizzasiga yotgan holda, oyoqlarni gimnastik skameykasiga qo'yib;
- raketka bilan sharikni yuqoriga urish, 100 marta;
- raketka bilan sharikni devordagi nishonga urish, 100 marta;
- turli xil og'irliklar bilan tik turgan, o'tirgan va yotgan holatda mashqlar bajarish. (50-51-rasmlar).



50-rasm. Qo'l kuchini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar



51-rasm. Gantellardan foydalanib qo'l kuchini rivojlantiruvchi mashqlar

Tezkorlik qobiliyati

Tezkorlik deb - qisqa vaqt ichida belgilangan masofani bosib o'tish yoki ma'lum bir vazifani bajarish qobiliyatiga aytiladi. Tezlik deganda inson harakatining bevosita va asosan tezlik xususiyatlarini hamda harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlari majmuasi tushuniladi.

Maksimal tezlikda bajarilgan harakatlar o'zining fiziologik xususiyatlariga ko'ra soniyain bajariladigan harakatlardan farq qiladi. Eng asosiy farq shundan iboratki, harakatni maksimal tezlikda bajarish vaqtida sensor korreksiyalar qiyinlashadi. Katta tezlikda juda aniq harakatlarni bajarishning qiyinligi shu bilan izohlanadi.

Tezlikning sifati ko'p jihatdan tug'ma bo'ladi. Lekin mashqlar ta'sirida uni rivojlantirish mumkin. Tezlik kichik va o'rta maktab yoshidagi bolalarda yaxshi rivojlanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun optimal yosh 8-11 yosh hisoblanadi. O'rgatishning dastlabki bosqichlarida tezlikni rivojlantirishning eng yaxshi vositalaribo'lib qisqa

masofaga yugurish, sakrashlar, gimnastika va akrobatika mashqlari, ayniqsa harakatli o'yinlar hamda estafetalar hisoblanadi. Tezlikni rivojlantirishningasosiy usullari qaytarish, o'yin va musobaqa usullaridan iborat.

Stol tennischilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish

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

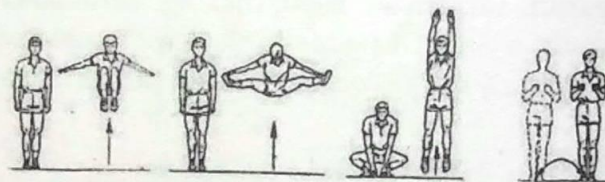
Stol tennischini musobaqa faoliyatida maksimal tezlik bilangina emas, uning to'plamlari bilan, sharga zarba berishda ratsional yondashish zaruratiga mos ravishda harakat olib boradi. Stol tennischini tikka holatidan maksimal darajada tezroq turli yo'nalishlarda start olishi kerak, bunda goh o'ng oyoq,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

Startdan yugurish mashqlari

- 30 m.ga tezlanish 5-10 marta;
- Sport maydonida 10 ta nuqtaga qo'yilgan tennis to'plarini joyini tezkorlik bilan almashtirish;
- Belgilangan masofaga tizzalarni baland ko'tarib juda tez-tez yugurish va signaldan so'ng maksimal darajada oddiy yugurishga o'tish;

Sakrash mashqlar

- arg'amchida sakrash, to'htovsiz 3-5 daqiqa;
- tik turgan holatda oyoqlarni ikki yonga ochib sakrash, 15-20 marta;
- tik turgan holatda qo'llarni yuqoriga cho'zib sakrash, 25-30 marta;
- tik turgan holatda oyoqlarni juft qilib yon tomonlarga sakrash, 25-30 marta;
- o'tirgan holatdan yuqoriga sakrash, 15-20 marta;
- tizzalarni oldinga ko'tarib sakrash, 15-20 marta;
- turgan joydan uzunlikka sakrash. (52-rasm).



52-rasm. Sakrash mashqlari

Chaqqonlik qobiliyati

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

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

Koordinatsiyaga bog'liq mashqlarni mashg'ulotning barcha qismida berish mumkin. Ularni umumrivojlantiruvchi mashqlar kompleksida yoki

erkin mashqlarda bajarish o'ta samaralidir. Ayrim vazifalarni mashg'ulotning yakuniy qismida berish maqsadga muvofiq.

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

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

Chaqqonlik ko'prok tezkor harakatlanish va topqirlik qobiliyatiga bog'liqdir. Bu qobiliyatni rivojlantirish jarayonida sport o'yinlari va harakatli o'yinlarni alohida o'rni bor. Sport o'yinlaridan basketbol, voleybol va futbolni kichik maydonlarda o'ynash maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu o'yinlar tezkorlik, kuch va chidamlilikni tarbiyalash bilan bir qatorda Chaqqonlikni tarbiyalovchi harakat vositasidir.

Chidamlilik qobiliyati

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

Umumiy chidamlilik deganda organizmning nisbatan past intensivlikdagi muayyan faoliyatini qaytarish faoliyati tushuniladi. Bu aerob fazada organizmning, ayniqsa yurak-qon tomirlar va nafas tizimlarining barcha funksional imkoniyatlarinisafarbar qilishni taqozo qiladi. Ushbu holatda modda almashinuv tizimi tashqi muhitdan

olinayotgan kislorodda ishlaydi va undan organizm to'qimalarida foydalaniladi. Yurakning tejamkorlik bilan ishlash ko'rsatkichi bo'lib uning minutli hajmi hisoblanadi. Ma'lumki, faqat yurakkina yuklamalarda sistolik hajmda oz sonli qisqarishlar orqali tejamkorlik bilan ishlashi mumkin. Ishlayotgan to'qimalarga kislorodni tez etkazib berish esa kengaygan kapillyarlar turiga bog'liq. Chidamlilikning muntazam oshib borishi evaziga kapillyarlar soni ikki barobar ko'payadi. Sportchilarda kislorod miqdorining arterial-venoz taqsimlanishi ortishining sababi shundadir.

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

Stol tennischilarning chidamliligini rivojlantirish

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

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

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

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

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

Egiluvchanlik qobiliyati

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

Egiluvchanlikning yetarli bo'lmasligi tezlik va chaqqonlik rivojlanishini chegaralab qo'yadi. Harakat diapazoni qanchalik ko'p chegarlangan bo'lsa sportchining tezligi shuncha past bo'ladi. Sportchi katta kuch bilan ishlashga majbur bo'ladi va shu sababli, u tez charchaydi.

Harakatlarni tez, to'g'ri va maksimal diapazonda bajarish qobiliyati:

- mushaklar, boylamlar, paylarning elastikligiga;
- bo'g'imlar va umurtqa pog'onasining harakatchanligiga;
- mushak tonusiga ta'sir qiluvchi markaziy nerv sistemasining

umumiy holatiga ko'p jihatdan bog'liq.

5.5. Ish qobiliyati, charchash, tiklanish va jismoniy imkoniyatlarni oshirish

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

Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir.

Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan shiddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

Kishining harakat faoliyati xilma-xildir; charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Boshqa sport turlari kabi stol tennisida ham umumiy charchoq ko'proq uchrab turadi.

Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo'ladi. Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubi. Trenirovka jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi.

- 1) kislorod iste'mol qilishning maksimal darajasini oshirish;
- 2) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;
- 3) nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq etishini ta'minlash.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish usulidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa, keng qo'llaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo'lib ko'rinsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo'lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va o'zgaruvchan mashq usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida hosil bo'ladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulyatori bo'lib hizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10-90 soniya ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatgichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta yuklama bu ko'rsatgichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi miqdorga yetgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va takroriy-o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalanganda, asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat. Taxminan quyidagi xarakteristikalarini ko'rsatish mumkin:

1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatgichning taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi daqiqasiga 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli yuklamalar aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay o'zgarishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oralig'i 3-4 daqiqadan oshmasligi kerak, chunki bu vaqtga kelib, mushaklarning ish jarayonida kengaygan qon tomirlari qisqarib ulguradi, natijada, takroriy ishning dastlabki daqiqalarida qon aylanishi ancha qiyinlashadi.

3. Dam olish oraliqlarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (lo'killab yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va, aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va hokazo.

Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlashimkoniyatlari bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod iste'mol qilish darajasi pasayadi. Odatda, bu pasayish ishni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

- 1) fosfokreatin mexanizmining funktsional imkoniyatlarini oshirish;
- 2) glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan yuklamalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

1. Ishning shiddati chegara darajasidagi tezlikka yaqin, maksimal tezlikning 95% gacha.
2. Dam olish taxminan 2-3 daqiqaga teng bo'lishi kerak.

Biroq mushaklardagi kreatinfosfat zahiralari juda kam bo'lganligi uchun, mashq 3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizmining imkoniyatlari tugaydi.

Shuning uchun mashg'ulotlarda rejalashtiriladigan ish hajmini har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga bo'lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti 7-10 daqiqa bo'lishi mumkin.

Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasiga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda yuklamalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi:

1. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi chegara tezlikka yaqin (chegara tezlikning 90-95%) bo'lishi kerak.

2. Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasi bilan belgilanadi. Dam olish oraliqlarini sekin-asta kamayib boradigan qilish kerak. Masalan, 1- va 2- takrorlash oralig'ida 5-8 daqiqa, 2- va 3- sida 3-4 daqiqa, 3- va 4- sida esa 2-3 daqiqa.

3. Bunday holda dam olish oraliqlarini boshqa ish turlari bilan to'ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolinmasa bas.

4. Dam olish oraliqlari kamayib boruvchi faoliyatda takrorlashlar soni, charchoq tez ortib borgan sababli, uncha ko'p bo'lmaydi (3-4 tadan ko'p emas). Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti kamida 15-20 daqiqa bo'lishi kerak.

Sport bilan endigina shug'ullana boshlaganlar va kichik razryadli sportchilar odatda, bir mashg'ulotda ko'pi bilan 2-3 seriya bajarishlari mumkin. Shunday qilib, trenirovka jarayonida chidamlilikning xilma-xil tomonlariga ko'proq ta'sir etish izchilligi quyidagicha bo'lishi kerak: dastlab nafas olish imkoniyatlarini, so'ngr glikolitik imkoniyatlarni va nihoyat, kreatinfosfatkinaza reaksiyasi energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan belgilanadigan imkoniyatlarni oshirishga e'tibor beriladi.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik - bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funksiyalarini o'ziga qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati haqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

Maxsus chidamlilik sportchining maxsus yuklamalarni o'z ixtisosligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samarali bajara olish qobiliyatidir.

Mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalarni me'yorlash

Jismoniy yuklama - bu jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ma'lum darajada ta'sir qilish o'lchami hisoblanadi.

Yuklama me'yor - bu hajm va shiddat parametrlari bilan o'lchanadigan aniq kattalikdir.

Yuklamani me'yorlash - demak, uning hajmi va shiddatini qat'iy tartibgasolishdan iborat.

Yuklama hajmi bajarilgan mashqlar soni, mashg'ulotlarga sarflangan vaqt, bosib o'tilgan masofa kilometraji bilan aniqlanadi.

Yuklama shiddati - harakatlarning sur'ati va tezligi, tezlanishlar, yuqori tezlik ko'rsatkichlari.

Jismoniy mashqlarni bajarishda hajm va shiddat orasidagi nisbat teskari proporsional bog'liqlik bilan ifodalanadi: hajm qancha ko'p bo'lsa, uning shiddati shuncha kam bo'ladi va aksincha.

Mushak ishi xususiyatiga ko'ra yuklamalar standart va o'zgaruvchan bo'ladi.

Yuklama ta'siri - bu organizmning bajarilgan ishga YUQT ko'rsatkichlari va toliqishning tashqi belgilari (teri rangi, terlash, nafas olish, diqqat, o'zini his qilish) bilan ifodalanadi. Yuklamalarni me'yorlashning metodik asosini organizmning jismoniy mashqlar ta'siriga moslashishi va yuklamalarni muntazam hamda izchil oshirib borish sharoitlarida mashqlanganlikning rivojlanishi qonuniyatlari tashkil etadi.

Jismoniy yuklamalar o'z parametrlari (hajmi, shiddati va dam olish oraliq'i) bo'yicha optimal bo'lishi hamda mashqlantiruvchi samaraga ega bo'lishi kerak. Yetarli bo'lmagan yuklamalar samarali emas va vaqtning yo'qotilishiga olib boradi, o'ta ko'p yuklamalar esa organizmga zarar keltiradi. Jismoniy yuklamaning asta-sekin oshirib borilishi YUQT ning funksional imkoniyatlarini oshirish uchun zarur talab hisoblanadi va mashqlantiruvchi yuklamaning ostonasiga mos kelishi kerak: bir daqiqada kamida 130 zarba, o'rtacha bir daqiqada 130-160 zarba va katta bir daqiqada 161-175 zarba.

O'zgartirishlar, ya'ni takrorlashlar soni, mashqlarning umumiy soni, bir xil mashqning bajarilish tezligini, harakat amplitudasini oshirish yoki kamaytirish, tashqi og'irliklar o'lchamlarini o'zgartirib turish, mashqlarni yengillashtirilgan va qiyinlashtirilgan sharoitlarda bajarish (tepalikka va pastga qarab, qumda yugurish, og'irliklar bilan yugurish va h.k.), dastlabki holatni o'zgartirish (yarim o'tirgan holatda yurish, yuqoriga sakrash, masofa uzunligini o'zgartirish va h.k.), qo'llaniladigan usullarni almashtirib turish, mashqlar orasidagi dam olish oraliqlarini oshirish yoki kamaytirish, shuningdek, dam olish xususiyatini o'zgartirish orqali yuklamani boshqarish mumkin.

5.6. Chidamkorlik sifatini tarbiyalash

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

Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan muddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

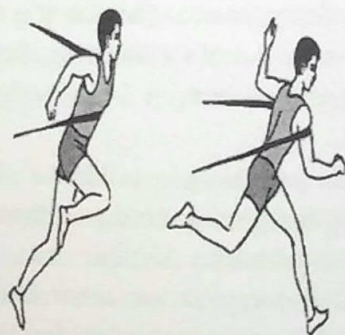
Kishining harakat faoliyati xilma-xildir, charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Sportda umumiy charchoq ko'proq uchrab turadi.

Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo'ladi. Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

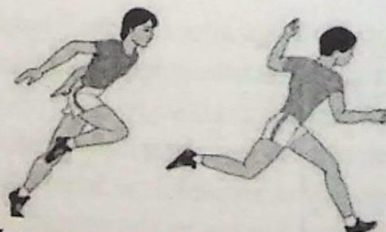
Chidamlilik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. 15-20 sek davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4-5-urinishlarda 1-1,5 min. davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'amchilar bilan ham bajarish mumkin.
2. Pastki turish holatidan 1-1,5 min. davomida turli yo'nalishlarda harakatlanishlar. 3-4-urinishlarda 2-5 kg og'irliklar bilan.
3. Hujum zarbasi va to'siqni taqlid qilib, orqa zonalarida umbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.
4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

5. Turli yo'nalish va masofalarga «mokkisimon yugurishlar» 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o'quv o'yinlari. (53-54-rasmlar).



53-rasm. Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar



54-rasm. Uzoq masofalarga yugurish mashqlari

5.7. Tezkorlik sifatini tarbiyalash

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

1. Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik boiganda).
3. Harakatlar chastotasi.

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

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-koodinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi.

Kishining tezlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'ridan to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

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

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

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

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

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiyaning ikki xili, ya'ni harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz.

Harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiyada sharik qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak:

- 1) sharikni ko'rish;
- 2) sharikning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;
- 3) bajariladigan amal rejasini tanlash;
- 4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash.

Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi obyekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obyektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek. - 1 sek. vaqtni oladi. Bu vaqtning

asosiy qismi birinchi elementga, ya'ni sharni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan

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

Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati.

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

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

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

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

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

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari

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

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

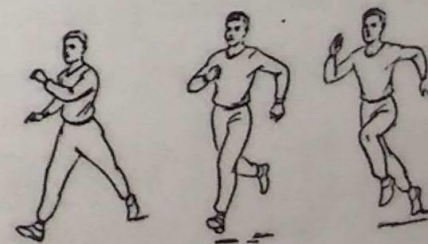
1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.

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

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

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

5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar. (55-rasm).



55-rasm. Tezkorlikni rivojlantiruvchi yugurishlar

5.8. Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi. Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

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

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

3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

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

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

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

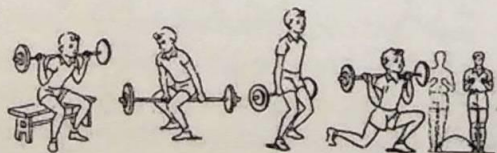
3. Tezkor kuch (portlovchi kuch). Qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

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

1. Tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi, sherikning qarshiligi, elastik buyumlarning qarshiligi, tashqi muhit qarshiligi;

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

Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. (56-rasm).



56-rasm. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar

Bu mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat yetakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

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

O'z gavda og'irligini yengish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarining yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan ma'lum bir joyga ta'sir etishiga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni yenguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

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

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

1. Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash;

2. Tashqi qarshilikni chegara darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);

3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

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

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

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

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

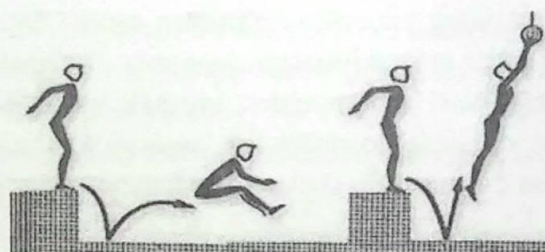
5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.

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

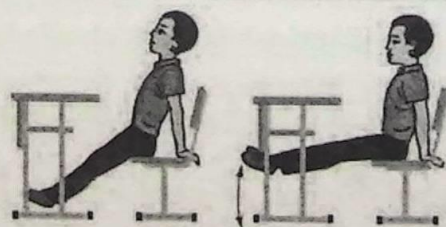
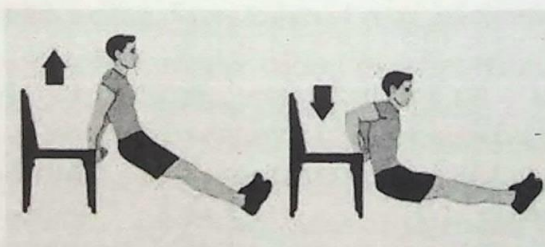
7. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimalning 50% hajmida.

8. Arg'amchi bilan sakrashlar.

9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish yoki olish. (57-58-rasmlar).



57-rasm. Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashq



58-rasm. Qo'l va oyoq kuchini rivojlantiruvchi mashqlar

5.9. Chaqqonlik sifatini tarbiyalash

Chaqqonlik bir qancha ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi sababli yagona ta'rifga ega emas.

Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar tezkor harakatlar, sharga zarba berish, sharni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezonini hisoblanadi.

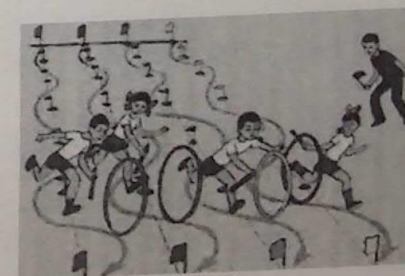
Agar harakat yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovi hisoblanadi.

Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan

shug'ullanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olib, chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo'ladi.

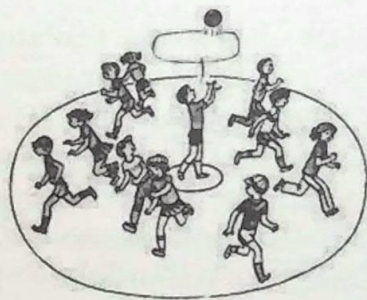
Chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash, galma-gal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini tanlab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

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat zaxiralarining ortib borishi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rgatishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ullanuvchilar yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi. (59-60-rasmlar).



59-rasm. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi estafeta mashqlari

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar va harakatli o'yinlar qo'llaniladi.



60-rasm. O'zgaruvchan yo'nalishli o'yinlar

Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushaklarning nihoyatda aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to'liq tiklanish uchun yetarli bo'lishi lozim.

Stol tennisda muvozanat saqlash va uni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi.

Muvozanat deganda gavgani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Stol tennisda muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtidagi muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi.

Muvozanat saqlashni ikkita asosiy usul bilan yo'lga qo'yish mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar, ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muvozanati) yo'qolmasligini taminlovchi analizatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan vestibular funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tebranishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

5.10. Egiluvchanlik sifatini tarbiyalash

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfofunktsional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning

maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezonini bo'lib xizmat qiladi. Amplituda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

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

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

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

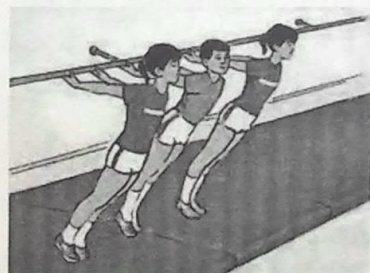
Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho'zilish mashqlari.

2. Gimnastika halqalarida tebranishlar va aylanma harakatlar.

3. Rezinka va prujinali amortizatorlar qarshiligini yengib bajariladigan aylanma (qo'l va oyoqlar uchun) harakatlar.

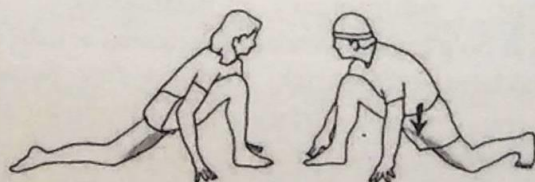
4. Oldinga va orqaga ketma-ket engashishlar (og'irliklar bilan ham bajariladi). (61-62-63-rasmlar).



61-rasm. Cho'zilish mashqlari



62-rasm. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar



63-rasm. Na'munaviy cho'zilish mashqlari

Nazorat savollari

1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari nimalardan iborat?
3. Jismoniy sifatlar mohiyati va mazmuni nimalar bilan ifodalanadi?
4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari haqida batafsiltushunchalar bering?
5. Jismoniy sifatlarga ta'rif bering?
6. Ish qobiliyatini oshirish va charchoqni bartaraf etish yo'llarini ahamiyatini ochib bering?
7. Stol tennischilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish yo'llarini aytib bering?
8. Jismoniy imkoniyatlarni oshirish deganda nimani tushunasiz?

VI BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH ASOSLARI. O'YIN QOIDALARI VA HAKAMLIK

Sport sohasida shu jumladan, stol tennis musobaqalari ham sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini, jismoniy rivojlanganligini, irodaviy sifatlarini tarbiyalanganligini namoyon qilish uchun katta turtkidir.

Musobaqalar o'tkazilish miqyosi va darajasiga qarab turli xil bo'ladi va ularda muntazam ravishda qatnashibgina yuqori natijalarga erishish mumkin.

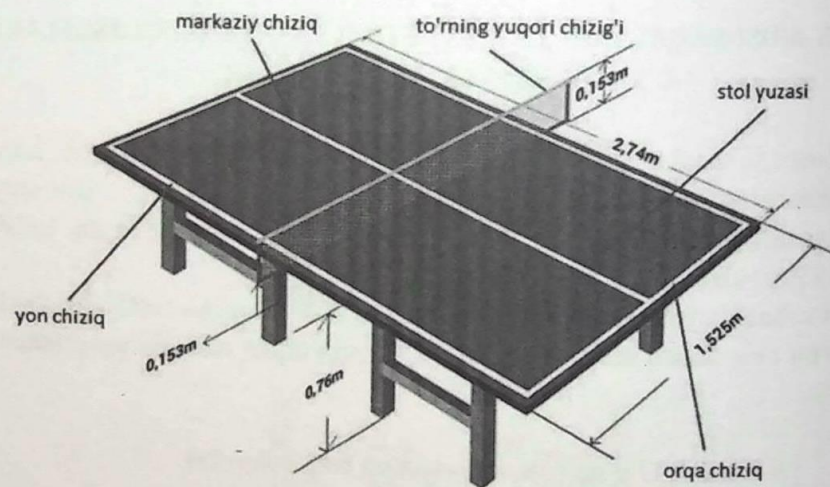
6.1. O'yin stoli, raketka va to'p (sharik)

Stol tennis sport turi ma'lum qoidalariga muvofiq, raketka bilan maxsus sharikga o'yin stoli ustidan zarba berishga asoslangan sport turi hisoblanadi. O'yinchilarning maqsadi sharikni raqib stoliga tushirishdan iborat.

Stol tennis o'yini vaqtida maydon o'ziga xos turli bortiklar (DONIC, DHS, TIBHAR, BUTTERFLY) bilan atrofi chegaralanadi va tevarak atrofni sharik tashqariga chiqib ketmasligi uchun maxsus devor shaklida o'ralgan bo'ladi.

Stol razmeri yakkalik va juftlik o'yin uchun bir xil, to'rtburchak shaklda, uzunligi 2,74 m, kengligi 1,525 m, yerdan balandligi 76 sm bo'lishi lozim. Stol gorizontol holatda joylashgan bo'lib, uning yuzasi har qanday materialdan tayyorlanishi mumkin, lekin bir xil bo'lishi kerak.

Stol yuzasi to'q rangda bo'lishi kerak (ko'k, yashil). Stolning chetlari 2 sm kenglikdagi oq chiziqlar bilan chegaralanishi lozim. Stol vertikal tik turgan to'rt ustunlar (oyoqlari) bilan ikkita teng yarmga ajratilgan bo'lib ularning o'rtasiga uzunligi 1,83 smli va balandligi 15,25 smli to'rt tortilgan bo'ladi. Stolning yon chizig'idan 15,25 sm masofada mahkamlagichlar bilan mahkamlanadi. Stol tennis to'ri teshiklarining o'lchami 1x1 sm ni tashkil etadi hamda uning rangi to'q rangda bo'lishi lozim chunki, och rangdagi shar ko'zga yaqqol tashlanib turishi kerak. To'rning yuqori cheti och rangda (oq, sariq) bo'lishi belgilangan. Juftlik o'yinlar uchun stolning har bir yarmi kengligi 3 mm bo'lgan oq chiziq bilan ikkita teng yarmga bo'linishi kerak. (64-rasm).



64-rasm. Stol tennis stolining o'lchamlari

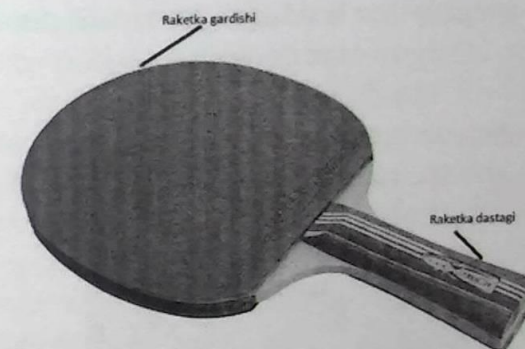
Stol tennis raketkalar

Stol tennis raketkalar yog'ochdan yasalgan, har ikkala tomoni bir yoki ikki turdagi maxsus rezina qoplama bilan qoplangan ko'rinishda bo'ladi.

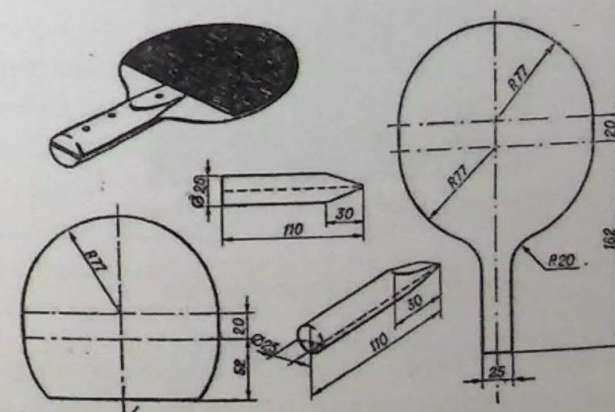
Raketka – bir butun bo'lgan dasta, to'g'ri yo'nalishda rezina qoplama bilan tarang yopishtirilgan gardishdan iborat bo'ladi. Rasmiy o'yinlar uchun qo'llaniladigan raketkalarining umumiy uzunligi 25,5-27,5 sm gacha bo'lishi mumkin.

Turli yoshdagi shug'ullanuvchilar uchun mashg'ulotlarda va norasmiy o'yinlarda turli og'irlikdagi hamda turli o'lchamdagi raketkalar qo'llanilishi mumkin ammo taglik tekis va mustahkam bo'lishi kerak. Asosiy qalinligining kamida 85% yog'och bo'lishi lozim.

Baza ichidagi yopishtiruvchi qatlam uglerod tolasi, shisha tolasi yoki siqilgan qog'oz kabi tolali material bilan mustahkamlanishi mumkin, lekin ushbu qatlam raketkaning umumiy qalinligini 7,5% idan yoki 0,35 mm dan qalin bo'lmasligi kerak. Sharni urish uchun ishlatiladigan raketkaning yon tomoni tashqariga pimple kauchuk bilan qoplangan bo'lishi va qalinligi 2 mm dan oshmasligi kerak, tashqi yoki ichkarida pimpledli yelim qatlami qalinligi 4 mm dan oshmasligi lozim. Pimple kauchuk qatlami sintetik yoki tabiiy bo'lishi mumkin. (65-66-rasmlar)



65-rasm. Raketkaning tashqi tomondan ko'rinishi



66-rasm. Raketkaning o'lchamlari

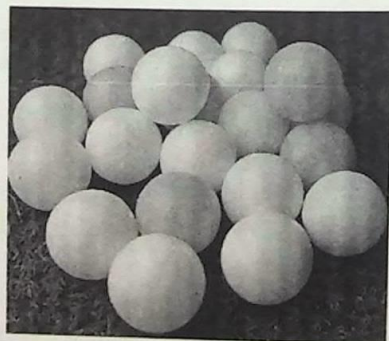
Raketkaning umumiy og'irligi 220 gramdan 245 gramgacha bo'lishi mumkin.

Stol tennis to'pi (shar)

Stol tennis to'pi (shar)ning diametri 40 mm (o'rtacha 39,50 mm dan 40,5 mm gacha) va og'irligi 2,7 gramm (o'rtacha 2,67 gramdan 2,77 gramgacha) bo'lib sharsimon tuzilishga ega. Shar sellyuloid yoki shunga o'xshash materialdan yasalgan bo'lishi kerak. Xalqaro stol tennis federatsiyasi tomonidan 2007 yildan buyon musobaqalarda shar oq yoki to'q sariq rangda bo'lishi belgilab qo'yilgan. (67-rasm).

2000 yilgacha diametri 38 mm bo'lgan sharlardan foydalanilgan, shar diametrining oshishiga uning haddan tashqari tezligi sabab bo'lgan va natijada hakamlilik qilish va o'yinni tomosha qilish uchun noqulaylik tug'dirgan

2012 yildan boshlab diametri 40 mm stol tennisi sharlarini ishlab chiqish boshlangan hamda material o'zgaradi sellyuloid o'rniga plastmassadan foydalanila boshlangan.



67-rasm. Stol tennis to'pi (shar)

6.2. O'yin qoidalari haqida

Stol tennis sport turi paydo bo'lgandan boshlab bugungi kungacha o'yinning rasmiy qoidalari bir necha marotaba o'zgartirilgan va hozirda o'yin Xalqaro stol tennis federatsiyasi tomonidan 2012-yilda o'rnatilgan qoidalar asosida o'tkazilib kelinmoqda. 1948-yilgacha partiyalardagi hisob 30, 50, 100 gacha davom etgan hamda o'yin erkaklar va ayollar o'rtasida aralash tarzda o'tkazilib kelingan. 1948-yilda Xalqaro stol tennis federatsiyasi tomonidan yangi o'yin qoidalari ishlab chiqilgandan keyin musobaqalarda yagona jins vakillari (erkak-erkak, ayol-ayol, faqatgina aralash juftliklar o'yinlari bundan mustasno) o'ynashi belgilab qo'yilgan.

1998-yilgacha sharni o'yinga kiritilishi 5 xisobgacha 1-o'yinchi, so'ngra 5 xisobgacha 2-o'yinchi tomonidan amalga oshirilgan. Xalqaro stol tennis federatsiyasining 1998-yildagi yangi qaroriga asosan sharni o'yinga kiritish 5 xisobdan 2 xisobgacha, partiyalardagi hisob esa 21 dan 11 gacha qisqartirilgan.

Stol tennis uchrashuvlari o'yinchilardan biri sharni o'yinga kiritishi bilan boshlanadi. Sharni o'yinga kim birinchi bo'lib kiritishi hakam tomonidan qur'a tashlash yo'li orqali aniqlanadi.

O'yin qoidalariga ko'ra uzatuvchi sharni vertikal ravishda ochiq kaftdan kamida 16 sm yuqoriga tashlaydi va unga o'ng yoki chap tomondan raketka bilan zarba beradi. Shar kaftdan ajralgan vaqtdan boshlab raketka bilan to'qnashguncha stol yuzasidan balandroq va stol chetining oxirgi chizig'idan tashqarida bo'lishi lozim. Shuningdek, parvoz vaqtida raqibga va hakamga ham ko'rinishi kerak. Sharni tashlash burchagi kamida 45° bo'lishi kerak.

O'yinchi sharni uzatish vaqtida faqatgina tushayotgan sharga zarba berishi mumkin. Sharni yuqoriga tashlamasdan o'yinga kiritish (bu holda ochko yo'qoladi), zarba paytida qo'shimcha qadamlarni bajarish, shuningdek, sharga stol ustida zarba berish taqiqlanadi.

Agar uzatilgan shar to'rga yoki uning ustuniga tegsa, lekin shu bilan birga raqib tomoniga o'tib ketgan bo'lsa, sharni o'yinga kiritish takrorlanadi.

Agar uzatuvchi sharga zarba bergan vaqtda u to'rga tegib raqib stoli tomoniga o'tmasa yoki to'rdan o'tib raqib stoliga tegmasdan yerga tushsa u holda sharni o'yinga kiritish yakunlanadi va hisob raqibga yoziladi.

Shar o'yinga kiritilayotgan vaqtda avval uzatuvchi stoliga, so'ngra to'rdan o'tib raqib stoliga tegishi shart.

Agar sharni o'yinga kiritish vaqtida birinchi uzatishda xatoga yo'l qo'yilsa, shu zahoti ikkinchisi amalga oshiriladi. Shar o'yinga kiritilgan paytdan boshlab ochkolar o'yini boshlanadi va o'yin qarama-qarshi tomonlardan biri ochko yutib olguncha davom etadi.

O'yin o'yinchilardan biri kamida 2 ochko ustunlik bilan 11 ochko to'plaguncha davom etadi. Hisob 10:10 bo'lganda, o'yinga shar kiritish o'yinchilar tomonidan navbatma-navbat bajariladi va raqiblardan biri 2 ochkolik ustunlikka erishguncha o'yin davom etadi.

Bir ochko yutib olish uchun javob zarbasi faqat stolning o'z yarmida shar bir marta sakrab tushganidan keyin amalga oshirilishi mumkin. Agar raqib quyidagi xatolardan birini qilsa, ochko yutilgan hisoblanadi:

- sharga zarba berganda u raqibning o'yin maydonchasiga tushmasa;

- shar stolga yarmida tegishidan oldin raketka bilan yoki raketani ushlab turgan qo'l bilan ungaga tegsa;

- stol ustidagi tananing istalgan qismi bilan zarba paytida sharga tegsa;

- o'yin vaqtida o'ynamaydigan qo'l bilan sharga tegsa va hokazo.

Agar tasodifiy holatlar o'yinchilarga halaqit bersa, (ruxsat etilmagan shaxslarning aralashuvi, qo'shni stoldan uchib kelgan shar, chiroqlar o'chsa va hokazo) u holda shar qaytadan o'ynaladi va ochko yo'qotilgan hisoblanmaydi.

Agar o'yin davomida o'yinchi tasodifan qoqilib ketsa yoki to'qnashib ketgan bo'lsa, o'yinni "to'xtatish" deb baqirish orqali to'xtatish mumkin. Ammo agar o'yin durang paytida shar ustunga yoki to'rga tegib, boshqa tomonga uchib ketgan bo'lsa, u holda ochko yo'qotiladi va sharni o'yinga kiritish boshidan boshlanadi. Bunday holda, sharning qaytarilishini hech qanday xarakteri o'yinni takrorlash uchun sabab bo'lmaydi.

Juftliklar o'yini

Juftliklarda, shar uzatilganda, sharni qabul qilgan o'yinchi uzatuvchiga aylanadi va sharni taqdim etgan o'yinchining sherigi qabul qiluvchiga aylanadi. O'yin vaqtida, agar shar to'rga tegsa va ikkinchi yarmiga o'tsa, o'yin davom etadi.

Juftliklar o'yinida, qoidaga ko'ra, ustunlik o'yin boshlagan juftlikda bo'ladi, shu sababli birinchi bo'lib o'yin boshlash zarba berish imkoniyatini beradi.

Juftlik o'yinlarida quyidagi qo'shimcha qoidalar qo'llaniladi: stol markazdagi oq chiziq bo'ylab zonalarga bo'linadi (har ikki tomonda ikkitadan). Sharni o'yinga kiritish vaqtida shar o'z yarmining o'ng zonasiga va raqib yarmining o'ng zonasiga tegishi kerak, boshqacha aytganda, o'ng tomondan diagonal ravishda uzatilishi kerak.

Juftliklar sharni navbat bilan urishlari kerak. Misol uchun, uzatuvchi sharni o'yinga kiritganidan so'ng, raqib tomonidan zarba berilgan sharni uning sherigi qabul qilishi lozim va raqiblar ham navbat bilan shu tarzda o'yinni davom ettirishlari kerak.

Stol atrofida o'yinchilar bemaolol harakat qilishlari uchun ya'ni o'yinchilar uchun hech qanday noqulaylik bo'lmasligi uchun stol bilan

maydonni chegaralovchi bortiklar o'rtasidagi masofa o'rtacha 4-6 m bo'lishi zarur deb belgilangan.

Sharikni kiritish quyidagi hollarda noto'g'ri hisoblanadi:

1. Sharni o'yinga kiritayotgan vaqtda qo'l kafti stol yuzasidan pastga tushib tursa;

2. O'yinchi sharni o'yinga kiritish vaqtida uning gavdasi stoldan 25 sm ichkariga kirgan holda berilsa;

3. O'yinchi sharni o'yinga kiritish vaqtida shar qo'l kaftidan kamida 16 sm yuqoriga ko'tarilmasa;

4. O'yinchi sharni o'yinga kiritish vaqtida raqibga ko'rsatmasdan zarba bersa;

5. Sharni raqib stoliga tushura olmasa xato hisoblanadi va ochko yechiladi;

6. Sharni o'yinga kiritganda shar to'rga tegsa va qaytib kelsa va hokazo.

Hisobni olib borilishi. Agar o'yinchi o'yinga o'zining birinchi kiritgan uzatmasini yutsa uning foydasiga 1 ochko hisoblanadi, agar ikkinchisini ham yutsa, yana 1 qo'shib hisoblanadi va hisob uning foydasiga 2-0 bo'ladi.

O'yin shu tariqa davom etadi va hisob bir partiya 11 ochkogacha o'ynaladi. Agar hisob 10=10 bo'lib qolganda, sportchilardan biri 2 ochko farqi bilan oldinga o'tsa ushbu sportchi yutgan hisoblanadi va partiya yakunlanadi.

Tomonlarning almashinuvi. O'yinchilar har bir partiya tamomlanganidan keyin, maydon tomonlarini almashadilar tomonlarni almashinuvida o'yinchilar matchni oldingi partiya tamomlangan soniyadan boshlab 1 minutdan oshmagan muddat ichida davom ettirishlari shart. Har bir o'yinda (matchda) o'ynaladigan partiyalar soni musobaqalarning nufuziga qarab 5-7 tani tashkil etadi. Erkaklar matchida ham ayollar matchida ham eng ko'p partiyalar miqdori - yettitani tashkil qiladi.

O'yin (match) birinchi shar uzatilgandan keyin uzluksiz ravishda toki tugallanguncha davom etishi kerak, o'yinning borishi quyidagicha tartibda kechadi:

a) agarda birinchi shar uzatish xato bo'lsa, ikkinchi urinish vaqt o'tkazmasdan darhol bajarilishi kerak;

b) qabul qiluvchi, qabulga tayyor turuvchi va uzatuvchining harakat tempiga yaqin o'ynashi, u o'zi uzatishga tayyorlanguncha, raqib o'yinchi sharikni qabul qilishga tayyor bo'lishi kerak;

d) tomonlarning almashinuvida partiya tugagandan keyingisi boshlanguncha, vaqt 60 sekunddan oshib ketmasligi lozim.

O'yinchiga quyidagilar taqiqlanadi:

- ataylab o'yinni cho'zish yoki to'xtatib turish;
- tezligi va uchish traektoriyasini o'zgartirish maqsadida sharning shaklini ataylab o'zgartirish;
- o'zini nomunosib tutish, sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlar qilish.

Sportchiga xos bo'lmagan har qanday xatti-harakatlar va ularga nisbatan ko'rilgan choralarda to'g'risida darhol Bosh hakamga xabar berilishi kerak.

Agar minoradagi hakam o'yinchiga qoidabuzarligi uchun ogohlantirish bermoqchi bo'lsa, unga: "Yonimga keling" deydi, keyin esa sariq kartochka tutgan o'ng qo'lini boshi uzra baland ko'tarib, sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlari uchun ogohlantiradi.

Agar minoradagi hakam jiddiy xato yoki takroran sodir etilgan qoidabuzarlik uchun bungacha ogohlantirilgan o'yinchini yana jazolamoqchi bo'lsa, yohud o'yinchi tanaffus tugaguncha maydonchaga qaytmagan bo'lsa, minoradagi hakam qoidabuzarga murojaat etib "Yonimga keling" deydi, keyin esa qizil kartochka tutgan o'ng qo'lini boshi uzra baland ko'tarib, sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlari uchun jazolaydi va Bosh hakamni yoniga chaqiradi. Agar Bosh hakam qoidabuzarga mag'lubiyat yozish kerak, degan xulosaga kelsa minoradagi hakam qoidabuzarga murojaat etib "Yonimga keling" deydi, keyin esa sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlari uchun mag'lubiyat yozilganini e'lon qiladi.

Partiyalar orasida sodir etilgan sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlar ham xuddi o'yin paytidagi kabi jazolanadi. Minoradagi hakam o'yinni davom ettirishdan oldin ana shu jazoni e'lon qiladi.

Juftlik bahslarida tanbeh va birinchi ogohlantirish berilganda bayonnomaga jazolash alohida qayd etiladi. Juftlikdagi qaysi o'yinchi ogohlantirilishidan qat'iy nazar, ikkinchi ogohlantirish juftlikka tizimli qoidabuzarlik sifatida beriladi va ularga qizil kartochka ko'rsatilib, Bosh hakamga murojaat etiladi.

6.3. Hakamlar apparati tuzulmasi

Stol tennis musobaqalarida faoliyat olib boradigan hakamlarning vazifalari Xalqaro stol tennis federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan qoidalarda belgilab qo'yilgan. Ko'plab stol tennis ihlosmandlarini birinchi navbatda hakamlarning to'g'ridan-to'g'ri o'yinlar vaqtida qilgan harakatlari qiziqtiradi, shuning uchun biz bosh hakam, yetakchi hakamlar va ularning yordamchilariga alohida e'tibor qaratamiz.

Yetakchi hakam har bir aniq uchrashuv uchun alohida tayinlanadi. U tennis stolining chetida tik turgan yoki o'tirgan holatda joylashadi. Yordamchi hakam uning qarshisida o'tiradi.

Yetakchi hakamning vazifalariga quyidagilar kiradi:

- inventarizatsiya sifatini va o'yin shartlarini aniqlash;
- tasodifiy o'yin uchun sharni tanlash;
- tomonlarni aniqlash uchun qur'a tashlash;
- talablardan kelib chiqib qaror qabul qilish;
- tomonlarni sharni qabul qilish, uzatish va joy almashtirishini nazorat qilish

• o'yinchilardan biri ochko oladimi yoki qayta o'ynashni talab qiladimi-yo'qligini aniqlash;

- har bir o'yin oxirida hisobni e'lon qilish;
- agar qoidalar talab qilsa, o'yinni faollashtirish;
- partiyaning uzluksizligini nazorat qilish.

Yordamchi hakam odatda jahon yoki qit'a chempionatlari o'yinlari va boshqa yirik xalqaro turnirlar paytida bahsli vaziyatlarda yetakchi hakamga yordam berish uchun tayinlanadi. Boshqa hollarda, yordamchilarga ehtiyoj to'g'risida qaror bosh hakam tomonidan qabul qilinadi. Mintaqaviy turnirlarda ular deyarli ishtirok etmaydi.

Uchrashuv boshlanishidan oldin hakam tasodifiy sharni maxsus qutidan oladi yoki o'yinchilarga ulardan bir nechtasini o'zlari tanlashni taklif qiladi. Hakam har bir o'yindan keyin hisobni ingliz yoki boshqa tilda e'on qiladi. Hakam har bir shar o'yinga kiritilayotgan vaqtda uzatuvchi o'yinchining qancha ochkoga ega ekanligini aytishi kerak. Partiya yakunida hakam g'olibni (bitta o'yinchi yoki jamoa), uning ochkolari sonini, so'ngra mag'lubiyatga uchragan stol tennischi qancha ochko to'plaganligini aytadi. Hisob mexanik yoki elektron jadvalda ko'rsatiladi.

Hakam o'yinchilarga raketka buzilgan taqdirda uni almashtirish huquqini beradi. U tanaffus paytida o'yinchilar inventarizatsiyani stolda qoldirishlariga ishonch hosil qiladi. Agar hakam ularga bunday imkoniyatni taqdim etsa, stol tennischilar o'yin oldidan uskunaning sifati bilan tanishishlari mumkin.

Hakamlarning imo-ishoralari

Hakamlarning qarorlari o'yinchilarga yanada tushunarli bo'lishi uchun qoidalarda hakamlar og'zaki e'loni bilan yoki uning o'rniga birgalikda foydalanishi mumkin bo'lgan imo-ishoralar ham mavjud:

- **Past otish.** Imo-ishora shuni anglatadiki, bo'sh qo'ldan ajralgandan so'ng, shar belgilangan 16 santimetrga ko'tarilmadi. Hakam yoki yordamchi bir kaftini ochadi, ikkinchisini esa barmog'i cho'zilgan holda ushlab turadi. (68-rasm).



68-rasm. Sharni past ko'tarilishini ko'rsatish ishorasi

- **Yopiq kaft.** Ushbu imo-ishora, sharni o'yinga kirituvchining ochiq kaftida shar erkin yotmasa ishlatiladi. Hakam qo'lini uzatadi, yarmini kafti bilan yopadi.

- **Shar barmoqlarda.** Ushbu imo-ishora bilan hakam shar uni o'yinga kirituvchi o'yinchining bo'sh qo'li barmoqlarida ekanligini ko'rsatadi. Hakam bir qo'lini ochiq kaft bilan uzatadi, ikkinchi qo'li bilan barmoqlariga ishora qiladi. (69-rasm).



69-rasm. Shar barmoqlarda ekanligini ko'rsatuvchi ishora

- **Shar stol ostida.** Imo-ishora shuni anglatadiki, sharni o'yinga kiritish vaqtida u stol sathidan pastga siljiy boshladi. Hakam qo'lni orqa tomoni yuqoriga qarab oldinga cho'zadi va ikkinchi qo'lini uning ostida ushlab turadi. (70-rasm).



70-rasm. "Shar stol ostida" ishorasi

- **Shar stol ustida.** Ushbu imo-ishora sharni o'yinga kiritish vaqtida shar so'nggi chiziq oldida bo'lgan hollarda qo'llaniladi. Buni ko'rsatish uchun hakam ko'rsatkich barmog'ini oldinga qo'yadi va uning ustida boshqa qo'lining ko'rsatkich barmog'ini ushlab turadi.

- **Otish vertikal emas.** Agar sharni o'yinga kiritish vaqtida shar noto'g'ri burchakka tashlangan bo'lsa, hakam bu imo-ishorani ko'rsatadi. Birinchidan, hakam barmog'ini ochiq kaftga yaqinlashtiradi, so'ngra unga qarama-qarshi yo'nalishda yoyni tasvirlaydi. (71-rasm).



71-rasm. "Otish vertikal emas" ishorasi

- **Shar yopiq.** Ushbu imo-ishora, uzatuvchi yoki uning jamoadoshi sharni qabul qiluvchi tomonga nisbatan bilan yopib qo'yanligini anglatadi. Hakam ochiq kaftini orqa tomoni bilan stol tennischilarga qarab ushlab turadi va bosh barmog'ini shu holatda yuqoriga ko'taradi.

- **Shar yelka bilan yopilgan.** Yelka o'rniga tananing boshqa qismlari ham bo'lishi mumkin. Ushbu holatda hakam ko'rsatkich barmog'i bilan o'z yelkasini ko'rsatadi. (72-rasm).



72-rasm. "Shar yelka bilan yopilgan"

Musobaqa hakamlari uchun tavsiyalar

Maydondagi hakamlar uchun tavsiyalar Xalqaro stol tennis federatsiyasi tomonidan uning Nizomi talablari asosida barcha mamlakatlarda stol tennis o'yinini boshqarish uslublarini bir xil standartga keltirish maqsadida ishlab chiqilgan.

Mazkur tavsiyalardan maqsad hakamlarga o'yinning borishini boshqarish masalalarida yordam berishdan iborat. Toki ular o'yinni qat'iyat va adolat bilan, ammo o'yinchilarni ortiqcha tergamasdan va ulardan ayb izlamasdan, shu bilan birga, o'yin Qoidalariga rioya etgan holda boshqarib borishlari lozim.

Barcha hakamlar o'yin aslida o'yinchilar uchun mavjud bo'lishini yodda tutishlari zarur.

Yetakchi hakam Bosh hakamga, Bosh hakam bo'lmaganda esa, musobaqa tashkilotchisiga bo'ysunadi va uning rahbarligi ostida ish olib boradi.

O'yin boshlanishidan oldin yetakchi hakam quyidagilarni bajarishi lozim:

- Bosh hakamdan o'yin bayonnomasini olishi;
- Ochkolarni hisoblagichning ishlashini tekshirishi;
- To'rning stolga to'g'ri tortilganini tekshirishi;
- O'yin uchun zarur bo'lgan sharlar jamlanmasi tayyorligini tekshirishi va hokazo.

6.4. Musobaqalarni o'tkazish chizmasi

Zamonaviy stol tennis bo'yicha musobaqalar o'tkaziladigan yopiq sport inshootlari yuzasi turli tarkibdan iborat bo'lib, ularning sifati yorug'lik koeffitsiyenti va o'lchamlari xalqaro musobaqa qoidalari

bilan belgilanadi. Musobaqalarni o'tkazish jarayoni quyidagi hujjatlarni ishlab chiqishni nazarda tutadi:

- sport musobaqalarining kalendar rejasi;
 - musobaqani o'tkazish to'g'risida nizom;
 - boshqa shaharlardagi musobaqalarni o'tkazish uchun sarf-harajatlar smetasi;
 - o'tkazilgan musobaqa to'g'risida hisobot.
- Ko'rsatib o'tilgan hujjatlar ilova qilinadigan shakllarga muvofiq ishlab chiqiladi va to'ldiriladi.

Musobaqalarni tashkil qilish

Sport musobaqalari sportchilarga stol tennisini o'rgatishning tarkibiy qismidir. Musobaqalar sportchilarning sportga bo'lgan qiziqishini, mahoratini oshiradi, ruhiy, psixologik holatini mustahkamlaydi, jismoniy tayyorgarligi va malakalarini takomillashtiradi. Musobaqalar o'tadigan muhit, tomoshabinlar va hakamlar ishtiroki sportchilarda qat'iy tartib-

intizom, iroda, g'alabaga bo'lgan ishonch, jamoani qo'llab-quvvatlash kabi fazilatlarini tarbiyalaydi. Sport musobaqalari talablari dastur, maqsad, vazifalar, musobaqalarning o'tkazilish joyi va vaqti, jamoalar va ishtirokchilar tarkibiga qo'yilgan talablar, natijalarni qayd etish va g'oliblarni taqdirlash sharoitlari, ishtirok etish uchun taqdim etiladigan arizalar haqidagi hujjatlar to'plamidir.

«Sport tadbirlari kalendar rejasini» ishlab chiqish

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

4-jadval

Stol tennis bo'yicha o'tkaziladigan yillik sport tadbirlari kalendar rejasini

№	Tadbirlar nomi	O'tkazish muddati	O'tkazish joyi	Qatnashchilar soni	Qatnashuvchi tashkilotlar
1	Stol tennis bo'yicha O'zbekiston Chempionati				Sport maktablari, Ixtisoslashtirilgan sport maktablari, Olimpiya zahiralar sport kollejlari, Oliy ta'lim muassasalari

Musobaqalar Nizomini ishlab chiqish

Musobaqalar miqyosi va ahamiyatiga qarab turli xil darajalarga ajratiladi: Olimpiya o'yinlari, Jahon, Osiyo, Respublika chempionatlari va kuboklari, xalqaro musobaqalar, turnirlar, viloyat, shahar va tuman miqyosidagi musobaqalar.

Musobaqalar shaxsiy, jamoaviy va shaxsiy-jamoaviy musobaqalarga ajratiladi va har biri uchun musobaqa nizomi ishlab chiqiladi:

- shaxsiy musobaqalarda har bir qatnashchiga texnik natija yoziladi va unga qarab ishtirokchining musobaqadagi o'rni aniqlanadi;

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

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

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

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

- musobaqaning maqsadi va vazifalari;
- o'tkazish joyi va vaqti;
- musobaqaga rahbarlik qilish;
- qatnashuvchi tashkilotlar va musobaqa ishtirokchilari;
- musobaqalar dasturi (kunlari va soatlari bo'yicha);
- hisob tizimi va g'oliblarni aniqlash (shaxsiy va jamoaviy birinchiликnianiqlash tartibi va shartlari);

birinchiликnianiqlash tartibi va shartlari);

- taqdirlash;
- tashkilotlar va ishtirokchilarni qabul qilish shartlari;
- talabnomalarni berish muddatlari va shartlari.

“Sarf-harajatlar smetasini” ishlab chiqish

Boshqa shaharlarda bo'lib o'tadigan musobaqalarni moliyalashtirish smetasi “Musobaqa to'g'risida nizom”ga asosan tuziladi va musobaqa o'tkazayotgan tashkilot tomonidan quyidagi shakl bo'yicha tasdiqlanadi:

- Ishtirokchilar soni.
- Tashviqot va taqdirlash.
- Transport va bazalar ijarasi.
- Foyda.

O'tkazilgan musobaqa to'g'risida texnik hisobot

Musobaqa kunlari va dasturiga muvofiq natijalar bayonnomalarda qayd qilinadi va unga bosh hakam va bosh kotib rezolyutsiya qo'yadi hamda ishtirok etayotgan tashkilotlarga tarqatiladi. Musobaqa tugaganda musobaqa o'tkazayotgan tashkilot, topshirilgan bayonnomalarga asosan o'tkazilgan musobaqa to'g'risida texnik hisobot tayyorlaydi.

Stol tennis bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarga hakamlik qilish

Amaliyotchiga hakamlik qilish malakalari quyidagi yo'l bilan o'rgatiladi:

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

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

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI O'ZBEKISTON STOL TENNIS FEDERATSIYASI T A L A B N O M A

_____ musobaqasida qatnashish uchun
(musobaqaning nomlanishi)

_____ dan
(jamo'a yoki sport tashkiloti nomi)

Murabbiy-vakil _____
(imzo, F.I.Sh., telefon raqami)

Musobaqada qatnashish uchun _____ nafar sportchiga ruxsat berildi
Shifokor _____
(imzo, musobaqa shifokorining F.I.Sh., muhr)

Musobaqada qatnashish badali qayd etilgan _____
(summa raqam va so'z bilan, to'lov haqidagi hujjatning tartib raqami va sanasi)

5-jadval

No	F.I.SH	Tug'ilgan yili	Ish joyi	Sport razryadi	Reytingi	Murabbiy familiyasi	Vrach vizasi
1							
2							
3							
4							

Tashkilot rahbari _____
(imzo, F.I.Sh., sana)

Bosh hisobchi _____
(imzo, F.I.Sh., sana) (muhr o'rni)

Aylanma tartibdagi musobaqalar

Musobaqalarni aylanma tartibda o'tkazishning mohiyati shundaki, unda har bir sportchi boshqa barcha sportchilar bilan navbatma-navbat o'ynab chiqadi. Eng ko'p g'alabaga erishgan ishtirokchi musobaqa g'olibi hisoblanadi.

Agar ishtirokchilar soni juda ko'p bo'lsa, ular bir nechta guruhlariga bo'linadi. Guruhlarga bo'lish kuchlilarni bo'lib chiqish yo'li bilan qur'a tashlash orqali amalga oshiriladi. Har bir guruhda o'yinlar aylanma tartibida o'tkaziladi. Shundan so'ng guruhlarining g'oliblari yana o'zaro aylanma tartibida o'ynashadi va g'oliblar aniqlanadi.

Aylanma tartibdagi musobaqalarda olingan o'rin yutilgan uchrashuvlar soniga qarab aniqlanadi.

Agar ishtirokchilardan ikki nafari bir xil yutuqlar soniga ega bo'lsa, o'zaro uchrashuvda g'alaba qozongan sportchi yuqoriroq o'rinni egallaydi.

Agar uch va undan ortiq ishtirokchi bir xil yutuqlar soniga ega bo'lsa, ular o'rtasida o'rinlar mazkur ishtirokchilarning barcha uchrashuvlardagi yutuqlari va mag'lubiyatlarining eng yaxshi farqiga qarab taqsimlanadi.

Agar shundan keyin ham ikki nafar ishtirokchi teng kelib qolsa, o'zaro uchrashuvda g'alaba qozongan sportchi yuqoriroq o'rinni egallaydi.

Agar uch va undan ortiq ishtirokchi bir xil yutuqlar soniga ega, hamda barcha uchrashuvlardagi yutuqlari va mag'lubiyatlari ham teng bo'lsa, mana shu ishtirokchilarning o'zaro uchrashuvlarida yutuqlari va mag'lubiyatlari soni eng yaxshi farqqa ega bo'lgan sportchiga ustunlik beriladi.

Agar shundan keyin ham ikki nafar ishtirokchi teng kelib qolsa, o'zaro uchrashuvda g'alaba qozongan sportchi yuqoriroq o'rinni egallaydi.

Agar barcha hisob-kitoblardan keyin uch va undan ortiq ishtirokchi bir xil natijaga ega bo'lib qolsa, ular o'rtasida o'rinlar qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi.

Jamoaviy bahslarda ikkita jamoada g'alabalar soni bir xil bo'lib qolsa, o'zaro uchrashuvda g'alaba qozongan jamoa yuqoriroq o'rinni egallaydi.

Agar uch yoki undan ortiq jamoalarda yutuqli o'yinlar soni bir xil bo'lsa, ular o'rtasida o'rinlar mazkur jamoalarning barcha uchrashuvlardagi yutuqlari va mag'lubiyatlarining eng yaxshi farqiga qarab taqsimlanadi. Agar shundan keyin ham ikki jamoa teng kelib qolsa, ular o'rtasidagi o'zaro uchrashuvda g'alaba qozongan jamoa yuqoriroq o'rinni egallaydi.

6-jadval

Aylanma tartibdagi musobaqaning namunaviy jadvali
Qatnashuvchilarning soni juft (8 kishi) bo'lgan musobaqa jadvali

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun	7-kun
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-8
8-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-2
7-4	8-5	2-6	3-7	4-8	5-2	6-3
6-5	7-6	8-7	2-8	3-2	4-3	5-4

7-jadval

Qatnashuvchilarning soni toq (9 kishi) bo'lgan musobaqa jadvali

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun	7-kun	8-kun	9-kun
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-8	1-9	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-9	8-0	9-2
9-4	0-5	2-6	3-7	4-8	5-9	6-0	7-2	8-3
8-5	9-6	0-7	2-8	3-9	4-0	5-2	6-3	7-4
7-6	8-7	9-8	0-9	2-0	3-2	4-3	5-4	6-5

8-jadval

Qatnashuvchilarning soni juft (10 kishi) bo'lgan musobaqa jadvali

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun	7-kun	8-kun	9-kun
1-10	1-9	1-8	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-9	10-8	9-7	8-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-10
3-8	2-7	10-6	9-5	8-4	7-3	6-2	5-10	4-9
4-7	3-6	2-5	10-4	9-3	8-2	7-10	6-9	5-8
5-6	4-5	3-4	2-3	10-2	9-10	8-9	7-8	6-7

Natijalar jadvali

9-jadval

" " 20__ yil

Jamoa

Nº	F.I.SH.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	O'rin	Ochko
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

Chiqib ketish tartibidagi musobaqalar

Yakkalik va juftlik bahslarida musobaqalarni chiqib ketish tartibida o'tkazishning mohiyati shundan iboratki, o'yinchilar (jamoalar) birinchi mag'lubiyatdan keyin musobaqani tark etadi. Natijada birorta ham uchrashuvda mag'lubiyatga uchramagan ishtirokchi g'olib bo'ladi. Jamoaviy bahslarda o'yin g'olibi aniqlanishi bilan match to'xtatiladi.

Ishtirokchilar o'yin jadvaliga kuchli stol tennischilar (reyting yoki boshqa ko'rsatkich bo'yicha) ro'yxati asosida kiritiladi. Imkon qadar ikki kuchli ishtirokchi qur'a tashlash paytida jadvalning turli qismlariga tushishiga harakat qilish kerak.

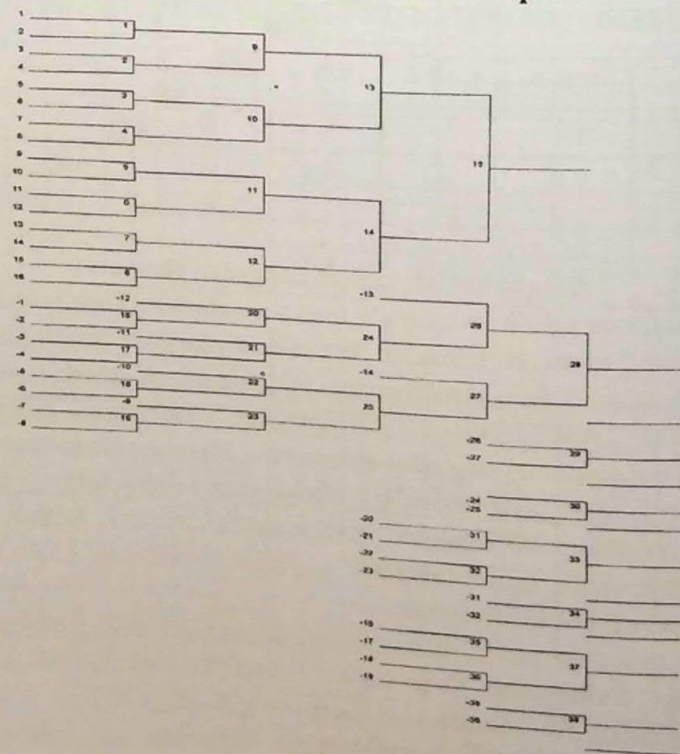
Agar musobaqada ishtirok etishni istovchilar soni turnirning asosiy jadvalidagi o'rinlardan ko'p bo'lsa, kvalifikatsiya turnirini o'tkazish tavsiya qilinadi. Bu holatda musobaqa to'g'risidagi Nizom yoki tashkiliy qo'mitaning qarori bilan kvalifikatsiya turnirida qatnashishga ruxsat

beriladigan ishtirokchilar soni belgilanadi. Kvalifikatsiya turniri jadvali ham asosiy musobaqa jadvali kabi shakllantiriladi. Agar kvalifikatsiya turniri ishtirokchilarning jadvalda joylashuvi qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadigan bo'lsa, bitta tashkilot vakillarini tarqatib yuborish zarur bo'lmaydi. Kvalifikatsiya turnirida asosiy turnirda qatnashish huquqini qo'lga kiritadigan ishtirokchilar soni asosiy turnir ishtirokchilarining sakkizdan biridan oshmasligi zarur. Agar buning iloji bo'lmasa, turnirni ikki bosqichda o'tkazish tavsiya qilinadi, ya'ni: dastlabki bosqichda ishtirokchilarning oldindan belgilangan soni aniqlab olinadi, asosiy bosqichda esa kuchli ishtirokchilar safiga kvalifikatsiya bosqichidan o'tgan qatnashchilar qo'shiladi.

Agar asosiy yoki kvalifikatsiya turnirida bo'sh joylar soni ishtirokchilar sonidan ortiq bo'lsa, bo'sh joy qur'a tashlash yo'li bilan to'ldiriladi.

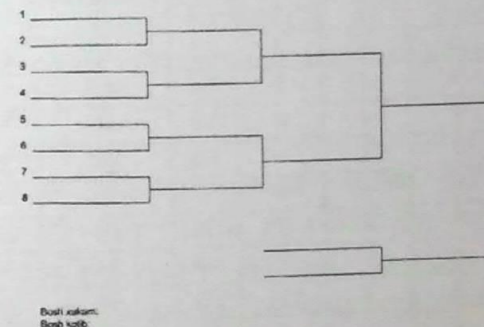
10-jadval

1-2 musobaqa tizimi bo'yicha musobaqa setkasi



11-jadval

Chiqib ketish tizimi bo'yich musobaqa setkasi



12-jadval

4 tadan 64 tagacha qatnashchi uchun davra jadvali

4 tadan 64 tagacha qatnashchi uchun davra jadvali									
Qatnashchilarning umumiy soni	1-davrada o'ynaydigan o'yinchilar soni	2-davradan boshlab o'ynaydigan o'yinchilar soni			Qatnashchilarning umumiy soni	1-davrada o'ynaydigan o'yinchilar soni	2-davradan boshlab o'ynaydigan o'yinchilar soni		
		Hamma o'yinchilar	Shu jumladan				Hamma o'yinchilar	Shu jumladan	
			Yuqoridan	Pastdan				Yuqoridan	Pastdan
4	4	-	-	-	35	6	29	14	15
5	2	3	1	2	36	8	28	14	14
6	4	2	1	1	37	10	27	13	14
7	6	1	-	1	38	12	26	13	13
8	8	-	-	-	39	14	25	12	13
9	2	7	3	4	40	16	24	12	12
10	4	6	3	3	41	18	23	11	12
11	6	5	2	3	42	20	22	11	11
12	8	4	2	2	43	22	21	10	11
13	10	3	1	2	44	24	20	10	10
14	12	2	1	1	45	26	19	9	10
15	14	1	-	1	46	28	18	9	9
16	16	-	-	-	47	30	17	8	9
17	2	15	7	8	48	32	16	8	8
18	4	14	7	7	49	34	15	7	8

19	6	13	6	7	50	36	14	7	7
20	8	12	6	6	51	38	13	6	7
21	10	11	5	6	52	40	12	6	6
22	12	10	5	5	53	42	11	5	6
23	14	9	4	5	54	44	10	5	5
24	16	8	4	4	55	46	9	4	5
25	18	7	3	4	56	48	8	4	4
26	20	6	3	3	57	50	7	3	4
27	22	5	2	3	58	52	6	3	3
28	24	4	2	2	59	54	5	2	3
29	26	3	1	2	60	56	4	2	2
30	28	2	1	1	61	58	3	1	2
31	30	1	-	1	62	60	2	1	1
32	32	-	-	-	63	62	1	-	1
33	2	31	15	16	64	64	-	-	-
34	4	30	15	15	-	-	-	-	-

13-jadval

Qatnashchilar soni	Jadval quyidagicha qatnashchilarga mo'ljallab tuzilgan	Bo'sh raqamlar
33	64	2,63,34,31,18,47,50,15,10,55,42,23, 26,39,58,7,5,59,38,27,22,43,54,11, 14,51,46,19,30,35,62
17	32	2,31,18,15,10,23,26,7,6,27,22,11,14,19, 30
9	16	15,10,7,6,11,14,
5	8	2,7,6,

Jadvaldagi bo'sh joylarga qo'shimcha qatnashchilar kiritish zarur bo'lib qolgan hollarda ular pastki bo'sh joylardan boshlab yoziladi. Yangi kiritilayotgan qatnashchilardan birinchisi eng quyi bo'sh joyga, ikkinchisi esa uning tepasidagi va hokazo yoziladi. Masalan, 12 qatnashchi uchun

tuzilgan jadvalga yangi kiritilayotgan qatnashchilarning birinchisi 7-, ikkinchisi 10-, uchinchi 15-va to'rtinchisi 2-raqamga yoziladi.

Yutqazganlarni chiqarib yuborish yo'li bilan o'tkazaladigan musobaqalarda umumiy uchrashuvlar soni qatnashchilar sonidan bitta kam bo'ladi.

Musobaqalarni shu tarzda o'tkazish uchun zarur bo'ladigan kunlar soni, agar har bir qatnashchi bir kunda bir marta o'ynasa, qatnashchilarning umumiy soniga mos ikkinchi daraja ko'rsatgichiga yoki, agar qatnashchilar soni ikkinchi biror darajaga ko'targanda hosil bo'ladigan songa teng kelmasa, ikkinchi eng yaqin yuqori daraja ko'rsatgichiga barobar bo'ladi.

Aralash tartibda o'tkaziladigan musobaqalar

Musobaqalarni aralash tartibda o'tkazishning mohiyati shundan iboratki, dastlab ishtirokchilar, masalan, ikki yoki uchta turni chiqib ketish tartibida o'tkazishadi, keyin esa har bir turda yutqazgan va yutgan ishtirokchilardan alohida guruhlar tuziladi. Ushbu tuzilgan sakkizliklar (to'rtliklar) aylanma tartibida tegishli o'rinlarning (jumladan, sovrinli o'rinlarning ham) egalarini aniqlashadi.

Kichik guruhlarda aylanma tartibida musobaqalarni o'tkazib, keyin ana shu kichik guruhlar g'oliblari (yoki birinchi va ikkinchi o'rinlar sohiblari) o'rtasida chiqib ketish tartibida musobaqalarning final bosqichi o'tkazilib, musobaqadagi yakuniy o'rinlar taqsimlanadi.

Aylanma tartibdagi (shu jumladan, kichik guruhlarda) musobaqalarda Bosh hakam kasallik/jarohat yoki boshqa kutilmagan va bartaraf etib bo'lmaydigan vaziyat tufayli musobaqani tark etayotgan ishtirokchini boshqasi bilan almashtirishga ruxsat berishi mumkin. Buning uchun ushbu ishtirokchi hali birinchi uchrashuvini boshlamagan bo'lishi kerak, agar uchrashuv boshlangan bo'lsa, almashtirishning imkoni bo'lmaydi.

Jamoaviy uchrashuvlar bayonnomasi

Jamoa nomi

Jamoa nomi

A.B. _____

X.Y. _____

Guruh	Davra	Uchrashuv №	Sana 20__yil	Uchrashuv vaqti	Stol №
-------	-------	-------------	-----------------	-----------------	--------

AB jamoasi		XY jamoasi		Bo'limlardagi hisob					Hisob	
				1	2	3	4	5	A	X
A ₁		X ₁								
B ₁		Y ₁								
Juft o'yinlar										
A ₂		X ₂								
B ₂		Y ₂								
G'olib jamoa		Hisob			Bosh hakam					
Jamoa sardori					Jamoa sardori					

Nazorat savollari

1. O'yin stoli, raketka o'lchamlari va to'p (sharik)ning og'irligi haqida batafsil aytib bering?
2. Hisobni olib borilishi qanday amalga oshiriladi?
3. O'yinlar qancha davom etadi va tomonlarning almashunuvi qanday amalga oshiriladi?
4. O'yin vaqtida sportchilarga nimalar taqiqlanadi?
5. Hakamlarning vazifalari to'g'risida aytib bering?
6. Hakamlarning o'yin vaqtidagi imo-ishoralari tushuntirib bering?
7. Musobaqa Nizomini tuzish tartibi qanday amalga oshiriladi?
8. Musobaqani o'tkazish chizmalari: aylanma, chiqib ketish va aralash tizimlar mohiyati haqida gapirib bering?

VII BOB. STOL TENNIS DARSII VA UNI O'TKAZISHNING UMUMIY ASOSLARI

7.1. Darsning tuzilishi va mazmuni

Stol tennis bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar samaradorligi ustuvor jihatdan tashkiliy, uslubiy va texnologik masalalarni maqsadli rejalashtirish hamda qo'llashga bog'liqdir. Stol tennis boshqa sport turlariga qaraganda ancha murakkab mazmunga ega bo'lgani uchun ayniqsa, dastlabki o'rgatish bosqichida shug'ullanuvchi bolalarga ko'proq individual yondashish zarurligiga e'tibor qaratadi. O'yinning shiddatli kechishi sportchidan yuksak tezkorlik-kuch, ep'chillik, chidamkorlik, iroda va zukkolik hislatlarini talab qiladi.

Stol tennis bo'yicha dastur materiallarini o'rganish uchun barcha jismoniy mashqlar, texnik va taktik usullar hamda o'yinning nazariy va amaliy qoidalarini chuqur o'zlashtirish darkor. Mashg'ulotlarning samaradorligi o'qituvchi-murabbiyning mashg'ulotni to'g'ri rejalashtirishi va tashkil etishga, ko'proq foydali harakatlarni qo'llash muhimligiga undaydi. Jihoz va asbob-anjomlardan foydalanish katta rol o'ynaydi.

Mashg'ulot natijasi ko'p jihatdan o'qituvchi-murabbiyning belgalagan rejasini, shug'ullanuvchilarning faoliyatini tashkil qilishning oqilona metodlari va metodik usullarini qanchalik amalga oshirishiga, mavjud jihozlar, inventar, texnik vositalar, harorat sharoitlari, sportchilarning tayyorgarliklari, ularning yoshga xos va individual xususiyatlaridan nechog'lik samarali foydalanishiga bog'liq.

Mashg'ulotning tashkiliy jihatdan ta'minlanishi quyidagilarni nazarda tutadi:

- sanitariya-gigienik shart-sharoitlarning yaratilishi;
- mashg'ulotning optimal zichligini ta'minlovchi jihozlar va inventarlarning moddiy-texnik ta'minoti;
- mashg'ulotda oldinga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirishga imkon beruvchi o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish metodini tanlash

1- frontal metod - barcha o'quvchilarning bir xil vazifa bajarishlari, mashg'ulotning yaxshi zichligi, o'quvchilar shunday joylashadilarki, ular

bir-birlariga halaqit qilmaydilar va hammalari murabbiyni ko'rib turishlari kerak, murabbiy esa ularni ko'rib turishi lozim;

2-guruhli metod - topshiriqlarning bir necha guruhlar tomonidan bir vaqtda bajarilishi;

3-individual metod - topshiriqni mustaqil bajarish (sport o'yinlari);

4 - aylanma metod - aylana bo'ylab 4 ta dan 10 tagacha mashqlarni bajarish, ular 1 dan 3 martagacha tanaffussiz yoki kichik tanaffus bilan o'tiladi.

Mashg'ulot mazmuni tayyorgarlik rejasi bilan aniqlanadi, unda maqsad, vazifalar, talablar va me'yorlar ko'rsatiladi. Mashg'ulot (dars) tuzilishi tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlardan iborat bo'ladi.

Tayyorlov qismida

- saflanish, vazifalarni e'lon qilish, saf mashqlari, diqqat uchun mashq;
- turli xil yurish va yugurish turlari;
- URM va tayyorgarlik mashqlari (turgan joyida, harakatda, predmetlarsiz, predmetlar bilan bajariladi).

Mashqlar kompleksiga murabbiyning oldindan ko'rsatib berishi va tushuntirishi sharti bilan barcha mushak guruhlar uchun 4, 6, 8 sanoqgacha bo'lgan 8-10 tadan iborat yengil mashqlar kiritiladi.

Tayyorlov qismini o'tkazishda xar xil dastlabki holatlardan turli yo'nalishga ega bo'lgan va turli mushak guruhlar uchun mo'ljallangan, amplitudasi, sur'ati, bajarilish xususiyati har xil bo'lgan va bitta siklda 4 dan 8 tagacha harakatdan iborat mashqlarni tanlab olish tavsiya qilinadi.

Mashg'ulotning tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini «qizitish» va uni funksional jihatdan ushbu darsning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Mashg'ulotning ushbu qismini o'tkazish shiddati dastlab sekin-asta oshirilib, tayyorlov qismini o'rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

Asosiy qismda

- yangi harakatlarni o'rganish;
- avval o'zlashtirilgan harakat ko'nikmalari va malakalarini mustahkamlash hamda takomillashtirish;
- ma'naviy, irodaviy va aqliy sifatlarni tarbiyalash;
- maxsus ko'nikmalarni shakllantirish kabi masalalar hal qilinadi.

Asosiy qismda harakatlarga o'rgatish jarayonida murabbiy mashg'ulotni olib borishda o'qitish vositalari va metodlarini tanlashda bir xillikka yo'l qo'ymasligi, baholashning turli xil metodlaridan foydalanishi kerak. Adolat va xolislik mezonlariga amal qilishi, xushmuomalali bo'lishi,

xatolarni individual tuzatishi, hammani va alohida har bir sportchini o'rgatishi, shug'ullanuvchilarda jismoniy mashqlarni mustaqil bajarish ko'nikmasini shakllantirishi lozim.

Mazkur qismda mashg'ulotni asosiy maqsad va vazifalari yechiladi, texnik-taktik malakalar o'zlashtiriladi. Buning uchun o'rganiladigan o'yin malakalariga oid taqlid va to'p bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Malakalarga o'rgatish va ularni shakllantirish yakka tartibda, juftlikda yoki kichik guruhlar va barcha o'quvchilar ishtirokida amalga oshiriladi. Bu qismda o'rgatish jarayoni sekin shiddatda, takomillashtirish jarayoni esa katta tezlikda kechishi lozim.

Mashqlarni tanlashda quyidagilar tavsiya qilinadi:

❖ tezkorlikni rivojlantirish uchun - tez harakatlanishni, harakatlar tezligi va sur'atini keltirib chiqaruvchi mashqlarni tanlab olish (turli xil d.h.larda startlar, qisqa masofalarga yugurish, "mokkisimon yugurish" arg'amchi ustidan sakrashlar, harakatli va sport o'yinlari, estafetalar va x.k.);

❖ kuchni rivojlantirish uchun - predmetlarsiz va predmetlar bilan URM (vertikal arqonga tirmashib chiqish, tortilish, yotib tayanib qo'llarni bukib-yozish, gimnastika snaryadralida mashqlar, gantellar, trenajerlardan foydalanish va h.k.);

❖ chidamlilikni rivojlantirish uchun - har bir mashg'ulotda maxsus mashqlarni qo'llash va mashg'ulotlar zichligi hamda shiddatini oshirib borish (o'rta masofalarga yugurish, kross, harakatli o'yinlar);

❖ harakatlar koordinatsiyasi rivojlanishiga harakatli va sport o'yinlari, akrobatika mashqlari, to'siqlar yo'lkasi, nostandart jihozlardan foydalanib o'tkaziladigan estafetalar va h.k.);

❖ vestibulyar muvozanatni rivojlantirish uchun - muvozanat mashqlari;

❖ ma'naviyatni tarbiyalash uchun - tarbiyaviy xususiyatga ega vositalarni qo'llash, jamoani jipslashtirish uchun topshiriqlar tanlash, hamkorlikdagi harakatlarni tashkil qilish, o'zaro yordam, o'zaro qo'llab-quvvatlash, mashg'ulotda sodir bo'ladigan ijobiy hatti-harakatlarni rag'batlantirish va salbiy ishlarni qoralash.

❖ shaxsiy sifatlarni tarbiyalash uchun - o'quvchilar oldiga biroz murakkab, lekin bajarsa bo'ladigan vazifalarni qo'yish va maqsadga erishishni rag'batlantirish.

❖ jasurlik va matonatni tarbiyalash uchun - mashq bajarishdan

cho'chish hissi va qat'iyatsizlikni yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotning yakuniy qismida - qo'zg'aluvchanlikni va sur'atning pasayishiga yordam beruvchi mashqlarni berish - nafas uchun mashqlar, mushaklarni bo'shashtirish va diqqat uchun mashqlar. Topshiriqlarning bajarilish tahliliga yakun yasash va sportchining ijobiy va salbiy harakatlarini ko'rsatib o'tish lozim. Bu qismning maqsadi o'ta sekin shiddatda ijro etiladigan mushaklarni bo'shashtiruvchi va taranglashtiruvchi mashqlar hamda milliy va harakatli o'yinlar yordamida charchoqni bartaraf etish, organizmning funksiyalari va ish qobiliyatini tiklashga qaratiladi.

Mashg'ulotlar davomida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat (texnik-taktik) malakalari texnikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish turli pedagogik uslublar yordamida amalga oshiriladi. Bu uslublar quyidagilardan iborat:

- tushuntirish;
- ko'rsatish (namoyish etish);
- muayyan malakani qismlarga bo'lib o'rgatish;
- malakani to'liq holda sekin va katta tezlikda o'rgatish;
- qaytarish;
- o'yin uslubi;
- musobaqa uslubi va hokazo.

O'rgatish jarayonida, bundan tashqari, rag'batlantirish va jazolash, ishontirish kabi usullar ham o'rin oladi.

Har bir uslubni qo'llashda o'ziga xos zamonaviy texnik va texnologik vositalar, harakatli o'yinlar, an'anaviy va noan'anaviy mashqlar qo'llaniladi.

Stol tennis bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar yakunida, aksariyat hollarda, o'quv o'yini o'tkaziladi. Bunday o'yinlarni o'tkazish davomida o'yin qoidalarini o'zlashtirishga va hakamlik qilish sirlarini o'rgatishga alohida e'tibor qaratiladi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifalar, shu jumladan qo'llaniladigan mashqlar «oddiydan murakkabga», «o'tilganidan o'tilmaganiga» va «yengilidan og'iriga» (yuklama jihatidan) kabi didaktik tamoyillarga asosan qo'llanilishi shart.

Stol tennis bo'yicha yo'riqchilar va trenerlar tayyorlashga mo'ljallangan seminar mashg'ulotlari O'QUV REJASI

14-jadval

T/r	Mashg'ulotlar mavzulari	Ajratilgan soatlar hajmi
Nazariy mashg'ulotlar:		
1.	Butun dunyoda stol tennis sport turining rivojlanish tarixi	2
2.	Stol tennisiga o'rgatish va mashg'ulotlarni tashkil qilish asoslari	8
3.	Musobaqa qoidalari, musobaqalarni tashkil etish va hakamlik qilish	10
4.	Stol tennisiga tanlov o'tkazish	4
Jami:		24
Uslubiy mashg'ulotlar:		
6.	O'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatish, stol tennis mashg'ulotlarini tashkil qilish asoslari	12
Jami:		12
Amaliy mashg'ulotlar:		
7.	Yo'riqchilik va trenerlik amaliyoti	54
8.	Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish amaliyoti	24
9.	Musobaqalarda hakamlik qilish amaliyoti	18
Jami:		96
Hammasi:		132

7.2. Darsni rejalashtirish va o'tkazish tartibi

Mashg'ulotning sifati va samaradorligi nafaqat o'qituvchi-murabbiyning mahorati hamda tajribasiga bog'liq, balki uni mashg'ulotga qanday tayyorgarlik ko'rishiga ham bog'liqdir.

Mashg'ulotga tayyorgarlik ko'rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

- mashg'ulot jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
- mashg'ulotni samarali va sifatli o'tkazish modelini ishlab chiqish;
- mashg'ulotning foydali zichligini ta'minlash imkoniyatlarini aniqlash;
- shug'ullanuvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;
- tayyorlangan va tasdiqlangan mashg'ulot bayonnomasini ko'rib chiqish, agar zaruriyat bo'lsa o'zgartirish kiritish;

- shug'ullanuvchilar tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko'rib chiqish;

- mashg'ulot o'tkazish joyi, foydalaniladigan asbob, anjom va uskunalar tayyorligini ko'zdan kechirish;

- o'qituvchi-murabbiyning tashqi qiyofasi va sport kiyimiga e'tibor berishi;

- muayyan mashg'ulotda ishtirok etadigan shug'ullanuvchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini e'tiborga olish.

Bundan tashqari o'qituvchi-trener quyidagi rejalashtiruv hujjatlari bilan qurollangan bo'lishi shart:

- ta'lim standarti va klassifikatori;

- o'quv dasturi bo'limlari bo'yicha yillik o'quv soatlarining taqsimlanish rejasi;

- yillik mashg'ulotlar reja-jadvali;

- o'quv materiallarini taqsimlanish jadvali;

- mashg'ulot mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejasi;

- mashg'ulot bayonnomasi;

- guruh jurnali.

Mashg'ulotni yuqori saviyada o'tkazish, mashg'ulot davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, mashg'ulotlarga mehr va hurmat uyg'otish trenerning nafaqat kasbiy mahoratiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir (9 va 10 andozalar).

NAMUNAVIY MASHG'ULOT BAYONNOMASI SHAKLI

15-jadval

"TASDIQLAYMAN"

Spot maktabi direktorining
O'I bo'yicha muovini

"—" 2023 yil

Dastlabki tayyorgarlik guruhi uchun
3-sonli mashg'ulot bayonnomasi

Mashg'ulot vazifalari:

1. _____
2. _____
3. _____

Mashg'ulot o'tkazish joyi: _____

Anjomlar: _____

Mashg'ulot qismlari	Mashg'ulot mazmuni	Mashqlarni miqdorlash	Tashkiliy va uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism			
Asosiy qism			
Yakuniy qism			

Mashg'ulotlarda muntazam ravishda ishtirok etish shug'ullanuvchilarni yagona jamoa qilib jipslashtiradi va bu ham jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlarining o'quv jarayonining vazifalarini hal etish bilan birga tarbiya vazifalarini ham samarali tashkil etishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Stol tennis mashg'ulotlarini o'tkazishda qabul qilingan quyidagi qator umumiy talablarni bajarish kerak bo'ladi:

Birinchidan, shug'ullanuvchilarni o'qitish va tarbiyalash butun mashg'ulot davomida amalga oshirib borilishi kerak;

Ikkinchidan, mashg'ulot o'tkazishda mashg'ulot mazmuni va uslubiyatini xilma-xil qilish, vazifalarning doimiy ravishda murakkablashib borishi, shug'ullanuvchilarning organizmi va ruhiyatida sodir bo'ladigan siljishlar dinamikasini e'tiborga olish va shu natijalar asosida mashg'ulotlarga zarur o'zgartishlar kiritish muhim ahamiyat kasb etadi.

Uchinchidan, shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni bir tekisda o'quv faoliyatiga jalb etish kerak. Faqat shu yo'l bilan shug'ullanuvchilar uchun uzoq vaqt davomida bir butun o'quv-tarbiya jarayoniga aylantirish mumkin.

To'rtinchidan, har bir mashg'ulotda o'rgatish va takomillashtirish jarayoniga didaktik prinsiplar asosida yondashish hamda mashg'ulot yuklamalarini to'liqinsimon tartibda oshira borish darkor.

Beshinchidan, mashg'ulotlarda qo'llaniladigan mashqlar shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va tayyorgarlik imkoniyatlariga mos bo'lishi zarur. Mashqlar oraliqlarida organizmni tinchlantiruvchi va ish qobiliyatini tiklovchi qisqa muddatli relaksatsion mashqlardan foydalanish kerak bo'ladi.

Stol tennisdagi texnik va taktik harakatlarga o'rgatish vazifalari bosqichlarga qat'iy rioya qilgan holda (tanishtirish, o'rgatish, takomillashtirish) asosiy qismda hal etiladi. Texnik va taktik harakatlarga

o'rgatishda tayyorlov, yondashtiruvchi mashqlar majmuasidan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Stol tennis mashg'ulotlarini o'tkazish joylarini tanlash ham muhim ahamiyatga ega.

Mashg'ulotlarni mumkin qadar ochiq havoga olib chiqish imkoniyatidan to'la foydalanish kerak.

Ba'zan quyosh, shamol, shug'ullanuvchilar e'tiborini chalg'itadigan predmetlar dars o'tkazishga halal berishi mumkin. Ammo ochiq havoda o'tkazilgan mashg'ulotlar shug'ullanuvchilar organizmi uchun o'ta foydali bo'lib, ular chiniqishga, sog'ligini mustahkamlashga yordam beradi.

Shu bilan bir qatorda jismoniy sifatlarni, ayniqsa stol tennischilar uchun o'ta muhim bo'lgan tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda doimo an'anaviy standart mashqlarni qo'llash kutilgan natijani bermaydi. Aksariyat mutaxassis olimlarning tadqiqotlariga ko'ra qayd etilgan sifatlarni tarbiyalashda nostandart o'yinsimon mashqlardan foydalanish shug'ullanuvchilarda juda katta qiziqish uyg'otar ekan. Eng muhimi shakllantirillayotgan sifatlarni qisqa vaqt ichida o'ta samarali rivojlanishi isbot qilingan.

7.3. Pedagogik nazorat va rejalashtirishning umumiy asoslari

Sportchilar tayyorlash jarayonini samarali boshqarish puxta ishlab chiqilgan rejalashtiruv hujjat (dastur)lariga bog'liq.

Lekin, rejalashtiruv hujjatlarini puxta ishlab chiqilishi ustuvor jihatdan pedagogik va psixofiziologik nazorat natijalariga asoslanishi shart. Binobarin, ko'p yillik tayyorgarlik davomida yuqori malakali sportchilar tarbiyalash jarayonini boshqarishda nazorat sinovlarini muntazam o'tkazish va olingan natijalarga asoslanish zamonaviy sport amaliyotining muhim hamda ustuvor shartlaridan biridir.

Murabbiyning faoliyatida boshqarish funksiyasi «murabbiy (subyekt) ↔ sportchi (obyekt) ↔ murabbiy (obyekt)» shaklidagi uzviy bog'langan tizim asosida amalga oshirilishi darkor. Ushbu tizimda murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati (KPF) quyidagi yo'nalishlarda olib borilishi tavsiya etiladi.

O'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini nazorat qilishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin:

- mashg'ulot va musobaqa jarayonini videotasvirga tushirish, stenografik usulda yozish, xronometraj olib bo'rish, bunda quyidagi ko'rsatkichlar e'tiborga olinishi lozim:

- jismoniy sifatlarni, texnik-taktik tayyorgarlikni test sinovlari yordamida baholash;

- kuzatish va mahoratni ekspert usulda baholash;

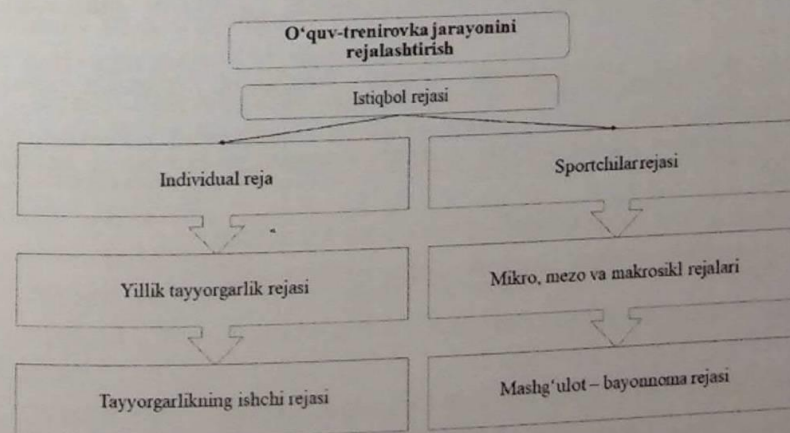
- psixologik sifatlarni (reaksiya, ko'rish kengligi, vaqt-oraliqni his qilish, xotira, diqqat, fikrlash, iroda va h.k.) va emotsional – motivatsion faollikni maxsus testlar asosida aniqlash;

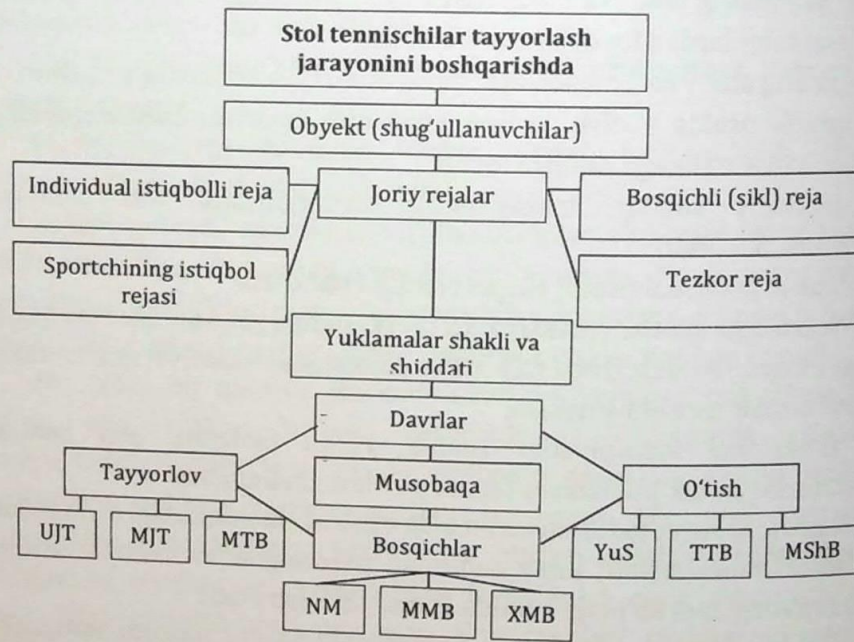
- funksional imkoniyatlar (nafas, yurak faoliyati, qon bosimi, analizatorlar va h.k.)ni maxsus testlar yordamida aniqlash.

Mazkur nazorat tadbirlarini amalga oshirishda zaxiradagi o'yinchilar, yordamchi murabbiylar, ilmiy xodimlar, psixologlar va shifokorlarning hamkorlikdagi faol ko'magi alohida ahamiyat kasb etadi.

Murabbiy o'zining boshqaruv faoliyatida ushbu nazorat natijalari, ularni qiyosiy tahlili va berilgan tavsiyalardan unumli foydalanishi darkor.

6-andoza





Nazorat savollari:

1. Mashg'ulotning maqsadi va vazifalarini so'zlab bering.
2. Mashg'ulot qanday qismlardan iborat va ularni mazmunini tushuntiring.
3. Mashg'ulot qismlarining o'zaro bog'liqligi nimalar bilan ifodalanadi?
4. Mashg'ulot bayonnomasi qanday mazmunga ega va u qanday tuziladi?
5. Mashg'ulot qanday rejalashtiriladi va o'tkaziladi?
6. Pedagogik nazorat deganda nimani tushunasiz?

VIII BOB. SPORTCHILAR SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI

8.1. Sport trenirovkasi haqida tushuncha

Stol tennis bo'yicha o'tkaziladigan sport trenirovkasi jismoniy, ruhiy va funksional imkoniyatlarni "to'liqinsimon" prinsipda oshira borish, texnik-taktik mahoratni shakllantirish, belgilangan musobaqa sikllarida sportchini yuksak "sport formasi" bilan ta'minlash va shu musobaqalarda foydali natija ko'rsatishga qaratilgan uzoq muddatli pedagogik jarayondir.

Sport keng ma'noda musobaqa faoliyati unga maxsus tayyorgarlik ko'rish, shu yo'nalish bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-ahloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlarni o'z ichiga oladi. "Sport" tushunchasining mohiyati insonni ja'miyki to'siq va qiyinchiliklarni yengib o'z imkoniyatlari chegarasini yanada kengaytirishga qaratilgan intilishidan iborat.

Sport – bu ruhiyatni yaxshilovchi, kayfiyatni ko'taruvchi insonni jismonan, ma'nan va ruhan shakllantiruvchi, uning "ichki" va "tashqi" madaniyatini (morfologiyasi – qaddi-qomati va funksional resursini) takomillashtirib boruvchi, insoniyatga cheksiz quvonch xadiya etuvchi zamonga mos, o'ta ommaviy ijtimoiy harakatdir. Demak, sport chuqur ma'noli va ko'pqirrali ijtimoiy omildir.

"Sport" atamasi etimologik nuqtai nazaridan inglizcha so'zdan kelib chiqqan bo'lib, daraxt kurtaklarini bir-biridan "o'zib" o'sishini anglatadi.

Zamonaviy sport – bu o'z evolyutsion tarixi, mavqesi va maqomi hamda o'ziga hos musobaqa qoidalariga ega bo'lgan ko'pdan-ko'p turlardan tarkib topgan.

"Sport" va "Sport trenirovkasi" atamaları o'z o'rnida "musobaqaga tayyorgarlik", "musobaqa jarayoni", "musobaqa faoliyati" tushunchalarini anglatadi.

"Trenirovka" atamasi inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida "mashq qilish", "charhlash" ma'nosini bildiradi. Ushbu atama turli sohalarda qo'llaniladi. Masalan "aqliy (intellektual) trenirovka", "jismoniy trenirovka", "gipoksik trenirovka", tushunchalari amaliyotda o'z aksini topgan.

Sport amaliyotida "sport trenirovkasi" atamasi "sport tayyorgarligi" atamasi bilan mantiqan yaqin bo'lsada, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. "Sport tayyorgarligi" tushunchasi keng qamrovli ma'noga ega bo'lib, sportchini jamiyki faoliyatini (uyqu, trenirovka, ovqatlanish, tibbiy profilaktika va hokazo) musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. "Sport trenirovkasi" esa bir maqsadga yo'naltirilgan jarayondir va nisbatan torroq ma'noni anglatadi.

Muntazam sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash va hokazo), ko'nikmalari takomillashadi, psixik sifatlar (fikrlash, ong, iroda, diqqat, hissiyot, tasavvur, tafakkur va boshqa) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukamallashadi.

8.2. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni

Sport trenirovkasi – bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, o'z oldiga o'yin malakalariga o'rgatish, ularni takomillashtirish, texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirishni maqsad qilib qo'yadi.

Sport trenirovkasining vazifalari:

- Ma'naviy va ruhiy xislatlarni tarbiyalash;
- Jismoniy va funksional tayyorgarlikni taraqqiy ettirish;
- Sihat-salomatlikni mustahkamlash;
- Asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik);
- Hayotiy zarur malaka va ko'nikmalarni shakllantirish (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, suzish);
- "Alpomish" va "Barchinoy" test talablariga tayyorgarlik ko'rish va topshirish;
- Texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish.
- O'yin malakalari – texnik va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;
- O'yin malakalari – texnik va taktik harakatlarini yuqori saviyada ijro etishni o'zlashtirish;

- Hujum va himoyada jamoa bo'lib maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;

- Stol tennis bo'yicha nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni egallash (rejalashtiruv xujjatlari, kundalik olib borish, o'rgatish texnologiyasi, hakamliq amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);

- O'zlashtirilgan o'yin malaka va ko'nikmalarini musobaqada samarali qo'llashni joriy etish.

8.3. Sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari

Shartli ravishda sport trenirovkasi uslublari uch guruhga bo'lish mumkin: so'z ko'rgazmali va amaliy. Ushbu uslublarda alohida yoki birgalikda trenirovka mashg'ulotning vazifalariga mos bo'lishi, mazkur vazifalarni hal eta olishi lozim. Bundan tashqari bu uslublarda trenirovka prinsiplariga, shug'ullanuvchilar yoshiga va tayyorgarligiga (malakasiga) mos bo'lishi darkor.

So'z uslubi – murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi koordinatsion, biomekanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish, haqida tasavvur xosil qilishdan iborat.

Ko'rgazmali uslub – odatda so'z uslubi bilan bir vaqtni o'zida qo'llaniladi va mashqlar na'munasi, texnik nusxalari hamda ijro etish tartibini video-filmlar, slaydlar va rasmlar yordamida namoyish etishdan iborat.

Amaliy uslublarda o'z navbatida ikki guruhga bo'linadi:

1) muayyan sport turiga xos texnik malaka, harakat ko'nikmalarini xosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublarda, ya'ni aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublarda;

2) jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslublarda, ya'ni, aksariyat harakat sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan uslublarda.

Lekin u yoki bu uslublarda qayd etilgan ikki holatda ham qo'llanilishi mumkin.

Aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublar

Sport texnikasini (harakat malakasini) to'liq yoki qismlarga (elementlarga) bo'lib o'rgatish uslublari mavjud. Ayrim hollarda harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish imkoniyati bo'lmasa, bunday harakatlar to'liq holda o'rgatiladi.

Lekin, sport texnikasini aniq tarkibiy tuzilishiga (strukturasiga) mos ravishda o'rgatish uchun uni imkoniyati boricha qismlarga bo'lib o'rgatish katta samara beradi. Bunda, ayniqsa taqlidiy (imitatsiya), raketka va shariksiz bajariladigan (yoki texnik elementlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus buyum, moslama) mashqlar juda qo'l keladi.

Qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. Ayniqsa, dastlabki, boshlang'ich o'rgatish jarayonida alohida ahamiyat kasb etadi.

Harakatning texnik qismlari shakllana borgan sari (qaytarish uslubi yordamida) uni to'liq holda o'rgatish uslubi o'z o'rnini egallab boradi.

Dastlabki o'rgatish jarayonida tayyorlovchi va yondashtiruvchi mashqlarga e'tibor berish muhim ahamiyatga egadir.

Sport texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi nafaqat boshlang'ich o'rgatish jarayonida, balki texnik-taktik mahoratning eng yuqori bosqichlarida ham o'z dolzarbligini yo'qotmaydi yangi texnik usul yoki taktik kombinatsiyalarni kashf etishda juda qo'l keladi.

Aksariyat harakat (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar. Bunday uslublarning tarkibiy mohiyati mashqlarni (yuklamani) qo'llanish xususiyatiga (mashq soni og'ir-yengilligi, shiddati) qarab farqlanadi.

Sport trenirovkasi davomida barcha mashqlar ikkita asosiy uslublar doirasida bajariladi: to'xtovsiz va to'xtab-to'xtab qo'llash uslublari.

To'xtovsiz uslub – bu mashqni to'xtovsiz yoki biror harakat faoliyatini uzluksiz ijro etilishi bilan ifodalanadi. To'xtab-to'xtab qo'llash (takrorlash) uslubi – mashqni ma'lum vaqt oralig'ida qo'llash (dam berib) bilan ifodalanadi. Ikki uslub qo'llanilganida ham mashqlar uzluksiz yoki to'xtab bajarilishi mumkin. Mashqlarni tanlash va ularni qo'llash xususiyatiga qarab trenirovka mashg'uloti umumlashtirilgan (integral) yoki muayyan yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Maksimal kuchlanish uslubi aksariyat yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarga nisbatan qo'llanilishi tavsiya etiladi. Bu uslub odatda maksimal og'irliklar

yoki kuch mashqlarini maksimal marta qaytarish bilan izohlanadi. Mashqlarni umumlashtirilgan tarzda qo'llash ularni bir vaqtni o'zida bir necha sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni muayyan yo'nalishda qo'llash esa aksariyat alohida sifadni shakllantirishga qaratiladi. Bundan tashqari o'yin va musobaqa uslublari mavjud bo'lib, ular mustaqil uslublar shaklida qo'llaniladi.

O'yin uslubi – bu biror harakatni o'yin tarzida yoki o'yin davomida ijro etilishi bilan ifodalanadi. Bu uslub nihoyatda samarali bo'lib, uni qo'llanilishida mashqlar muayyan o'yin vaziyati doirasida bajariladi. Mashg'ulotni aynan shu tarzda olib borilishi shug'ullanuvchilarning emotsional xolatini ko'taradi. Ushbu uslub yordamida murakkab texnik-taktik masalalar (taktik fikrlar, taktik kombinatsiyalarni mos tanlash va hokazo) hamda psixologik vaziyatlar hal etiladi.

Musobaqa uslubi – aynan musobaqa mashqlarini bajarish, mashg'ulotni musobaqa tarzida o'tkazish va turli musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq. Bu uslub mashqlarni yuqori shiddatda bajarilishini taqozo etadi yoki musobaqada g'alaba qozinish uchun qanday shiddat, usul, aniqlik kerak bo'lsa, shunday tarzda bajariladi. Musobaqa usuli sport trenirovkasi jarayonida jamiyiki shakllangan texnik-taktik malakalar, kombinatsiyalar, sifatlarni, qobiliyatlarni umumlashtirishda, bog'lashda (integrallashtirishda) asosiy rol o'ynaydi. Shu bilan bir qatorda mazkur uslubni qo'llashda sportchilarni malakasi, mahorati va imkoniyatlarini inobatga olinishi zarur. Qayd etilgan uslublardan tashqari qo'shma yoki aralash uslub, harakatni tahlil qilish uslublari mavjud.

Qo'shma uslubni qo'llash natijasida bir vaqtni o'zida bir necha sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamkorlik va hokazo) va malakalar (texnik usul, taktik harakat) shakllantiriladi.

Sport trenirovkasi prinsiplari

Sport trenirovkasi jarayoni ma'lum prinsiplar (tamoyillar), tartib-qoida, ilmiy va uslubiy qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu qonuniyatlar sportchi tayyorlash tizimini bir tartibda, to'g'ri va samarali tashkil qilishda asosiy omil bo'lib hisoblanadi.

Sport trenirovkasining prinsiplari jamiyiki tarbiya va o'rgatish jarayonida umumpedagogik-didaktik prinsiplarga asoslanadi. Lekin,

sport trenirovkasi davomida qo'llaniladigan shiddatli, og'ir va davomli mashqlar ushbu prinsiplarga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi. Chunki, bu holat shug'ullanuvchilar organizmini to'g'ri taraqqiy ettirish, ularning psixofunksional imkoniyatlarini ehtiyotkorlik bilan kengaytirishga qaratiladi.

Sport nazariyasi va amaliyotida quyidagi asosiy prinsiplar qo'llaniladi: onglilik va faollik, "imkonbob" (shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos yuklama berish) va individuallashtirish, muntazamlilik, ko'rgazmali, "o'stira borish" (progressivlashtirish).

Onglilik va faollik prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida bosqichma-bosqich qo'yiladigan barcha maqsadlarga erishish, o'yin malakalarini o'zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan muhim shartlardan biridir.

O'quv trenirovka topshiriqlarini (yuklamani) shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos tarzda berish va individuallashtirish prinsipi. Ushbu prinsip – beriladigan barcha trenirovka topshiriqlari shug'ullanuvchini yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos bo'lishni taqozo etadi.

Muntazamlilik prinsipi ko'p yillik o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot uzluksizligini ta'minlashda, mashg'ulotdan-mashg'ulotga talabi darajasini oshira borishni maqsad qilib qo'yadi.

"O'stira borish" (progressivlashtirish) prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot topshiriqlarini murakkablashtira borish, yuklama xajmi va shiddatini oshira borish, mahoratni yangi bosqichlarga olib chiqishda iboratdir.

Ko'rgazmali prinsip barcha prinsiplarni samarali qo'llash va maqsadga muvofiq natijaga erishishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Shuni ham ta'kidlab qo'yish o'rinliki, yuqorida qayd etilgan barcha prinsiplar quyidagi didaktik tartib-qoidalar asosida qo'llanilishi zarur:

- oddiydan murakkabga;
- o'zlashtirilgandan-o'zlashtirilmaganga;
- osondan-qiyinga;

Sport trenirovkasi qonuniyatlari

Muxokama etilgan prinsiplar sport trenirovkasining qonuniyatlariga mos bo'lishi shu jarayonni samarali tashkil etilishiga imkon yaratadi.

Sport trenirovkasi quyidagi qonuniyatlar asosida olib boriladi: "Yuqori natijalarga yo'naltirish", "Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash", "Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi", "Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda oshirish", "Yuklamani to'lqinsimon tarzda qo'llash (o'zgartira borish)", "Trenirovka jarayonini qaytalanish (sikl) asosida tashkil qilish".

Yuqori natijalarga yo'naltirish

O'quv-trenirovka jarayonining bosh maqsadi sportchilarni musobaqaga yuqori "sport formasi" darajasida tayyorlash va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratish. Demak, muntazam, uzluksiz o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida qo'yiladigan strategik vazifa sportchini yuqori natijalarga yo'naltirish bilan bog'liq jarayon hisoblanadi.

Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi

Trenirovka jarayonida uchraydigan turli tanaffuslar sportchi va trenerning oldiga qo'ygan maqsadini yo'q qilishga olib keladi. Shuning uchun ko'p yillik trenirovka jarayonida muntazamlilikni uzilishi, turli tanaffuslarni ro'y berishga yo'l qo'ymasdan, uni uzluksizligini ta'minlashi kerak. Lekin, ushbu uzluksizlik trenirovka yuklamasini dam olish, ish qobiliyatini tiklash bilan almashinib turishi asosida amalga oshirilishi kerak.

Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda o'stira borish

Aynan shu qonuniyat stol tennischilarning barcha kuch-imkoniyatlarini musobaqa vaqtida safarbar qilishga qaratilgan. Buning uchun ko'p yillik sport trenirovka jarayoni davomida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka oid vazifalar, topshiriqlar va mashqlar asta-sekin "osondan-qiyinga", "oddiydan-murakkabga", "o'zlashtirilgandan-o'zlashtirilmaganga" tartibi asosida maksimal xajm va shiddat darajasida ijro etiladi.

Yuklamani to'lqinsimon oshirish

Ko'p yillik trenirovka jarayonida yuklama to'lqinsimon tarzda oshira borilishi lozim. Bu qonuniyat organizmni yuklamadan so'ng tiklanish muddatiga charchoq asoratlarini "yo'qolish" vaqtiga bog'liq bo'ladi.

Shuning uchun yuklama bilan dam olish, yuklama bilan organizmni tiklovchi mashq-tadbirlarni muvofiq va samarali qo'llanilishi alohida ahamiyatga ega.

Trenirovka jarayonining qaytalanishi (siklliligi)

O'quv-trenirovka jarayoni xaftalik sikllarga bosqich va davrlarga bo'linadi. Aynan ushbu sikllar ko'p yillik jarayonda "spiralsimon" qaytalanish yuqori natijalarga qaratiladi.

8.4. Turli yosh guruhlariga mansub stol tennischilar tayyorlash xususiyatlari

Ko'p yillik sport trenirovkasi bir necha bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqichda muayyan yoshga mansub o'quv guruhlar tanlangan sport turiga xos bilim, ko'nikma va malakalarni murabbiy boshchiligida shakllantirib boradi. Stol tennis sport turida o'quv guruhlar tarkib jihatidan boshqa sport o'yinlari turlariga nisbatan shug'ullanuvchilarning kam sonligi bilan farqlanib, bir o'quv guruhida navbatdagi o'quv guruhiga ko'chirilishida shug'ullanuvchilar tarkibi borgan sari yanada kamayib boradi (21-jadval).

Shug'ullanuvchi bolalarning nasliy va hayot davomida shakllangan jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlariga qarab, ular kichik yosh guruhidan katta yosh guruhiga o'tkazilishi mumkin.

Shug'ullanuvchilarni guruhlariga qabul qilish va ularni bir guruhdan ikkinchi guruhga ko'chirish me'yoriy test sinovlari natijalari asosida amalga oshiriladi.

Barcha guruhlarda o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot jarayoni quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilishi darkor:

- ✓ sog'liqni mustahkamlash, chiniqtirish, jismoniy, psixologik va morfo-funksional imkoniyatlarni shakllantirish;
- ✓ hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini (o'tirish-turish, yurish-yugurish; sakrash, siljish-to'xtash, tortilish va hokazo) takomillashtirish;
- ✓ jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik) taraqqiy ettirish;

✓ stol tennisiga oid maxsus sifatlarni (tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamkorlik, tezlik-kuch, o'yin chidamkorligi, diqqat, xotira, iroda, tafakkur, zukkolik va hokazo) shakllantirish;

✓ texnik va taktik malakalarga o'rgatish va takomillashtirish;

✓ o'yin mahoratini o'quv o'yini va musobaqalarda oshira borish.

O'quv-trenirovka jarayonida beriladigan jismoniy va texnik mashqlar o'z hajmi, shiddati, murakkabligi va qaytarilish soni jihatlaridan turli yoshdagi va jinsdagi shug'ullanuvchilarning funksional hamda jismoniy imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda me'yorlanishi kerak.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlarning to'g'ri taqsimlanishi malakali stol tennischilar tayyorlash jarayonini samarasini belgilaydi.

Boshlang'ich o'rgatish jarayonida mashqlarning aksariyat foizi shug'ullanuvchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan bo'lishi kerak, qolgan qismi esa texnik-taktik malakalarini o'zlashtirishga mo'ljallangan bo'lishi muhim shartlardan biridir. Bu bosqichda turli harakatli o'yinlar, shu jumladan stol tennis o'yiniga ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llash tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilishga yordam beradi. Bunday harakatli o'yinlar o'rgatish va takomillashtirish jarayonining barcha bosqichlarida qo'llanilishi maqsadga muvofiq.

Takomillashtirish bosqichida asta-sekin umumiy jismoniy mashqlar foizi qisqartiriladi, maxsus jismoniy mashqlar va texnik-taktik mashqlar foizi esa ancha ortadi. Mashqlarning hajmi bir oz kamaytirilib, shiddati va qaytarilish soni oshirilib boriladi.

Ko'nikmalarni mukamallashtirish (mustahkamlash) bosqichida mashqlarni ijro etish shiddati musobaqa darajasiga yetkazilishi lozim. Bu bosqichda aksariyat musobaqa mashqlari turli o'yin vaziyatlariga mos ravishda qo'llanilishi katta ahamiyatga ega. Har bir o'yin malakasini (sharni o'yinga kiritish, qabul qilish, zarba berish) turli usullarda ijro etishga o'rgatish, masalan, zarba berishni o'ng va chap tomonlardan nisbatan bir xilda bajara olish o'yin malakalarining ijro etish doirasini kengaytiradi va harakat zahirasini boyitadi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida o'yin malakalarini uzoq vaqt davomida jismoniy, texnik-taktik jihatdan tez, kuchli, chaqqon, aniq

va vaziyatga mos samarali ijro etilishini ta'minlash uchun aksariyat hollarda mashqlar charchash asoratlari mavjud hollarda bajariladi. Lekin, bunday mashg'ulotlar nihoyatda shug'ullanuvchi bola organizmini zo'riqishga, jarohat olishga yoki patologik holatlarga duchor qilishi mumkin.

Kichik yoshdagi sportchilarning yosh hususiyatlari sport mashg'uloti negizlariga maxsus yondoshishni talab qiladi. Birinchi o'rinda shuni hisobga olish kerakki, o'smir sportchi uchun yuqori natijaga erishish ko'pincha uzoq maqsad bo'lib qoladi (M.Ya. Nabatnikova, V.P. Filin). Shuning uchun tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida musobaqa imkoniyatini oshirish va unga asosiy urg'u berish foydasiz, uni shakllantirish uchun maksimal kenglikdagi bazani iloji boricha kechroq yaratish lozim. O'z-o'zidan ma'lumki, tor doiradagi yuklamalar oldiniga yosh sportchiga tengdoshlariga nisbatan yuqoriroq natijalarni olib kelishi mumkin. Demak, suzishda noproportional bo'lgan katta hajmdagi tezkor ishlarni bajarish ko'pincha o'rganishning birinchi yili davomida II sport razryadi darajasidagi sport natijalariga erishishga olib keladi. Biroq, bunday mashg'ulotda natijalarning o'sishi keskin sekinlashishi va bu sportchilarning birontasi ham terma jamoa tarkibiga kira olmasligi mumkin. Huddi shunday stol tennis sport turida ham o'smirlar va yoshlar jamoasidagi eng yetakchi, mahoratli sportchilar ko'pincha kattalar jamoasida unchalik yahshi va samarali harakat qila olmaydilar.

Yakka (individual) maksimal natijaga erishish tamoyili musobaqa imkoniyatini chegaralangan tarzda oshishiga bo'lgan talab sifatida qaralishi kerak hamda sport turining spesifikasiyasi va sportchining yakka (individual) hususiyatlari nuqtai nazaridan optimal bo'lishi kerak. Shuning uchun chuqurlashtirilgan mutahassislik tamoyili o'smirlar sportida ko'p yillik mashg'ulot bosqichlarida ko'zga tashlanadi.

Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyilini amalga oshirish ham muhim o'rin tutadi. O'smir sportchining yoshi va sport malakasi qanchalik kichik bo'lsa, uning har tomonlama tayyorgarligiga shunchalik katta ahamiyat berilishi lozim, chunki o'smirlar sportida bolalarning har tomonlama garmonik o'sishi zarurligi muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, yosh sportchilarning bir hil ishdan tez charchab qolishini va unga bo'lgan qiziqishning yo'qolishini, boshqa

sportga o'tishini, o'yin mavqeining o'zgartirishi va boshqalarni ham inobatga olish lozim.

O'smirlar sportida chegaralangan yuklamalarga bo'lgan doimiylik va solishtirma birlik tamoyili doimiylikka urg'u berib amalga oshiriladi, bunda katta yuklamalar katta sportchilar mashg'ulotiga solishtirganda, tabiiyki, kam ishlatiladi.

O'smir sportchilarning ko'p yillik mashg'uloti asoslari

O'smir sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi o'ziga to'rt bosqichni jamlaydi va ularning har biri ma'lum bir vazifalarning yechilishini talab etadi (M.Ya. Nabatnikova). Tayyorgarlik bosqichi sport mashqlariga bo'lgan qiziqishni shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish vazifalarini hal etadi. Texnik tayyorgarlikda harakatli bilim va ko'nikmalarning zaruriy zahirasini yaratish uchun stol tennis sport turida ham boshqa sport turlari kabi turli hil mashqlarni o'zlashtirishga, yangi harakatlarning tezda o'zlashtirishni rivojlantirish sifatlariga muhim ahamiyat beriladi. Ushbu bosqich kamida ikki yil davom etadi.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichi – umumiy jismoniy tayyorgarlikni davom ettiradi, biroq maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalariga ham urg'u beriladi. Bunda yosh sportchi tanlangan sport turining texnikasi asoslarini o'zlashtirishi lozim. Taktik tayyorgarlik sport bellashuvini olib borishning oddiy, sodda usullarini o'zlashtirish bilan cheklanadi, musobaqa tajribasiga ega bo'lish boshlanadi. Bu bosqichda ko'riladigan muhim vazifalar sport turining texnik-taktik elementlarini mukammalroq o'zlashtirish hisoblanadi. Ushbu bosqich davomiyligi ikki—uch yilni tashkil etadi.

Chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichi – tanlangan sport turida mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmining ortishi bilan karakterlanadi. Ushbu bosqichda turli xil jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda maxsus jismoniy tayyorgarlikka ham katta e'tibor qaratiladi. Chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida shug'ullanuvchilarda texnik tayyorgarlikning yuqori talablariga javob beruvchi harakatli bilim va uquvlar shakllanadi. Taktik tayyorgarlik tanlangan sport turiga va sportchining ixtisosligiga mos kelishi lozim. Musobaqa tajribasiga ega bo'lish davom etadi. Bosqich ikki-uch yil davom etadi.

Sport takomillashuvi bosqichi – sportchining maxsus tayyorgarligini oshirishga qaratilgan. Bu davrga kelib mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi sezilarli o'sadi, texnika takomillashishi davom etib, uning individuallashishi va har qanday musobaqa holatidagi samaradorligi oshadi. Taktik tayyorgarlikda sportchi musobaqa bellashuvini olib borishning barcha jihatlarini, sirlarini o'zlashtirishi kerak. Boshqa bosqichlardan farqli ravishda, bu bosqichda yosh sportchidan uning kelajakdagi yutuqlarini ishonchli bashorat qilishga yordam beradigan ancha yuqori natijalar kutiladi va talib etiladi. Bu bosqich ko'pincha tayyorgarlikning to'rt yillik Olimpiya sikliga ko'ra tashkil etiladi.

Yuksak sport mahoratini takomillashtirish bosqichi – ko'p yillik sport tayyorgarligini o'z ichiga oluvchi muntazam va uzluksiz olib boriladigan jarayondir. Ushbu bosqichda mashg'ulotlar kuniga 2 martadan stol tennischilarning yoshiga qarab 1,5-2,5 soatdan 6 kun davomida tashkil qilinishi tavsiya etiladi. 1 kun dam olish kuniga ajratiladi.

Ko'p yillik sport trenirovkasining eng yuqori pog'onasi bo'lgan mazkur "yuksak sport mahoratini takomillashtirish" bosqich uzoq muddatli uzluksiz jarayon bo'lib, aynan shu jarayon davomida iste'dodli stol tennischilarni tayyorlash, sport to'garagiga tanlov o'tkazish bosqichidan boshlab haftalik va yillik mashg'ulotlarni bir-biriga mutanosib tartibda tashkil qilishga bog'liqdir.

Ma'lumki, shug'ullanuvchi bolani o'quv-trenirovka jarayonida mashqlarni ongli tushungan holda ijro etishi, yuklamani qanday ta'sir etayotganligini sezishi, malaka va ko'nikmalarni hamda o'yin sirlarini mukammal o'zlashtira olishi ko'p jihatdan uning nazariy-intellektual tayyorgarligiga ham aloqadordir. Demak, har bir murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan bola haqida barcha ma'lumotlarga ega bo'lishi, shu bolani nafaqat malakali sportchi qilib yetishtirishga yordam beradi, balki, ma'naviy-madaniy jihatdan yetuk inson qilib tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi.

Quyidagi jadvallarda turli yosh guruhlariga rejalashtiriladigan o'quv-mashg'ulot yillari va haftalik soatlar hajmi qayd etilgan (16, 17 va 18-jadvallar):

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

O'quv-mashg'ulot yili	Yoshi	Haftalik mashg'ulot soni va vaqti	Haftalik soatlar hajmi
1-o'quv yili	7	3 marta 90 daqiqadan	6 soat
2-o'quv yili	8	3 marta 90 daqiqadan	6 soat
3-o'quv yili	9	4 marta 90 daqiqadan	8 soat

Boshlang'ich ixtisoslashtirilgan bosqich

O'quv-mashg'ulot yili	Yoshi	Haftalik mashg'ulot soni va vaqti	Haftalik soatlar hajmi
1-o'quv yili	10	6-7 marta 1,5-2 soatdan	12 soat
2-o'quv yili	11	6-7 marta 1,5-2 soatdan	16 soat
3-o'quv yili	12	7-10 marta 1,5-2 soatdan	18 soat
4-o'quv yili	13	7-10 marta 1,5-2 soatdan	20 soat

Chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichi

O'quv-mashg'ulot yili	Yoshi	Haftalik mashg'ulot soni va vaqti	Haftalik soatlar hajmi
1-o'quv yili	14	Har kuni 2 ta mashg'ulot 2 soatdan 6 kun	22 soat
2-o'quv yili	15	Har kuni 2 ta mashg'ulot 2 soatdan 6 kun	24 soat
3-o'quv yili	16	Har kuni 2 ta mashg'ulot 2 soatdan 6 kun	28 soat

8.5. Stol tennisiga tanlov o'tkazish

Tanlov deb muayyan soha yoki faoliyatda yuksak natijalarga erisha olish imkoniyatlari mavjud kishilarni saralab olish jarayoniga aytiladi.

Stol tennisida "Tanlov" – ko'p yillik jarayon bo'lib, o'z ichiga dastlabki tanlov, qayta tanlov (guruhdan guruhga o'tkazishda saralash), o'yin

funksiyalari bo'yicha tanlov o'tkazish, jamoa tarkibiga tanlov asosida qabul qilish kabi bosqichlarni qamrab oladi.

Iste'dodli yosh stol tennischilarni tayyorlash samaradorligi ko'p jihatdan sport to'garaklari va sport maktablariga qabul qilishda tanlov jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga bog'liq bo'ladi.

Sportchilarni tayyorlash tizimining muhim tomonlaridan biri murabbiy tomonidan ularni rejaga asosan tayyorlash hisoblanadi. Buning uchun mamlakatimizda Respublika Olimpiya zahirolari kollejlari, Sport maktablari, Oliy sport mahorati maktablari va boshqalarning keng qamrovli faoliyati yaratilgan. Bu esa belgilangan maxsus jadval bo'yicha mahal mashg'ulotlarni samarali olib borishga yordam beradi.

Sport o'rinbosarlarini tayyorlash nafaqat oliy mahorat sporti talablarini qondirish uchun muhim, balki maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasiga oid vazifalarni yechishga ham samarali yordam beradi.

Bolalarni stol tennis to'garagiga qabul qilishda tanlov jarayoni qanchalik sifatli va maqsadga muvofiq o'tkazilgan bo'lsa, shunchalik boshlang'ich tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish imkoniyati mavjud bo'ladi.

Binobarin, stol tennis sport turiga tanlov o'tkazishda bolalarning nasliy qobiliyatlari va hayot davomida shakllangan harakat imkoniyatlari – qaddi-qomati, harakat ko'nikmalari va malakalari, jismoniy ko'rsatkichlari (tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) va albatta, stol tennisga xos jismoniy va psixologik qobiliyatlari (xotira, diqqat, ong, tafakkur, idrok, iroda, shu jumladan zukkolik, sezgirlik, topqirlik, uddaburonlik va hokazo) e'tiborga olinishi zarur. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'tkaziladigan mashg'ulotlar bolalarda qiziquvchanlik, intiluvchanlik, faollik va motivatsion hissiyotlarni uyg'otmog'i lozim. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan umumiy va maxsus jismoniy hamda stol tennisga xos mashqlar sermazmun, sodda va o'zgaruvchan vaziyatli xususiyatlarga ega bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi. Harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish davomida ko'proq stol tennisga turdosh yoki unga moslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Boshlang'ich ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichida dastlabki bosqichda o'tkazilgan mashg'ulotlar mazmuni murakkablashtirila boradi, ularning hajmi va shiddati sekin-asta to'liqinsimon tartibda oshira borilishi darkor. Ushbu bosqichda maxsus jismoniy va texnik mashqlar ustunligi ta'minlanishi kerak. Nazorat, sinov, rasmiy va norasmiy o'yin uchrashuvlariga urg'u beriladi.

Chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichida vositalardan tashqari texnik-taktik mashqlar ustunligi ta'minlaydi. Individual imkoniyatlar shakllantiriladi. Texnik-taktik harakatlar, harakatli o'yinlar, modellshatirilgan o'yinlar va murakkablashtirilgan (ikki raqibga qarshi, o'zgaruvchan vaziyatlar va h.k.) o'yinlar davomida "charxlanadi". Ushbu bosqichda mashqlar hajmi va shiddati orttiriladi. Shiddatli mashqlar majmuasidan so'ng, mashg'ulotlar va musobaqalar yakunida stol tennischilar organizmini "tinchlantiruvchi" va ish qobiliyatini tiklovchi qisqa muddatli relaksatsion, nafas va antistatik holatlarda bajariladigan egiluvchanlik mashqlaridan foydalaniladi.

Stol tennischilarga alohida individual strategik dasturlar ishlab chiqiladi va tayyorgarlik mazkur dasturlar asosida tashkil etiladi.

Uzoq muddatga mo'ljallangan yuksak sport mahoratini takomillashtirish jarayonida stol tennischilar individual strategik dastur va maxsus reja asosida shug'ullanadilar, mashg'ulotlar musobaqa taqvimiga muvofiq modellashtirilgan tartibda tashkil qilinadi. Mazkur bosqichda stol tennischilarning barcha imkoniyatlari yanada kengaytiriladi, jismoniy sifatlar mazmuni ixtisoslikka yo'naltiriladi, texnik-taktik usullar serqirraligi, o'zgaruvchanligi, turg'unligi ichki va tashqi omillar ta'siriga nisbatan barqarorlashtiriladi. Tanlangan ustuvor o'yin usullari shakllantiriladi. Alohida uchrashuvlar, muayyan raqib yoki raqiblarga qarshi ijro etiladigan o'yin uslublari charhlanadi. Ish qobiliyatini tiklovchi, oshiruvchi va funksional faollikni kuchaytiruvchi mashqlar muntazam qo'llanib boriladi.

Psixologik xislatlar (xotira, diqqat, ong, idrok, tafakkur va hokazo) hamda zukkolik, "makkorlik", iroda kabi qobiliyatlar takomillashtiriladi.

O'quv-trenirovka jarayonida murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan turli yoshga mansub guruh a'zolari tarkibidan qobiliyatli, boshqalarga o'rnak bo'ladigan bolalarni tanlab olishi va ularni

o'ziga faol yordamchi qilib tayyorlashi nafaqat mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi, balki sport intizomi, umuman ta'lim-tarbiya jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga yordam beradi. Ushbu masalaning yana bir ahamiyatli joyi shundaki, ular ommaviy stol tennisni tashkil qilishda, iste'dodli bolalarni izlab topish, turar joylarda - mahallalardagi bolalarni stol tennisga jalb qilish, musobaqalar tashkil qilish, me'yoriy mashq-testlarini hamda "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini qabul qilishda alohida o'rin egallaydi.

Stol tennisda "sport tanlovi" - bu kelajakda sport takomillashuvi, jumladan, musobaqalar faoliyati bilan bog'liq bo'lgan katta yuklamalarga bardosh bera oladigan va aynan shu jarayonlarda yuqori natijalarga erisha oladigan istiqbolli bolalarni izlab topishga imkon yaratadigan usul, uslub va test-mashqlari majmuasini qo'llash jarayonidir.

Sport tanlovi ko'p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq bo'lib, sport malakalarini o'zlashtirishning dastlabki bosqichidan boshlab eng yuqori bosqichida, ya'ni milliy terma jamoalari faoliyatida ham amalga oshiriladi. "Tanlov" tushunchasi o'z ichiga "munosiblik", ya'ni insonni bir sohaga (ma'lum faoliyatga) iste'dodi bo'yicha to'g'ri kelishi yoki to'g'ri kelmasligi masalasini kiritadi. Bu degan so'z inson nafaqat o'z imkoniyatlari (qaddi-qomati, jismoniy sifatlari, ruhiy xususiyatlari va h.k.) bilan muayyan faoliyatga (kasbga, ishga, sportga va h.k.) mos kelishi kerak, balki aynan shu faoliyat mazkur inson mijoziga munosib bo'lishi maqsadga muvofiqdir (emotsiya, aktivatsiya, motivatsiya masalalari). "Tanlov" atamasi o'z tarkibiga yana sportga oid "chamalov", "taxmin" tushunchasini kiritadi.

Chamalash va taxmin bog'chalarda, maktablarda va sport maktablarining boshlang'ich guruhlarida amalga oshirilishi mumkin. To'g'ri chamalash va taxmin qilish murabbiyning iste'dodiga, uning bilimi va tajribasiga bog'liq. Bolaning nasliga, turmush tarzi ko'rsatkichlariga qarab chamalash ham e'tiborli ahamiyatga ega.

Sport tanlovi - ko'p yillik pedagogik jarayondir. Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimi o'z mohiyati va maqsadiga binoan ko'p yillik sport tanlovini o'z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirishni taqozo etadi:

1. Dastlabki tanlov - (7-14 yosh).

2. Sportchilarni o'yin ixtisosligiga (funktsiyasiga) saralovchi maxsus tanlov (15-17 yosh).

3. Yuqori jamoalarga tanlov (18-20 yosh).

4. Terma jamoalarga tanlov.

Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab sharoitida jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi, o'quvchilar dastur asosida va baholovchi mashqlar, harakatli o'yinlari yordamida saralanishi mumkin. Mazkur saralovchi vositalar aynan stol tennis o'yinining mohiyatiga nihoyatda yaqin bo'lishi maqsadga muvofiq. Bunday vositalar tavsiya qilingan adabiyotlarda keng yoritilgan. Dastlabki tanlovga tayyorlash jarayonida o'quvchilar muntazam tibbiy ko'rikdan o'tib turishlari shart. Bu tadbir qanchalik sifatli va samarali amalga oshirilsa, shunchalik sport maktablarida uyushtiriladigan tanlovning sifat darajasi yuqori bo'ladi.

Dastlabki tanlov. Mazkur tadbir quyidagi tartibda olib boriladi:

I bosqich. Targ'ibot-tashviqot ishlarini uyushtirib, suhbat, ma'ruzalar o'tkazish, stol tennis musobaqalari haqida filmlar namoyish qilish orqali bolalarni stol tennisga qiziqtirish va jalb qilish. Ko'rgazmali musobaqalar uyushtirish, taniqli sportchilar ishtirokida suhbatlar o'tkazish.

II bosqich. Baholovchi mashqlar, harakatli o'yinlari yordamida dastlabki tanlov - qabul o'tkazish (qaddi-qomat ko'rsatkichlari, jismoniy sifatlarning rivojlanganligini apparatlar yordamida aniqlash va hokazo).

III bosqich. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi bir yillik o'rgatish davrida bolalarni maxsus sifatlari, texnik-taktik malakalari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini baholash. Ularni nasliy xislatlarini o'rganish. Texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha tanlov o'tkazish.

Bolalarning stol tennis sport turi bilan shug'ullanishga munosibli. Sport maktablariga qabul qilish mutaxassis-murabbiy uchun o'ta mas'uliyatli tadbir. Bu tadbirni amalda hamma ko'rsatkichlarni bir-biriga taqqoslay bilish, stol tennis o'yinining mohiyatiga yaqin ko'rsatkichga ega bo'lgan bolalarni farqlay olish, sport turiga zarur qobiliyatlarni ajrata bilish katta ahamiyatga egadir. Shu bilan bir qatorda tanlov natijalariga ko'ra qabul qilish haqida uzil-kesil xulosaga

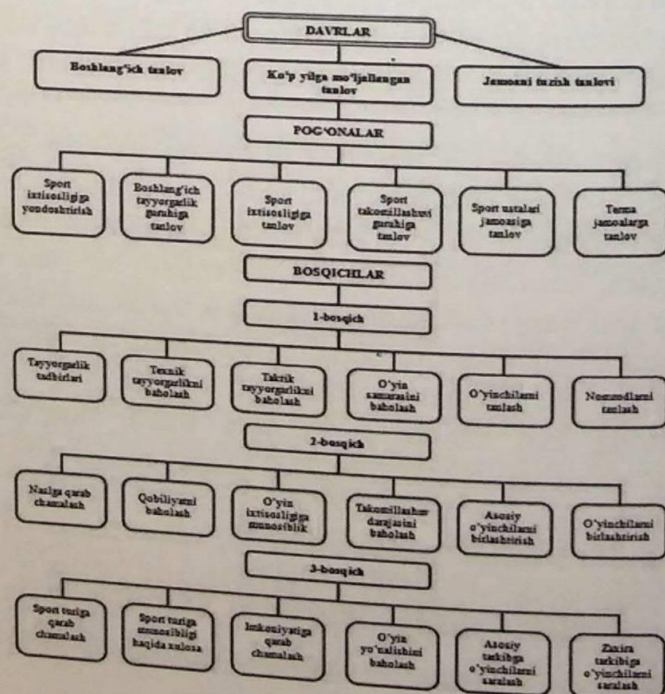
kelish, mavjud ko'rsatkichlarni e'tiborga olgan holda saralovni davom ettirish dardkor.

Uzluksiz tanlov (saralov) va o'yin funksiyalarini (ixtisoslarini) belgilash. Yuqori malakali stol tennischilarni tayyorlashda mazkur bosqich tadbirlari hal qiluvchi ahamiyatga loyiq. Albatta uzluksiz tanlov-saralov hamda bolalarni muayyan o'yin ixtisosliklariga munosibliklarini aniqlash ko'p yillik sport tayyorgarligini barcha bosqichlarida amalga oshirib boriladi. Bu masala, ayniqsa, o'quv-trenirovka va takomillashtiruv guruhlarida alohida ahamiyat kasb etadi.

Stol tennis bilan shug'ullanishga tanlov asosida qabul qilish jarayonini kuchaytirish maqsadida mavjud tanlov vositalariga qo'shimcha qilib tanlangan sport turi xususiyatini "e'tiborga" olgan yoki maxsus ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlaridan foydalanish tanlovni yanada aniq, maqsadli amalga oshirish imkonini yaratib beradi.

4-andozada bolalarni stol tennisga jalb qilish va ko'p yillik tanlov bosqichlari aks ettirilgan.

7-andoza



Ta'kidlash lozimki, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish natijasida shu narsa ko'zga tashlanadiki, sport to'garaklariga tanlov o'tkazish, tanlov mashqlari hamda dastlabki tayyorgarlik jarayonlarini ilmiy asoslash va tashkil qilish muammolari stol tennis misolida tadqiqot obyekti sifatida deyarli umuman o'rganilmagan. Qizig'i shundaki, ushbu mavzu sobiq ittifoq davrida ham mutaxassis olimlar tomonidan jiddiy tadqiqot ostiga olinmagan. Hatto stol tennis bo'yicha 90-yillargacha joriy etilib kelingan sport maktablari dasturida tanlov me'yoriy mashqlari va bir tayyorgarlik bosqichidan (guruhidan), navbatdagi tayyorgarlik bosqichiga (guruhiga) ko'chiruvchi me'yoriy test mashqlari deyarli o'z aksini topmagan. Ayrim dasturlarda, masalan yugurib kelib balandga sakrash (8-9 yoshli qizlar - 100 sm, shu yoshdagi o'g'il bolalar - 112 sm), to'ldirma to'pni uloqtirish (8-9 yoshli qizlar - 1 kg li to'pni 7 m ga, shu yoshdagi o'g'il bolalar - 10 m ga), turnikda osilib, oyoqlarni 90° burchak shaklida ushlab turish kabi, nazorat mashqlari keltirilgan. Ammo shu mashqlarni ijro etish usuli, tartibi va shartlari yoritib berilmagan. Ta'kidlanishicha, bunday mashqlar umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholashga mo'ljallangan. Lekin maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashga qaratilgan me'yoriy test mashqlari umuman qayd etilmagan.

Shuningdek, so'nggi yillarda rossiyalik mutaxassis olimlar tomonidan chop etilgan ayrim ilmiy maqolalarda ham muhokama etilayotgan mavzu chetlab o'tilgan.

Ayrim mualliflar o'z tadqiqotlarida, ayni vaqtda sport maktablari dasturlarida tayyorgarlik turlari bo'yicha keltirilgan kunlik, haftalik va yillik yuklamalar soati qizlar va o'g'il bolalar uchun alohida farqlanmaganligini ta'kidlaydilar. Ularning ma'lumotlariga binoan 8-10 yoshli stol tennischi qizlar va o'g'il bolalarning jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlari (bo'yi, vazni, O'pkaning Tiriklik Sig'imi) bo'yicha unchalik keskin farq qilmasada, jismoniy tayyorgarligi (60 m va 300 m ga yugurish, kuch, joydan turib sakrash va h.k.) bo'yicha sezilarli darajada farqlanadi. Jumladan, jismoniy rivojlanish bo'yicha, masalan, qizlarning bo'yi 8 yoshda 125-130 sm, 9 yoshda 131-143 sm, 10 yoshda 140-145 sm deb qabul qilingan. O'g'il bolalarda esa bu ko'rsatkichlar muvofiq ravishda: 128-134 sm; 134-141 sm; 141-147 sm. O'TS muvofiq ravishda 1,47-1,60 l; 1,55-1,85 l; 1,71-2,10 l va 1,51-1,72 l; 1,65-1,95 l; 1,81-2,20 l.

Ko'rinib turibdiki, 8 yoshdagi o'g'il va qiz bolalarda bu ko'rsatkichlar deyarli keskin farq qilmagan. Ammo jismoniy tayyorgarlik bo'yicha keltirilgan ko'rsatkichlar ancha katta farq bilan ifodalanadi. Chunonchi, 300 m ga yugurish 8 yoshli qizlarda – 90-82 s; 9 yosh – 82-76 s; 10 yosh – 73-68 s. O'g'il bolalarda: 8 yosh – 85-76 s; 9 yosh – 78-68 s; 10 yosh – 68-60 s. Joydan turib uzunlikka sakrash muvofiq ravishda; 128-136 sm; 134-142 sm; 147-157 sm va 140-148 sm; 146-154 sm; 161-171 sm.

Qayd etilgan ko'rsatkichlar asosida alohida e'tiborni tanlov va tayyorgarlik turlari (jismoniy, texnik-taktik) bo'yicha bolalar sporti amaliyotida foydalanilayotgan me'yoriy mashqlarning jiddiy ilmiy sinovdan o'tkazilishiga qaratish darkor. Yana bir muammoga jiddiy ahamiyat berish lozim, chunki tanlov va tayyorgarlik jarayonlarida standart test mashqlaridan foydalanish odat tusiga kirib qolgan. Ma'lumki, sport bilan shug'ullanish istagini bildirgan har bir bola genetik jihatdan o'ziga xos jismoniy, funksional va psixologik xususiyatlar bilan farqlanadi. Ayrim bolalarning mazkur xususiyatlari, harakat qobiliyatlari, jismoniy sifatlari va boshqa individual imkoniyatlari tanlov hamda dastlabki tayyorgarlik jarayonlarida tezda ko'zga tashlanmaydi. Bunday qobiliyat va imkoniyatlarni shunchaki standart test mashqlari yordamida aniqlab olish ancha qiyin kechadi. Shuning uchun ham qator mutaxassis-olimlarning fikriga ko'ra, tanlov va tayyorgarlik jarayonlarini samarali tashkil qilish uchun tanlangan sport turlariga xos maxsus harakatli o'yinlardan foydalanish zarurligi tavsiya etiladi. Lekin bunday harakatli o'yinlarni tanlash va amalga joriy etishda ularning mazmuni, qoidalari va muddatini tanlangan sport turi xususiyatiga maksimal moslashtirish yoki yaqinlashtirish darkor bo'ladi.

Sport saralashi, bu — mavjud qatnashchini sport faoliyatiga kiritish yoki kiritmaslik va uni amalga oshirish haqidagi ilmiy bashorat jarayonidir.

Sport saralashidan sport faoliyatining barcha qatnashchilari: sportchilar, murabbiylar, hakamlar, sport shifokorlari, ilmiy kompleks guruhlarining mutahassislari o'tishadi. Ko'pincha, ma'lum bir murabbiyning terma jamoaga tayinlanishi, unga kiritiladigan kuchli sportchidan ko'ra, sport natijasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Sport saralashi sport faoliyati jarayonida doimiy ravishda davom etadi. Demak, yangi o'yinchi sport guruhiga qo'shilsa, u bilan ishlash qaysidir sabablarga ko'ra, mashg'ulotlarni tugatishi to'g'risidagi qaror qabul qilinmaguniga qadar davom etadi. Sport saralashi amalga oshirilishi davomidagi vaqt turli hajmdabo'lishi mumkin (bir necha soniyadan tortib, to bir necha yilgacha). Masalan, yosh sportchilarni boshlang'ich saralash kelajakdagi ko'p yillik sport faoliyatini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Aksincha, musobaqa faoliyati davomida sportchilarni almashtirish, ko'pincha bir necha soniya davomidagi kelajak faoliyatning o'zida aks etadi.

Sport saralashi jarayoni o'ziga uch bosqichni qamrab olgan:

- talablar mazmunini aniqlash (kelajak faoliyatni ko'rsatib beradigan);

- aniq nomzodlar imkoniyatining bashorati;

- qoniqarli yoki qoniqarsiz qaror qabul qilish.

Zamonaviy sport saralashi nazariyasida sportchilarni saralashga katta e'tibor beriladi. Bunda quyidagi atama va tushunchalar ishlatiladi:

- Sport orientastiyasi — sportchining imkoniyatlari eng ko'p darajada yoritiladigan, namoyon bo'ladigan sport turining aniqlanishi.

- Seleksiya — sportchilarni tajribasiga ko'ra tanlanishi.

- Jamoalarni jamlash — jamoalarni musobaqalarda qatnashishi uchun shakllantirish, shu bilan birgalikda jamoa tarkibining bellashuvlar paytidagi jamlanishi.

Stabil ko'rsatkichlarning namoyish etilishi yosh sportchining individual rivojlanishini aniq bashorat qilishga yordam beradi, chunki tengdoshlari orasida harqanday ko'rsatkichlar bo'yicha tashabbuskorligi kelajakda ham saqlanib qoladi. Masalan, sportchi tanasining uzunligini 9—11 yoshidayoq deyarli aniq aytib berish mumkin. Aksincha, tana og'irligini aniq aytib berish ancha murakkab. Shuning uchun, har bir sport turida zarur va muhim ko'rsatkichlar guruhi aniqlanadi, ularga qarab ko'p yillik tayyorgarlik jarayonidagi saralash amalga oshiriladi. Masalan, yengil atletikachilarni tanlashda oyoq va tana, gavda uzunligi, jismoniy tayyorgarligi va harakat faolligi katta ahamiyatga ega. Murakkab koordinastiyaga ega sportturlarida (masalan, gimnastika) sportchining yangi harakatlarga o'rganishi, ko'nikishi alohida qiziqish uyg'otadi. Sportchining tayyorgarligiga ko'ra, saralash uchun sport natijalari yanada katta ahamiyatga egadir.

Nazorat savollari:

1. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni haqida aytib bering?
2. Stol tennis mashg'ulotlarining asosiy maqsadi nimalardan iborat?
3. Turli yosh guruhlariga mansub stol tennischilar tayyorlashda qanday omillarga asoslaniladi?
4. Qanday yosh guruhlari mavjud, ularning tayyorgarlik dasturiga tavsif bering.
5. Turli yosh guruhlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlar farqi nimalardan iborat?
6. Bir yosh guruhini ikkinchi yosh guruhiga ko'chirishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Turli yosh guruhlariga xos tayyorgarlik turlari bir-biriga mutanosib bo'lishi shartmi, ushbu mutanosiblik mohiyati nimadan iborat?
7. Tanlov tushunchasi nimani anglatadi?
8. Tanlovning qanday turlari mavjud va ularning mazmuni nimadan iborat?
9. Tanlovda qo'llaniladigan uslub va testlardan misol keltiring va ulardan qanday foydalaniladi?
10. Stol tennisga qabul qilish tartibi qanday amalga oshiriladi?

IX BOB. TALABALAR ILMIY-TADQIQOT KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

Bugungi kunda respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasini shu jumladan stol tennis sport turini tubdan takomillashtirish, uni yanada ommaviylashtirish hamda aholining kundalik ehtiyojiga aylantirish ushbu sohani ilmiy asosda tashkil qilishni taqazo etmoqda. Ayniqsa, o'zbek stol tennischilarini raqobatbardosh bosqichga ko'tarish, uni halqaro miqyosga olib chiqish faqat ilmiy izlanishlar, chuqur tadqiqotlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Binobarin, soha bo'yicha ta'lim olayotgan har bir bo'lajak mutaxassis ilmiy-nazariy jihatdan to'la-to'kis qurollangan, o'z kasbining ustasi, zamonaviy, ilg'or ilmiy-tadqiqot uslublarini o'zlashtirgan bo'lishi lozim. Demak, Oliy ta'lim muassasalari talabalar, shu jumladan stol tennis ixtisosligida tehsil olayotgan talabalar o'quv rejasidagi barcha fanlar qatori ilmiy-tadqiqot ishlari bo'yicha ham zarur bilim, malaka va ko'nikmalarni egallashlari shart. Talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlari birinchi navbatda sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi hamda texnik-taktik malakalarini takomillashtirishga, o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirish, jumladan qo'llaniladigan trenirovka va musobaqa yuklamalarini sportchining jismoniy - funksional imkoniyatlariga muvofiqligini aniqlashga qaratilishi darkor.

9.1. Ilmiy-tadqiqot ishlariga qo'yiladigan talablar va ilmiy ishlar turlari

Sport o'yinlari bo'yicha olib boriladigan ilmiy-tadqiqot ishlari maxsus yo'naltirilgan murakkab jarayon bo'lib, jismoniy tarbiya va sport amaliyotidagi hamda sport turning bugungi holati va muammolarni o'rganishga qaratiladi. O'rganiladigan ilmiy mavzu mohiyati va yo'nalishi jihatidan dolzarb amaliy ahamiyatga ega bo'lishi lozim.

Har bir ilmiy-tadqiqot ishidan avval o'rganiladigan muammo yuzasidan ilmiy faraz (gipoteza) belgilanadi. Ushbu muammoni o'rganish natijasida shu faraz isbot asosida tasdiqlanadi yoki tasdiqlanmaganligi e'tirof etiladi.

Ilmiy ish o'z maqsadi va vazifalariga mos keluvchi muayyan reja asosida amalga oshiriladi. Har bir ilmiy ishning pirovard natijasi amaliyotga foydali ta'sir ko'rsatishi lozim. Har bir ilmiy ish o'ziga xos bo'lgan tekshiriluvchi ob'ekt, ilmiy uslublar va kerakli uskuna-anjomlarga ega bo'lishi shart. Ilmiy tekshirish, asboblarni yordamida o'lchash, tekshiruvni o'tkazish shart-sharoitlari yagona standart holatda bo'lishi muhim. Olingan ilmiy ko'rsatgich va natijalar tekshirilgan jarayonni aniq ifoda etishi zarur.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqot ishini olib boruvchi har bir tadqiqotchi tekshiriluvchi ob'ekt inson ekanligini yoddan chiqarmasligi talab qilinadi.

Ilmiy tadqiqotning yakuniy natijalari quyidagi ish shakllari bilan ifodalanishi mumkin:

- ilmiy ma'ruza yoki uning tezisi (qisqacha matni);
- ilmiy maqola;
- ilmiy tavsiyanoma;
- ilmiy axborot;
- referat;
- ilmiy hisobot;
- ilmiy qo'llanma;
- diplom ishi;
- magistrlik dissertatsiyasi;
- nomzodlik dissertatsiyasi;
- doktorlik dissertatsiyasi;
- monografiya.

Ilmiy ma'ruza – seminar, konferensiya hamda simpoziumlarda olimlar diqqatiga taqdim etiladi va o'z ichiga ilmiy-tadqiqot ishlari bo'yicha muayyan mavzu mohiyatini ochib berishga qaratiladi.

Ilmiy maqola – muayyan ilmiy tadqiqotning ayrim bosqichi yoki yakunlangan natijalari tahlili ilmiy jurnal, to'plam va boshqa nashriyotlar orqali e'lon qilinadi.

Ilmiy tavsiyanoma – bosqich yoki yakunlangan ilmiy ish natijalari, ularning tahlili va xulosalari asosida amaliyotga taqdim etiladigan takliflar majmuasini o'z ichiga oladi. Odatda, bunday tavsiyanomalar avval

amaliyotga tadbiiq etiladi, so'ng ularning ahamiyati va amaliy samarasi tan olingach, rasmiy ravishda tasdiqlanadi.

Ilmiy axborot – aksariyat hollarda tezkor yig'ilishlarda, ilmiy rahbar, ilmiy xodimlar va amaliyot mutaxassisilari oldida ilmiy tadqiqotning borishi yoki uning yakuniy natijalari haqida qisqa og'zaki ma'lumot berish bilan ifodalanadi.

Referat – ilmiy ishning ushbu shakli tanlangan ilmiy mavzu doirasidagi yoki shu mavzuga bevosita aloqador adabiyotlardan ma'lumotlar to'plab, ularni taqqoslash, tahlil qilish va umumlashtirish orqali o'rganiladigan muammo dolzarbligini isbotlab beruvchi yozma fikr-mulohazalardan iborat bo'ladi.

Ilmiy hisobot – to'liq yakunlangan ilmiy tadqiqot yoki uning ayrim qismi bo'yicha olingan natijalarning atroflicha tahlili va xulosalarini aks ettiruvchi ilmiy ish bo'lib, yozma ravishda ilmiy ma'muriyatga taqdim qilish uchun tayyorlanadi. Ilmiy hisobot fan va texnika bo'yicha davlat ma'muriyati tomonidan belgilangan talablar asosida ishlab chiqiladi hamda dissertatsiyalar kabi barcha bo'lim, bob va bandlar matnini o'z ichiga oladi.

Ilmiy qo'llanma – ko'p yillik ilmiy-tadqiqot natijalari va xulosalariga asoslangan holda yaratiladi. Ilmiy qo'llanma turli mavzularga oid masalalar mohiyati, nazariy asoslari, ularni o'rganish uslubiyati va vositalarini yoritib berishga qaratiladi.

Masalan: sport tayyorgarligining turli davr va bosqichlarida o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining ilmiy-uslubiy asoslari ochib berilishi mumkin.

Diplom ishi, magistrlik va doktorlik dissertatsiyalari – jismoniy tarbiya va sport sohasida muayyan dolzarb mavzuni ilmiy tadqiqot asosida chuqur hamda atroflicha ochib berishga qaratiladi. Ushbu ilmiy ishlar o'zinig maqsad va vazifalari ilmiy yangiligi, amaliy ahamiyati va tavsiyalari, asoslangan xulosalariga ega bo'lishi lozim.

Monografiya – ko'p yillik ilmiy-tadqiqot va izlanishlar natijalari asosida ishlab chiqiladigan va kitob shaklida nashr qilinadigan yirik ilmiy ish mahsuli.

9.2. Ilmiy-tadqiqot uslublari, izlanuvchi ob'ekt va o'rganiluvchi predmet

Ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish va o'tkazishda eng asosiy uslublardan biri pedagogik kuzatuv bo'lib hisoblanadi. Pedagogik kuzatuv oldindan puxta ishlab chiqilgan maxsus reja asosida amalga oshirilib, o'z maqsad va vazifalariga ega bo'lishi darkor. Pedagogik kuzatuvni ma'lum tartibda muntazam olib borilishi muhim shartlardan biridir.

Pedagogik nazorat muayyan ob'ekt (sportchi, jamoa, mashg'ulot, musobaqa va hokazo) ustidan ma'lum vazifa bilan belgilangan jarayonlar (mashg'ulot hajmi, shiddati, sportchining funksional holati yoki uning o'zgarishi va hokazo) bo'yicha o'tkaziladi. Har bir kuzatilayotgan jarayon statik qonuniyatlarga ko'ra aniq isbot qilish uchun yetarli darajada o'rganilishi kerak.

Sport tizimida, jumladan sport o'yinchilariga oid sport turlari doirasida ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish dastavval shu turlar amaliyotiga xos turli yo'nalishdagi ilg'or tajribalarni o'rganishni talab qiladi. Masalan: yetakchi trenerlar tajribasi, yetakchi sportchilar tajribasi, yetakchi jamoalar tajribalarini o'rganish. Ushbu tajribalarni o'rganish uslubiy jihatdan quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. Reja tuzish.
2. Maqsad va vazifalarni belgilash.
3. O'rganiladigan asosiy masalalarni belgilab olish.
4. Olingan natijalarni statistik jihatdan umumlashtirish.

O'rganiladigan jarayonlar:

- adabiyotlarni tahlil qilish;
- rejalashtirish hujjatlarini o'rganish;
- pedagogik kuzatuv;
- treniroka mashg'ulotlarini qayd etish;
- so'rovnoma o'tkazish;
- suhbatlar o'tkazish;
- mashg'ulot va musobaqalar natijalarini (o'yin malakalari soni, hajmi va samarasi) to'plash;
- kundalik daftarlarni o'rganish.

Ilmiy tadqiqot uslublari.

- xronometriya;

- stenografiya;
- dinamometriya;
- miografiya;
- pulsometriya;
- kardiografiya;
- spiroografiya;
- radiometriya;
- entsefalografiya va h.k.

Muayyan ilmiy ish dastavval o'rganish uchun tanlab olingan ob'ekt yoki jarayonning holati va uning dinamikasi belgilangan maqsadga mos ravishda uzoq vaqt davomida tadqiqot asosida tekshiriladi. Olingan natijalar chuqur va atroflicha tahlil qilinadi. Tekshiruv statistik jihatdan etarli darajada amalga oshirilganidan so'ng maxsus rejaga binoan pedagogik tadqiqot 1-2 yil davomida o'tkazilishi mumkin. Pedagogik tadqiqot o'tkazish uchun tekshiruvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy va sport tayyorgaligi imkoniyati boricha bir xil bo'lgan ikkita guruh tanlab olinadi. Tekshiruvchilar soni ularning sport malakasi, belgilangan maqsad va vazifalarga qarab 10-15 tadan 50-100 tagacha bo'lishi mumkin. Tadqiqotda ishtirok etadigan ikki guruhdan biri nazorat guruhi, ikkinchisi esa tadqiqot guruhi deb ataladi.

Nazorat guruhi amaldagi dastur asosida shug'ullanaveradi. Faqat ushbu guruh tadqiqot boshida, o'rtasida va yakunida tanlangan ilmiy uslublar yordamida tekshiriladi.

Tadqiqot guruhi esa tadqiqotchi tomonidan ilmiy asosda ishlab chiqilgan maxsus reja dastur bo'yicha shug'ullanishni davom ettiradilar. Tadqiqotning maqsad va vazifasiga qarab tekshiriluvchilar har mashg'ulot davomida yoki bosqichma-bosqich tekshiriladi.

Tadqiqot muddati ikki guruhda bir xil bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

9.3. Ilmiy-tadqiqot va uslubiy ishlarni tashkil qilish malakalarini o'zlashtirish

Adabiyotlar bilan ishlash. Talaba ta'lim olish davomida ilmiy adabiyotlar bilan ishlash, ma'lumotlarni tahlil qilish, ularni taqqoslay bilish, umumlashtirish va bilibiografik ko'rsatgichlari bilan avval referat tarzida bayon qilib olishni o'rganishi lozim.

Ilmiy uslublarni o'rganish, ularni tadqiqotda qo'llash texnologiyasini o'zlashtirish, tadqiqot natijalarining ilmiy mohiyatini bilgan holda tahlil qilish «ilmini» egallash, natijalarni statistik uslubda hisoblay bilish va boshqa shunga o'xshash bilim va malakalarni shakllantirish talaba uchun ilmiy-tadqiqotni samarali tashkil qilishda muhim ahamiyatga ega.

Agar ilmiy uslublardan foydalanish murakkab texnik vositalar (asbob, apparat, kompyuter, trenajer va h.k.) yordamida amalga oshiriladigan bo'lsa, unda shu texnik asboblarni ishlatish malakasini ham puxta o'zlashtirish kerak bo'ladi.

Nazorat savollari:

1. Talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlari qanday mohiyatga ega?
2. Talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlari qanday amalga oshiriladi?
3. Talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlarida qanday uslub va test sinovlaridan foydalaniladi?
4. Ilmiy ish (tezis, maqola, BMI va h.k.k) qanday tayyorlanadi?
5. Talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlari qanday maqsadlarga xizmat qiladi?

X BOB. SPORTCHILAR TAYYORGARLIGINING UMUMIY ASOSLARI

10.1. Texnik tayyorgarlik va uni pirovard natijasi

Texnik tayyorgarlik – bu ko'p yillik va muntazam olib boriladigan pedagogik jarayon bo'lib uning pirovard natijasi yuksak texnik mahorat bilan ifodalanadi.

Demak, musobaqalarda foydali natijaga erishish ustuvor jihatdan texnik tayyorgarlikning pirovard natijasi – texnik mahorat bilan belgilanadi. Harakat malakasini mahorat bilan ijro etish va musobaqalarda g'alaba qozonish – bu faqat yillik sport trenirovkasi evaziga namoyon bo'lishi mumkin. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, musobaqalarda g'alabaga erishish imkoniyati shunchalik yuqori bo'ladi.

Musobaqada g'alabaga erishish – bu har bir sportchining asosiy maqsadi hisoblanadi va bu jarayon sportchilarni muayyan va yakuniy maqsadlarga qaratilgan harakatlariga bog'liqdir. Chunki, sportchi sport turining texnik va taktik harakatlarini mukammal o'zlashtirishi uni musobaqada yuqori natijaga erishishiga zamin yaratadi va texnik tayyorgarlik ko'p yillik sport takomillashuvi jarayonining asosiy negizi hisoblanadi.

Sport texnikasi – bu ixtisoslashtirilgan, bir vaqtning o'zida, ketma-ket va ma'lum maqsadli tartibda bajariladigan harakatlar majmuasidir. Sport texnikasi – harakatni aniq, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib, yuqori samarada ijro etishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Texnik tayyorgarlik – bu ko'p yillik faoliyat bo'lib, ma'lum harakatlar majmuasini texnik jihatdan ma'lum maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq barqaror, mukammal va samarali bajarilishini ta'minlovchi pedagogik jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligining asosiy va ajralmas qismi hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlikning bosh maqsadi harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan har qanday vaziyatlarda va qarshi ta'sirlar sharoitida barqaror va samarali ijro etilishidan iboratdir.

Texnik tayyorgarlik va uning pirovard natijasi – texnik mahorat ma'lum rejaga asosan bosqichma-bosqich nazorat mashqlari (testlar) va

yozma, kuzatuv uslublari yordamida mashg'ulotlar hamda musobaqalar jarayonida baholanib turiladi.

Texnik tayyorgarlikni shakllantirish jarayonida o'yin texnikasining biomexanik qonuniyatlarini o'zlashtirish va harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan maqsadga muvofiq barqaror va mukammal takomillashtirish ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Yangi harakat texnikasini o'rganish, o'zlashtirish mavjud harakat tajribasiga asoslanadi.

Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchlarida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlantirishni taqozo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish tartibi va yo'nalishi o'zlashtiriladigan o'yin malakasining texnikasiga mos bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Harakatlar texnikasiga o'rgatish jarayonida quyidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish lozim:

- **birinchidan**, ma'lum harakat texnikasini agar noto'g'ri o'rgatilgan bo'lsa, qaytadan o'rgatish holatiga chek qo'yish maqsadida o'rgatish jarayonini boshlanishidayoq to'g'ridan-to'g'ri harakat texnikasini eng samarali nusxasiga o'rgatish zarur;

- **ikkinchidan**, o'rgatish jarayonida nazariy mashg'ulotlarga alohida e'tibor berilishi zarur, toki o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasining ijro etish tartibini fikran to'liq anglashi, xotirada yaxshi eslab qolishi va tafakkurida to'g'ri bajara olishi lozim;

- **uchinchidan**, o'rgatish jarayonida o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasini har xil vaziyatda, har xil tezlikda, aniq va maqsadga muvofiq bajarilish imkonini ta'minlovchi, yetarli rivojlangan jismoniy sifatlar poydevorini yaratishi shart. Chunki o'rganuvchi jismonan zaif bo'lsa, o'rgatilayotgan harakat texnikasi xatolar bilan ijro etiladi, samara bo'lmaydi, o'rgatish yo'nalishini maqsadga muvofiq tomonga burish imkoni chegaralanadi, hatto yo'qoladi.

Texnik tayyorgarlikni amaliyotga joriy etish o'rgatish va takomillashtirish jarayoni bilan bog'liq bo'lib, o'z ichiga quyidagi bosqichlarni oladi:

1-bosqich. Harakat texnikasi, uni ijro etish tartibi haqida ilk bor tushuncha hosil qilish va o'rgatiluvchini ruhiy jihatdan mazkur harakat texnikasini o'zlashtirishga tayyorlash.

2-bosqich. Harakat texnikasiga o'rgatish jarayonida boshlang'ich ko'nikma malakalarini hosil qilish, tarbiyalash, o'zlashtirishni sekin-asta murakkablashtirish.

3-bosqich. Harakat texnikasini to'liq va mukammal bajarish. Ortiqcha harakatlardan xoli bo'lish.

4-bosqich. Harakat texnikasini barqaror, to'liq va tez bajarish.

5-bosqich. Harakat texnikasini turli o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq bajarish.

6-bosqich. "Chuqurlashtirilgan" – murakkablashtirilgan o'rgatish va takomillashtirish jarayoni.

7-bosqich. O'rgatilgan malakalar texnikasining mukammalligini ta'minlash, saqlash va ularni ijro usullarini kengaytirish, boyitish va takomillashtirish.

Texnik tayyorgarlikni maqsad va vazifalarini amaliyotga joriy etish ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida "vositalar" keng ma'noga ega bo'lib, ularni turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondashtiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar (yoki asosiy mashqlar) va ikki tomonlama stol tennis o'yini bo'lib hisoblanadi. Lekin masalani muvafaqqiyatli va samarali hal etish uchun o'rgatish va takomillashtirish jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshqacha qilib aytganda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid mashqlarni texnik harakatlarni o'rgatish jarayonida qo'llab borish, o'yin jarayonida stol tennischiga o'z texnik imkoniyatidan foydalanish darajasini orttiradi. Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog'liqdir.

Yuqorida qayd etilgan vositalar ma'lum uslublar asosida qo'llaniladi. Uslublar – bu murabbiyni o'rgatish jarayonida (texnik tayyorgarlikda) beradigan mashqlarni (vositalarni) qo'llash texnologiyasidir.

Uslublar shartli ravishda 3 turga bo'linadi: tushuntirish, k'rgazmali va amaliy.

Texnik tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarni yoshiga, imkoniyatlariga, o'rgatish bosqichiga qarab u yoki bu uslublarni ustunligi bo'lishi mumkin.

Tushuntirishga oid uslublar o'z ichiga so'zlab berish, suhbat, ko'rsatma, tahlil va muhokama kabilarni oladi.

Ko'rgazmali uslublar: o'quv filmlari, tasviriy filmlar, suratlar, texnikani murabbiy tomonidan namoyish qilinishi, o'yinlarni kuzatish va hokazo.

Amaliy uslublar:

1. Harakat texnikasini to'liq holda o'rgatish.
2. Harakat texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish.
3. Boshqaruv uslubi.
4. Harakatli ko'rgazma uslubi.
5. Qaytarish uslubi.
6. Murakkablashtirish uslubi.
7. Charchoq holatida o'yin malakalarini bajarish uslubi.
8. Qo'shma uslub.
9. Aylanma usulida mashq bajarish.
10. O'yin uslubi.
11. Musobaqa uslubi.

10.2. Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar

Stol tennischilarning texnik mahoratini oshirishda shunday omillar mavjudki, ularni o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirishda, tashkil qilishda va boshqarishda e'tiborga olish yuqori samara beradi. Bular jumlasiga quyidagilar kiradi:

1. Maxsus jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarni yuqori darajada rivojlangan bo'lishi.
2. O'yin malakalarining barcha usullarini texnik jihatdan o'zlashtirilgan bo'lishi.
3. Musobaqaning o'zgaruvchan vaziyatlarida hamda tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida harakat (o'yin) texnikasini barqaror va mukammal bajarilishi.
4. Stol tennischining o'z o'yin uslubini yuqori mahorat bilan bajarishi.

5. O'yin qoidalariga va o'yin intizomiga rioya qilgan holda faollik ko'rsatish, zukkolik, makkorlik, tadbirkorlik sifatlarini namoyish qila bilish.

6. Stol tennischi o'z shaxsiy imkoniyatlaridan samarali foydalana olishi;

7. Organizmning funksional imkoniyatini yuqori darajada rivojlanganligini ta'minlash, uni yuklamaga bardosh berish darajasini oshirish.

Shuning uchun mazkur omillar sport tayyorgarligini boshqarishda asosiy mo'ljal bo'lib xizmat qilishi kerak.

O'yin malakalari va ko'nikmalarining shakllanishi ularni o'zlashtirish tartibi va o'rgatish texnologiyasiga asoslanadi.

Harakat texnikasiga o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. O'rgatiladigan harakat texnikasi bilan tanishish, uni ijro etish tartibini kuzatish va xotirada harakat izini (nusxasini) qoldirish;

2. Malakani oddiy sharoitda o'zlashtirish;

3. Malakani murakkablashtirilgan sharoitda o'zlashtirish;

4. Malakani o'yinda mukammal egallash va takomillashtirish.

O'rgatish jarayonini qayd etilgan tartibda amalga oshirishda qo'llaniladigan vositalar (mashqlarni) quyidagi didaktik prinsiplarga asoslanishi shart:

- oddiydan murakkabga (ayrim hollarda murakkabdan oddiyga prinsipi ham qo'llanilishi mumkin);

- yengildan og'irga (yuklama nuqtai nazaridan);

- o'tilganidan o'tilmaganiga.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan barcha uslub va vositalar aytib o'tilgan prinsiplarga asoslanishi kerak.

Shakllangan malakalarni barqarorlashtirish va mukammallashtirish

Shakllangan texnika tashqi (ekzogen) va ichki (endogen) ta'sirlar natijasida o'zining tarkibiy (koordinatsion, biomexanik, kinematik jihatlar) nusxasini yo'qotishi mumkin. Masalan, harorat, havo namligi, atmosfera bosimi, tamoshabinlarning olqishi va hokazo tashqi ta'sirlar yoki aylanma tezlanishlar vaqtida tana muvozanatining yo'qolishi

(chayqalish), charchash, psixologik stress va hokazo ichki ta'sirlar natijasida yuksak shakllangan o'yin usullari texnik jihatdan yengil, tez va aniq ijro etilmasligi mumkin.

Bunday holatlar yuz bermasligi uchun o'yin texnikasini o'zgaruvchan vaziyatlarda, tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida bajarishni mashq qilish, sportchi organizmini yuklamaga bardosh berish imkoniyatini oshirish kerak bo'ladi. Mashg'ulotlar davomida qo'llaniladigan texnika va taktikaga oid mashqlarni charchash holatida, ruhiyatga ta'sir etuvchi (shovqin, issiqlik) vaziyatlarida qayta-qayta takrorlash zarur.

Sport tayyorgarligining har davr va bosqichlarida o'quv-mashg'ulot uslublari o'ziga xos ustunlikda qo'llaniladi va dam olish – mashg'ulot-yuklamasi tizimini boshqarishga qaratiladi. Bular jumlasiga uzluksiz mashq-yuklama, aylanma, qaytarma-o'zgaruvchan, oraliq (interval), "qo'shma" uslublari kiradi.

Yuqorida qayd etilgan o'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari texnik tayyorgarlik jarayonida quyidagi o'yin usullarini ijro etishda qo'llaniladi:

- raketkani ushlab usullari va texnikasi;
- raketka bilan ijro etiladigan dastlabki, o'zgaruvchan, turg'un, vaziyat va qarorga mos jangovor holatlar;
- o'ng va chap tomonlardan nakat zarbasini berish;
- o'ng va chap tomonlardan top-spin zarbasini berish;
- baland uchib kelayotgan sharikga bosh ustidan (smesh) zarba berish;
- o'ng va chap tomonlardan kesma zarba berish;
- o'ng va chap tomonlardan aylanma zarba berish;
- o'ng va chap tomonlardan qisqa zarba berish;
- qayd etilgan usullarni stol ortida va to'r oldida ijro etish;
- sharikni turli xil zarbalar bilan o'yinga kiritish va hokazo.

Mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan mashqlar hajm, shiddat, mazmun va muddat jihatlaridan shug'ullanuvchi tayyorgarligiga va jinsiga qarab tanlanishi zarur. O'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari har xil tartibda qo'llanilishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik sport tayyorgarligi jarayonida jismoniy, taktik va o'yin tayyorgarligi jarayonlari bilan chambarchas bog'liq holda amalga oshirilishi lozim.

10.3. Taktik tayyorgarlik asoslari

Stol tennisida taktik-strategik tayyorgarlik jismoniy, texnik, funksional va psixologik imkoniyatlarni o'zida mujassam qilgan hamda mazkur imkoniyatlarning integral ifodasi bo'lgan uzoq muddatli, muntazam va uzluksiz shakllantiruvchi pedagogik jarayon hisoblanadi va o'z oldiga yuksak taktik mahoratni o'zlashtirish, musobaqalarda foydali natija ko'rsatish va g'alabaga erishishni yagona pirovard maqsad qilib qo'yadi.

Umumiy taktik tayyorgarlik muayyan musobaqa uchrashuviga yoki bir necha musobaqa sikllariga taktik tayyorgarlik ko'rish bo'lajak raqib yoki raqiblar o'yinlari xususiyatlariga mos, musobaqa o'tkazish hududiga xos iqlim, kun va tun bioritmiga muvofiq modellashtirilgan real strategik mashg'ulotlar asosida amalga oshirilishi darkor.

Binobarin, tabaqalashtirilgan taktik-strategik jarayon samaradorligini ta'minlash uchun modellashtirilgan mashg'ulotlarda quyidagi omillarga amal qilish maqsadga muvofiq:

Birinchi omil – umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi hamda ularni o'yin jarayonida uyg'un namoyish etilishi.

Ikkinchi omil – o'yin usullari texnikasining shakllanganlik darajasi va ularni mahorat bilan ijro etilishi.

Uchinchi omil – taktik fikrlash boyligi va taktik harakatlarini serqqirraligi.

To'rtinchi omil – texnik-taktik harakatning turg'unligi, o'zgaruvchanligi, ko'pvariantlilik, tashqi va ichki ta'sirlarga barqarorligi.

Beshinchi omil – psixofunksional (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi, yurak, nafas olish va hokazo organlar) imkoniyatlarni shakllanganlik darajasi.

Oltinchi omil – o'yin ixtisosligi (amplua)ni mukammal o'zlashtirilganligi;

Yettinchi omil – o'ng va chap tomonlardan bir xilda hujumni amalga oshirish imkoniyati.

Sakkizinchi omil – raqib o'yinchilari va raqib jamoa taktikasi hamda boshqa imkoniyatlaridan xabardor ekanligi.

To'qqizinchi omil – musobaqa o'tkazilayotgan sport saroyiga xos iqlim (harorat, havo namligi, tamoshabinlar va h.k.) sharoitlariga tez moslashish qobiliyati.

O'ninchi omil – nazariy (intellektual) tayyorgarlik darajasi.

Mazkur omillar doirasida qayd etilgan barcha imkoniyatlarni yuksak darajada shakllantirish stol tennischilarning ko'p yillik sport trenirovkasida amalga oshiriladigan taktik tayyorgarlikning strategik maqsadi bo'lib hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik o'ziga xos uslub va vositalar yordamida shakllantiriladi. Taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining darajasi va dinamikasi maxsus test mashqlari hamda videotasvirga tushirish asosida muntazam nazorat qilinishi va olingan natijalarga muvofiq taktik mahoratni shakllantirish jarayoniga zarur o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritilishi mumkin.

Taktik tayyorgarlik – uzoq muddatli jarayon bo'lib, u dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab, toki oliy sport mahoratini takomillashtirish bosqichigacha uzluksiz davom etaveradi. Kelajakda taktik mahoratni samarali o'zlashtirish uchun taktik fikrlash, vaziyatni payqash, farqlash, tahlil qilish va vaziyatga mos yoki qarama-qarshi taktik usullarni ijro etish qobiliyatlari dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab shakllantirilib boriladi.

Taktik tayyorgarlik nazariy-intellektual tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik jarayonlari bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir. Nazariy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning nafaqat individual (shaxsiy) taktik imkoniyatlari (taktik usullar, taktik fikrlash, taktik reja tuzish, taktik qaror qabul qilish va h.k.) shakllantiriladi, balki bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib yoki raqiblarning taktik va strategik andozalari (modellari) ham puxta o'rgatilishi zarur. Muayyan raqib jamoaga qarshi modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlari va nazorat musobaqalari muntazam tashkil etilib borilishi maqsadga muvofiq. Modellashtirilgan

o'yin mashg'ulotlarida har o'yinchining o'yin uslubi (taktikasi va strategiyasi) e'tiborga olinishi darkor.

Taktik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish uchun dastavval uslubiy mashg'ulotlarda stol tennischining shaxsiy o'yin uslubi va raqib yoki raqiblarning taktik imkoniyatlari videofilmlar yordamida tahlil qilinadi.

Taktik savodxonlik (bilimdonlik) va taktik mahoratni takomillashtirishda xotira, diqqat, ong, hissiyot, tafakkur, iroda va hokazolarni shakllantirish bilan bir qatorda zukkolik, uddaburonlik, tashabbusni o'z qo'liga olish, "ayyorlik" (yaxshi ma'noda) kabi xislatlarni ham sayqal toptiruvchi vaziyatli mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaliy mashg'ulotlarda texnik-taktik mahoratni integral ravishda shakllantirish foydali natijaga erishish imkoniyatini kengaytiradi.

10.4. Psixologik tayyorgarlik asoslari

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

Stol tennisi kabi zamonaviy sport o'yinlari uchun mashq va musobaqa yuklamalarining shiddati asosiy o'rinni egallaydi. Tayyorgarlikning barcha bosqichlarida juda qattiq saralashdan faqat yaxshi jismonan sog'lom va kerak bo'lganda o'z imkoniyatlarini maksimal darajada yuzaga chiqara oladigan sportchigina o'ta oladi.

Natijaga erishish istagi sifatida belgilanadigan yutuqlarning yuqori motivatsiyasi sportchining imkoniyatlarini bir joyga yo'naltiradi, ijodiy salohiyatni ochib beradi, sportchini xulq-atvorning eng qiziq variantlarini izlash va topishga majbur qiladi, me'yor va mas'uliyat hissini hamda birdaniga bo'lmasa-da, muayyan vaqt o'tib yuqori natijaga erishish uchun kerak bo'lgan barcha narsani beradi. Albatta, sportchi qoidalar va oliy ahloqiy g'oyalardan chetga chiqmagan holda g'alabaga erishishga intiladi.

Boshqa har qanday sport turi singari stol tennisida ham mashg'ulot va musobaqa jarayonlari sportchiga yuqori darajadagi hissiy va ruhiy bosim o'tkazadi. Shu bois nafaqat jismoniy, balki ruhiy-hissiy yuklamani ham to'g'ri taqsimlash ko'p jihatdan musobaqalarda va mashg'ulotlarda samarali o'yin ko'rsatishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Qolaversa, ruhiy barqarorlik – zamonaviy stol tennisning asosi hisoblanadi.

Sportchining musobaqalarda ruhiy jihatdan o'zini g'alabaga chog'lab harakat qilishining asosini diqqatni jamlash tashkil etadi. Aynan diqqatning jamlanganligi hamma narsani o'z vaqtida bajarish imkonini beradi, ya'ni: sharikning uchib kelayotgan yo'nalishini ko'rish, unga yaqinlashish va aniq zarba berish kabi jarayonlarni tartibga soladi. Ammo insonning ruhiy o'ziga xosligi uzoq vaqt diqqatni bir joyga jamlab turish imkonini bermaydi. Olimlarning isbotlashlaricha, inson atigi bir necha daqiqa, ayrimlar xatto bir necha soniyagina diqqatini bir joyga jamlab turishi mumkin ekan. Sportda aynan diqqatning jamlanganligi o'yindagi o'ziga ishonch va yutuqlarning bosh omili ekani isbot talab qilmaydigan haqiqatdir. Shu bois o'yin paytida sportchining diqqatni jamlash bilan bog'liq imkoniyatlarini aniqlash va ro'yobga chiqarish juda muhim vazifalardan biridir. Diqqatni jamlashni mashq qilish juda qiyin jarayon, ammo sportda yuqori natijalarga erishishni niyat qilganlar uchun nihoyatda zarur.

Shuningdek, mutaxassilar musobaqalarda sportchilarga xotirjam o'ynashni maslahat berishadi. Ko'pchilik sportchilar berilib ketadigan ortiqcha shahdu-shiddat o'yinni to'g'ri tashkil qilishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jahl bilan o'ynash, aksariyat hollarda g'alaba qozonishga emas balki, ruhiy tushkunlikka va mag'lubiyatga sabab bo'ladi.

Musobaqalarda o'z hatti-harakatlari, masalan, baqirish, jahl qilish, raketkani uloqtirib yuborish va turli imo-ishoralar bilan raqibni ataylab chalg'itmaslik kerak. Sharikga zarba berayotgan raqibga halaqit bermaslik zarur.

Musobaqa hakamining ruxsatisiz sportchi o'yin paytida o'yin maydonini tark etishga haqli emas, mazkur qoidalarda belgilab qo'yilgan tanaffuslar bundan mustasno.

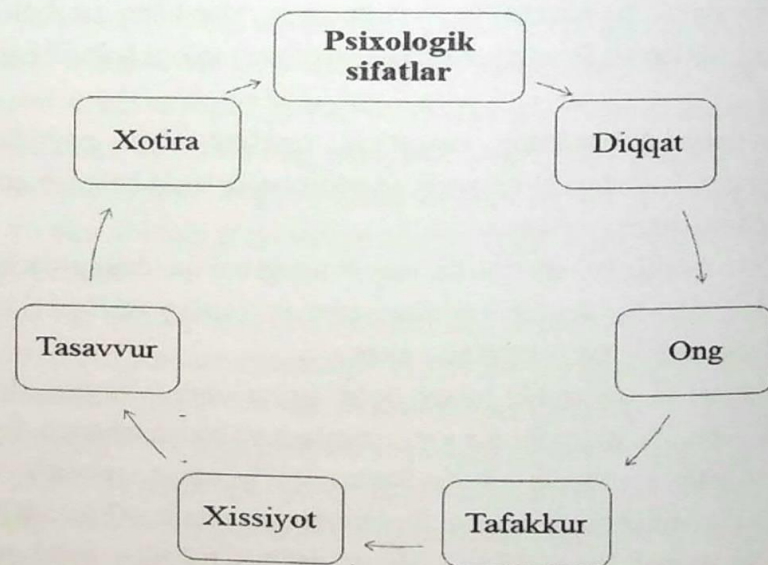
Tajribalarning ko'rsatishicha, maydondagi har qanday sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlar va munozaralar barcha ishtirokchilarning o'yin sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatar ekan.

O'yindagi asosiy ruhiy-hissiy holat uchta omilga tayanishi kerak, bular: xotirjamlik, diqqatni bir joyga jamlash va o'ziga ishonch. Yana bir asosiy xususiyat – hisob qandayligidan qat'iy nazar, sportchi o'yinni oxirigacha davom ettirishi kerak. Stol tennis tarixida mag'lubiyati go'yoki aniq bo'lib turgan sportchilar iroda va qat'iyat tufayli g'alaba qozonib ketgan holatlar ko'p bo'lgan. Stol tennis sharigi o'yinda ekan, har narsa bo'lishi mumkinligini doimo yodda tutish lozim.

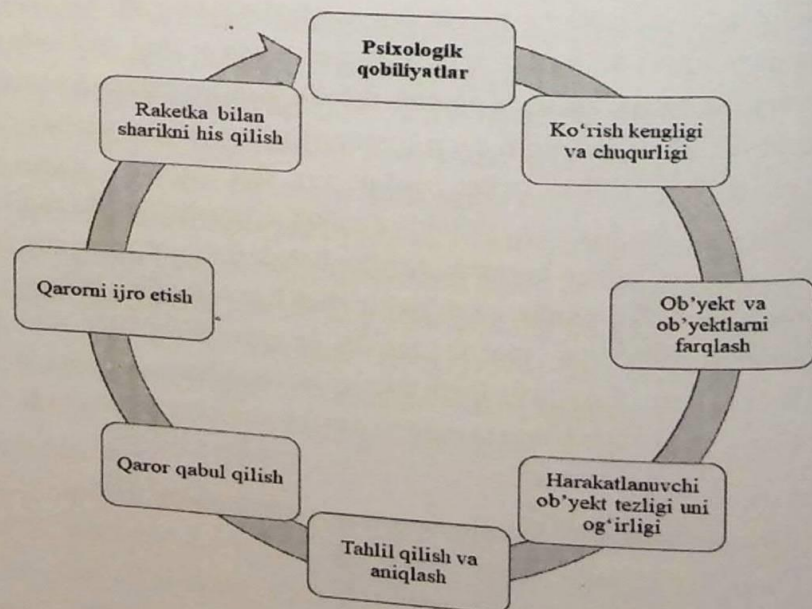
Shu bilan birga, o'zining sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlari bilan raqibga ataylab bosim o'tkazmagan holda uning ruhiy-hissiy jihatdan ojiz tomonlaridan o'yin paytida ustalik bilan foydalanish noto'g'ri hisoblanmaydi. Masalan, raqib chap tomonga yo'naltirilgan zarbalardan qo'rqishini ma'lum bo'lsa, imkon qadar ana shu tomonga o'ynashga harakat qilish lozim. Mabodo, juftlik va mikst uchrashuvlarida raqiblar maydonchadagi joylashuv borasida tez-tez bahslashib qolishsa, sharikni aynan ana shu bahsli hududlarga yo'naltirishga harakat qilish lozim.

O'quv-mashg'ulot va musobaqaoldi jarayonlarida 8,9 va 10-andozalarda aks ettirilgan psixologik sifatlar va musobaqaoldi holatlariga doir tasniflardan foydalanish o'ta muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

8-andoza



9-andoza



10-andoza



Psixologik tayyorgarlik vositalari va metodlari

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

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

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

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

Yosh sportchilar bilan ishlash jarayonida ta'sir o'tkazishning u yoki vositava metodlari ustunligining muayyan yo'nalishi belgilanadi.

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

Maxsus psixologik tayyorgarlik

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

- sportchi uchun uning musobaqa faoliyatida, xususan mazkur musobaqada ahamiyatli bo'lgan ijtimoiy qadriyatlarga uni yo'naltirish;
- sportchida psixologik to'siqlarni yengib o'tishni yengillashtiruvchi psixologik "ichki tayanchlar"ni shakllantirish;
- muayyan raqib bilan kurashda yuzaga keladigan psixologik to'siqlarni yengib o'tish;
- oldida kutilayotgan kurash sharoitlarini modellashtirish, bevosita musobaqa oldidan harakatlanishning psixologik dasturini yaratish va uni musobaqa davomida amalga oshirish.

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

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

Somatik xavfsiranish uchun quyidagilar ko'proq xosdir:

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

Somatik xavfsiranish sport o'yinlari uchun unchalik qo'rqinchli emas va ko'pincha yaxshi chigalyozdi mashqlari bilan olib tashlanadi. Buning ustiga, ko'pgina sportchilar startoldi somatik xavfsirashni his qilmasa, samarali harakat qila olmaydilar. Xavfsirash paydo bo'lishi bilan darhol aynan mana shunday holatda qanday muvaffaqiyatli harakat qilganliklarini eslaydilar. Doimo shuni singdirish mumkinki, somatik xavfsirash-g'alabaga bo'lgan kerakli holatni shakllantirish uchun yaxshi dastlabki vaziyatdir.

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

Kognitiv xavfsirash belgilari:

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

Bunday holatda quyidagi psixologik regulyasiya dasturlari qo'llaniladi. Kognitiv (*aqliy*) doiraga ta'sir ko'rsatish dasturlari:

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

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

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

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

➤ psixologik-mushak mashqlari variantlari, A.Y.Alekseev bo'yicha (1997);

➤ mimik mushaklar holati ustidan o'z-o'zini nazorat qilish;

➤ nafas olish ustidan o'z-o'zini nazorat qilish.

Bu turdagi istalgan ish relaksatsiya, avvalambor mushak relaksatsiyasi ko'nikmalarining yaxshi holatiga asoslanishi lozim. Relaksatsiyaning vazifasi shundaki, uning yordamida psixologik va jismoniy zo'riqish olib tashlanadi. Bunga asab tizimining faoliyatini organizmning biologik salohiyatini qayta tiklashga-yo'naltirish hisobiga erishiladi.

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

Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash

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

- tennischilarga raqibi va bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlari haqida yetarlicha ma'lumotlar berib borish;
- sport mashg'ulotlari va musobaqalar haqida olingan ma'lumotlarni tekshirib ko'rish, ishonchlilik darajasini aniqlash, musobaqaning boshlanish vaqti yoki kutilmagan o'zgarishlarning alohida sportchilar yoki jamoaga g'alaba keltirish imkoniyatlarini o'rganish;
- stol tennischilarga musobaqada qatnashishdan ko'zlangan maqsad vazifalarni aniq belgilab olishlari haqida ko'rsatmalar berish;

• sportchining musobaqada ishtirok etish sababi, mohiyati va aniq maqsadini aniqlash, g'alabaga erishishning ijtimoiy ahamiyatini tushuntirish;

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

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

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

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

Diqqatni boshqarish. Malakasi xali endi shakllanayotgan yosh stol tennischilar kuchli hayajonda bo'lganligi bois, musobaqa jarayonida sodir bo'layotgan ko'pgina voqea va hodisalarning kelib chiqish sabablarini diqqat bilan aqlan hal qilishda kutilmagan qiyinchiliklarga uchraydi. Jumladan, stol tennis zalidagi ko'plab tomoshabinlarning hatti-harakati, raqib o'yinchilarning va jamoaning harakatlari natijasida sportchida hayajonlanish, bezovtalanish, tashvishlanish holati oshib ketadi. Natijada ularda fikrini bir nuqtada to'plab, uni aniq bir ob'ektga ishonchsizlik bilan harakatlanish holati sodir bo'ladi. Masalan, stol tennishi musobaqa jarayonida hujumkor taktikada o'ynaydigan sportchi bilan raqib bo'ldi. O'yin boshlanishidan raqibning murakkab shar uzatishlarini (podacha) va ketma-ket kuchli bo'lgan top-spin zarbalarini o'tkazib yuborishi sababli, hujumdan ko'ra ko'proq himoya taktikasiga o'tadi va unda diqqat bilan raqibning berayotgan zarbalariga nisbatan sharni qaytarish hamda turli xil qarshi usullardan foydalanish holatlari pasayib ketadi. Shuningdek, raqib imkoniyatlari, harakatlari to'g'risida vaqtida yetarli ma'lumot ololmaydi, aniq vaziyatni hisobga olib fikran stol yonida to'g'ri joy tanlashda (stoyka), mustaqil bir qarorga kelishda qiynaladi. Shuning uchun stol tennischilar bilan diqqatnimurakkab vaziyatlarda ham aniq

zaruriy obe'ktga to'plash va yo'naltirishga yordam beradigan har xil mashqlar o'tkazish orqali ularda o'z diqqatini boshqarish malakalarini rivojlantirish zarur.

Ta'sir so'zlar orqali o'zini ishontirish. Sport mashg'uloti va musobaqa jarayonida murabbiy va boshqa kishilarning ta'sir so'zlari yordamida ham stol tennischilarda dadil harakatlanish holati vujudga keladi. Sportchi sha'nini ulug'laydigan, olqishlaydigan, faol harakatga undaydigan ta'sirli so'zlar tennischining ruhini ko'taradi, tetiklashtiradi. Natijada sportchi o'zini bardam tutib, raqibga bo'sh kelmay, qat'iy harakat qiladi, g'alaba qilishga intiladi.

Muskullarning faollik darajasini boshqarish. Sport faoliyati jarayonida sportchining o'z muskullari faolligini boshqarishi hozirgi zamon «autogen» mashg'ulotining asosiy vazifasidir. Tana muskullarining harakatchanligini oshirish sportchidan maxsus malaka va ko'nikmalarni talab etadi. Sportchi barcha mushak, tana muskullarini bo'shashtirishda autotrening uslubidan foydalanadi. Sportchi muskullarini bo'shashtirganida, tarangilikni zaiflashtirganda, organizmda psixologik va jismoniy ishchanlik holati tiklanadi. Ayrim sportchilar yugurganida yoki jismoniy mashqlar bajarganida muskullarini tarang ushlashga odatlanib qoladi. Agar sportchida bunday holat uzluksiz takrorlanaversa, u hech qachon maromiga yetkazib dam ololmaydi. Hatto, sportchi uhlaganida ham uning muskullari tarang holatda bo'ladi. Bunda sportchilarda asabiy zo'riqish holati tezlashadi, bu holat ular organizmda funksional kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun murabbiylar sportchilar yugurganida, jismoniy mashqlar bajarganida, dam olganida, uhlashga yotayotganida tana muskullarini bo'shashtirish mexanizmlarini o'rgatishlari zarur.

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

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

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

Sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashda ularga musobaqa to'g'risida aniq va xolis ma'lumotlar berib borish muhim o'rin tutadi. Chunki, sportchining bo'lajak musobaqani o'tkazish joyi, vaqti, muhit, sharoit, ob'ektiv va sub'ektiv munosabatlar, musobaqa qatnashchilarining tarkibi, raqib jamoalar tarkibi, asosiy raqiblar, alohida raqib sportchining individual xususiyatlari; jismoniy, psixologik, taktik, irodaviy tayyorgarligi; alohida raqib yoki raqib jamoa a'zolarining qanday imkoniyatlarga ega ekanligi to'g'risida axborotlar olishi musobaqaga psixologik va jismoniy tayyorgarligini oshirishda, bo'lajak musobaqaning rejasini tuzishda muhim omil hisoblanadi.

Stol tennischilarda irodaviy sifatlarini rivojlantirish

Stol tennisidagi irodaviy sifatlar qat'iyatlilik, tashabbuskorlik, maqsadga intiluvchanlik, sabr-bardosh, o'z kuchiga ishonch, jasurlik va dadillik bo'lib, asosan o'quv-mashq jarayonining bevosita o'zida, sport turining turlicha talablarini bajarish vaqtida rivojlanadi.

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

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

Tashabbuskorlikni rivojlantirish uchun o'yinlarda stol tennischilardan hujumkor o'yin olib borishini talab qilish tavsiya etiladi. Mashqlarni bajarish vaqtida sportchilar faol bo'lishlari, ko'plab aldamchi harakatlarni qo'llashlari, hujumlar va qarshi hujumlarni rivojlantirishlari lozim va h.k.

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

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

10.5. Stol tennisida taktika va strategiya

Sport o'yinlari amaliyotida xususan, stol tennis sport turida strategiya va taktika turli o'zgaruvchan musobaqa vaziyatlarida raqibga qarshi qo'llaniladigan har bir texnik-taktik malakani yuksak samara bilan ijro etish va foydali natija ko'rsatishga qaratilgan uzoq hamda qisqa muddatli rejalariga asoslanadi.

Strategiya va taktika sportchining intellektual-ruhiy imkoniyatlari bilan belgilanadi. Jumladan hotira, diqqat, idrok, tafakkur, ong, hissiyot, ko'rish doirasining chuqurligi, oldin bashorat qilish, vaziyat va raqib harakatlarini payqash, tahlil qilish va ayni vaqtda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatlari qanchalik shakllangan bo'lsa, shunchalik sportchiga muvaffaqiyat "kulib boqadi". Lekin, buning o'zi yetarli bo'lmaydi. Sportchi o'zining bo'lajak raqibga xos sir-asrorlarni bilishi, u haqidagi barcha ma'lumotlar bilan qurollangan bo'lishi darkor. Bundan tashqari sportchi musobaqa qaysi joyda yoki mamlakatda o'tkazilishini oldindan bilgan holda, ushbu mamlakatning iqlim sharoitlari – harorati, havo namligi, atrofsera bosimi, dengiz sathidan qancha balandlikda joylashganligi, kun-tun bioritmi va hokazo omillardan ogoh bo'lishi sportchining musobaqa yoki musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun maqsadli strategik va taktik reja tuzish imkoniyatini oshiradi. Bo'lajak raqib va bo'lajak musobaqa o'tkazish joyi haqidagi ma'lumotlarni to'plash "sport razvedkasining" faoliyati asosida amalga oshiriladi. Qo'lga kiritilgan ma'lumotlarni qiyosiy tahlil qilish va shunga asosan bo'lajak musobaqa yoki musobaqalar modelini ishlab chiqish hamda uni o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga joriy etish ishlab chiqiladigan strategik va taktik rejalarining samaradorlik koeffitsientini yanada oshiradi (11 andoza).

Har bir uchrashuv yoki musobaqalar siklida ishtirok etish, muvofiq strategik va taktik vazifalar asosida amalga oshiriladi.

Strategik vazifalar turli miqyos va xususiyatlar bilan ifodalanadi. Ushbu vazifalarni shartli ravishda uch guruhga ajratish mumkin. Birinchi guruh: ko'p sonli musobaqalar tsiklida ishtirok etish bilan bog'liq vazifalar, ikkinchi guruh: kam sonli va qisqa muddatli musobaqalar yoki turnirlarda ishtirok etish bilan bog'liq vazifalar; uchinchi guruh: alohida musobaqa uchrashuvida ishtirok etish bilan bog'liq vazifalar.

Musobaqalar sikliga va alohida musobaqa uchrashuvlariga tayyorgarlik ko'rishda shu musobaqalar, musobaqalar ishtirokchilari (sportchilar), musobaqalarni o'tkazish joylari, bo'lajak raqiblar haqida to'plangan ma'lumotlarga asoslangan mashg'ulotlar modellari ishlab chiqiladi va shunga muvofiq jismoniy, ruhiy va texnik-taktik imkoniyatlar "charhlanadi", kontrmodellar loyihasiga muayyan strategik va taktik imkoniyatlar sinov mashqlarida mukammallashtiriladi. Mazkur jarayonni tashkil qilishda quyidagi prinsiplarga amal qilish muhim ahamiyat kasb etadi: istiqbolga qaratilgan keng qamrovli prinsip, faollik prinsipi, serqirrali harakat prinsipi, o'zgaruvchanlik prinsipi, favqulotda harakatlanish prinsipi, o'zaro hamkorlik prinsip va boshqalar. Strategik va taktik harakatlar samaradorligini oshirish uchun qayd etilgan prinsiplarga quyidagi hulqiy harakatlarni ham qo'shimcha qilish mumkin: raqibni chalg'itish, raqibni ruhiy ta'qib qilish, o'z kamchiligini oshkor qilmaslik (12 andoza).

Istiqbolga qaratilgan kengqamrovli prinsip asosan strategik faoliyatga mansub bo'lib, o'z tarkibiga boshqa prinsiplarni, mashg'ulot, musobaqalar, musobaqa o'tkazish joylari va sportchining o'z imkoniyatlari bilan bog'liq vaziyatlarni kiritadi. Mazkur prinsip asosida to'plangan "razvedka" materiallari, tahlil qilinadi, tabaqalashtiriladi va shunga binoan qisqa va uzoq muddatli strategik modellar loyihasi ishlab chiqiladi. Boshqa prinsiplar doirasida tuzilgan strategik va taktik rejalar yuqorida qayd etilgan bosh istiqbol prinsipiga bo'ysinadi. Musobaqa yoki musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish mashg'ulotlari aynan ushbu modellar va strategik-taktik rejalar asosida tashkil etilishi maksimal foydali natijaga erishish imkoniyatini yaratadi.

Faollik prinsipi o'yinchini "razminka" va uchrashuv davomida faol hatti-harakat ko'rsatishi bilan ifodalanadi. Harakat qanchalik faol, serqirrali, o'zgaruvchan va chalg'ituvchan bo'lsa, bunday harakat raqibga shunchalik tahdidli vaziyat tug'diradi, uning ishonchiga putur yetkazadi.

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

10.5. Stol tennisida taktika va strategiya

Sport o'yinlari amaliyotida xususan, stol tennis sport turida strategiya va taktika turli o'zgaruvchan musobaqa vaziyatlarida raqibga qarshi qo'llaniladigan har bir texnik-taktik malakani yuksak samara bilan ijro etish va foydali natija ko'rsatishga qaratilgan uzoq hamda qisqa muddatli rejalariga asoslanadi.

Strategiya va taktika sportchining intellektual-ruhiy imkoniyatlari bilan belgilanadi. Jumladan hotira, diqqat, idrok, tafakkur, ong, hissiyot, ko'rish doirasining chuqurligi, oldin bashorat qilish, vaziyat va raqib harakatlarini payqash, tahlil qilish va ayni vaqtda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatlari qanchalik shakllangan bo'lsa, shunchalik sportchiga muvaffaqiyat "kulib boqadi". Lekin, buning o'zi yetarli bo'lmaydi. Sportchi o'zining bo'lajak raqibga xos sir-asrorlarni bilishi, u haqidagi barcha ma'lumotlar bilan qurollangan bo'lishi darkor. Bundan tashqari sportchi musobaqa qaysi joyda yoki mamlakatda o'tkazilishini oldindan bilgan holda, ushbu mamlakatning iqlim sharoitlari – harorati, havo namligi, atrofsera bosimi, dengiz sathidan qancha balandlikda joylashganligi, kun-tun bioritmi va hokazo omillardan ogoh bo'lishi sportchining musobaqa yoki musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun maqsadli strategik va taktik reja tuzish imkoniyatini oshiradi. Bo'lajak raqib va bo'lajak musobaqa o'tkazish joyi haqidagi ma'lumotlarni to'plash "sport razvedkasining" faoliyati asosida amalga oshiriladi. Qo'lga kiritilgan ma'lumotlarni qiyosiy tahlil qilish va shunga asosan bo'lajak musobaqa yoki musobaqalar modelini ishlab chiqish hamda uni o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga joriy etish ishlab chiqiladigan strategik va taktik rejalarining samaradorlik koeffitsientini yanada oshiradi (11 andoza).

Har bir uchrashuv yoki musobaqalar siklida ishtirok etish, muvofiq strategik va taktik vazifalar asosida amalga oshiriladi.

Strategik vazifalar turli miqyos va xususiyatlar bilan ifodalanadi. Ushbu vazifalarni shartli ravishda uch guruhga ajratish mumkin. Birinchi guruh: ko'p sonli musobaqalar tsiklida ishtirok etish bilan bog'liq vazifalar, ikkinchi guruh: kam sonli va qisqa muddatli musobaqalar yoki turnirlarda ishtirok etish bilan bog'liq vazifalar; uchinchi guruh: alohida musobaqa uchrashuvida ishtirok etish bilan bog'liq vazifalar.

Musobaqalar sikliga va alohida musobaqa uchrashuvlariga tayyorgarlik ko'rishda shu musobaqalar, musobaqalar ishtirokchilari (sportchilar), musobaqalarni o'tkazish joylari, bo'lajak raqiblar haqida to'plangan ma'lumotlarga asoslangan mashg'ulotlar modellari ishlab chiqiladi va shunga muvofiq jismoniy, ruhiy va texnik-taktik imkoniyatlar "charhlanadi", kontrmodellar loyihasiga muayyan strategik va taktik imkoniyatlar sinov mashqlarida mukammallashtiriladi. Mazkur jarayonni tashkil qilishda quyidagi prinsiplarga amal qilish muhim ahamiyat kasb etadi: istiqbolga qaratilgan keng qamrovli prinsip, faollik prinsipi, serqirrali harakat prinsipi, o'zgaruvchanlik prinsipi, favqulotda harakatlanish prinsipi, o'zaro hamkorlik prinsip va boshqalar. Strategik va taktik harakatlar samaradorligini oshirish uchun qayd etilgan prinsiplarga quyidagi hulqiy harakatlarni ham qo'shimcha qilish mumkin: raqibni chalg'itish, raqibni ruhiy ta'qib qilish, o'z kamchiligini oshkor qilmaslik (12 andoza).

Istiqbolga qaratilgan kengqamrovli prinsip asosan strategik faoliyatga mansub bo'lib, o'z tarkibiga boshqa prinsiplarni, mashg'ulot, musobaqalar, musobaqa o'tkazish joylari va sportchining o'z imkoniyatlari bilan bog'liq vaziyatlarni kiritadi. Mazkur prinsip asosida to'plangan "razvedka" materiallari, tahlil qilinadi, tabaqalashtiriladi va shunga binoan qisqa va uzoq muddatli strategik modellar loyihasi ishlab chiqiladi. Boshqa prinsiplar doirasida tuzilgan strategik va taktik rejalar yuqorida qayd etilgan bosh istiqbol prinsipiga bo'ysinadi. Musobaqa yoki musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish mashg'ulotlari aynan ushbu modellar va strategik-taktik rejalar asosida tashkil etilishi maksimal foydali natijaga erishish imkoniyatini yaratadi.

Faollik prinsipi o'yinchini "razminka" va uchrashuv davomida faol hatti-harakat ko'rsatishi bilan ifodalanadi. Harakat qanchalik faol, serqirrali, o'zgaruvchan va chalg'ituvchan bo'lsa, bunday harakat raqibga shunchalik tahdidli vaziyat tug'diradi, uning ishonchiga putur yetkazadi.

Lekin faollik prinsipini qo'llashda ortiqcha kuch sarflamaslik tavsiya etiladi. Faol harakatlar asosan imo-ishora, taqlid va chalg'ituvchi elementlardan iborat bo'lishi dardkor.

Favqulotda harakatlanish prinsipi tinch holatdan keskin harakatga o'tish, "yolg'on" harakatdan tezda kutilmagan harakatga ko'chish bilan ifodalanadi. Harakat reaksiyasi raqib uchun qanchalik kutilmagan bo'lsa, shunchalik shu harakatning unumdorligi yuksak bo'ladi.

Serqirrali harakat prinsipi - bu harakatni sarmazmunligi, ko'p yo'nalishlilik va o'zgaruvchanlilik bilan farqlanadi. Agar harakat strereotip (bir hil) mazmunda, standart tezlikda va bir hil yo'nalishda namoyish etilaversa, raqib buni tezda payqab oladi va bunday harakatlarga aks chora topib oladi.

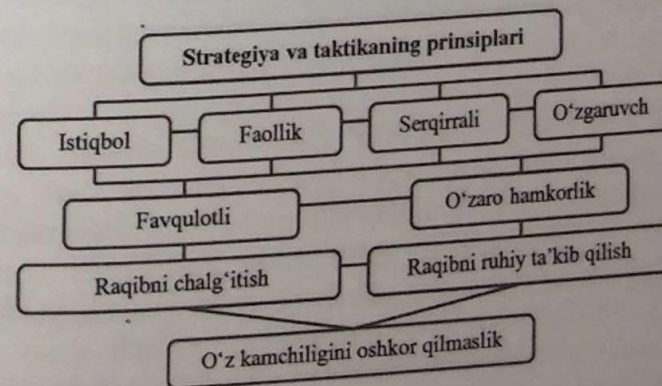
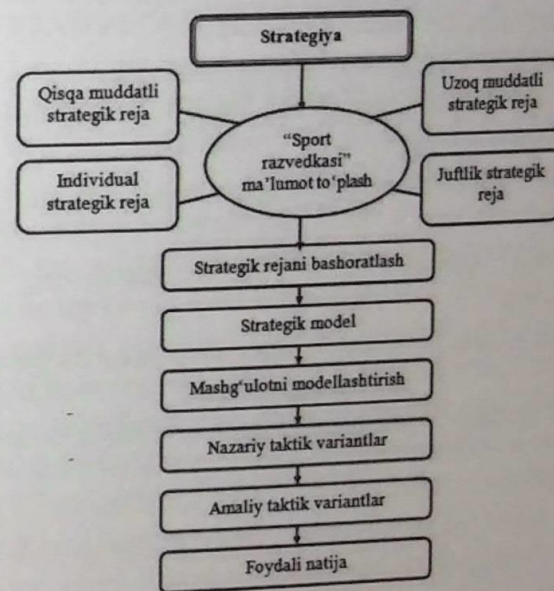
O'zgaruvchanlik prinsipi. Stol tennis musobaqalarida o'yin usullarini ijro etish keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda kechadi. Binobarin, harakatlarni ijro etish doirasi qanchalik tor bo'lsa va ular faqat bir hil yo'nalishli standart mazmunda bajarilaversa, raqib shunchalik tez shu harakatlarni payqab oladi va unga qarshi unumli taktika qo'llash imkoniyati kengayadi. Demak, texnik-taktik harakatlar tezlanish, kuchlanish va koordinatsion jixatdan o'ta o'zgaruvchan bo'lishi dardkor. O'yinda ushbu prinsipdan maqsadli foydalanish taktik-strategik rejani yuksak samaradorlik bilan ijro etishga zamin yaratadi.

Favqulotda harakatlanish prinsipi raqibga nisbatan kutilmagan vaziyatni yaratish, uni shoshirib qo'yish, vaziyatni tahlil qilish va foydali qaror qabul qilishga to'sqinlik qiladi.

Mazkur prinsipdan unumli foydalanish ochkoli natijaga olib keluvchi ustuvor omillardan biridir.

O'zaro xamkorlik prinsipi juftlik o'yinlarga tegishli bo'lib, unda o'yinchilar o'z vazifalari va harakat funksiyalarini o'zaro tushungan holda xamjihat o'yin ko'rsatish asosida rejalashtirilgan foydali natijaga erishishga qaratiladi.

Yuqorida qayd etilgan prinsiplarda unumli foydalanish imkoniyati faqatgina "sport razvedkasi" (sportchi yoki trenerning o'zlari ham "razvedkachi" sifatida ma'lumot yig'ishi mumkin) tomonidan to'plangan ma'lumotlar yaxshi o'zlashtirilsagina va ularga amal qilingandagina yaratilishi mumkin.



Nazorat savollari:

1. Stol tennischilar texnik tayyorgarligining asosiy maqsadi nimaga qaratiladi?
2. Texnik tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?
3. Texnik tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?

4. Stol tennischilarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirishda nimalarga e'tibor beriladi?

5. Musobaqaoldi holatlari haqida tushunchalar bering?

6. Psixologik sifatlar hamda psiologik qobiliyatlar mohiyatini tushuntirib bering?

7. Strategiya va taktika tushunchalari haqida qanday tasavvurga egasiz?

8. Stol tennis misolida strategiya va taktikaning mohiyatini tushuntirib bering.

9. Sport razvedkasi va strategik reja tushunchalarini batafsil izohlab bering.

10. Taktik fikrlash samaradorligi qanday psixologik sifatlar bilan bog'liq?

XI BOB. YUQORI RAZRYADLI SPORTCHILAR BILAN MASHG'ULOT O'TKAZISH VA JAMOANI BOSHQARISH ASOSLARI

11.1. Yuqori razryadli sportchilar bilan mashg'ulot o'tkazish xususiyatlari

Ma'lumki, yuqori malakali sportchilar tayyorlash jarayoni yuksak sport natijalariga erishish maqsadi bilan muvofiqlashtirilgan bo'ladi. Binobarin, bugungi kunda sport natijalarining shiddat bilan o'sib, butun dunyoda sportchilar tayyorlash tizimini takomillashib borayotganligini inobatga olgan holda bugungi kundagi o'qituvchi-trener chuqur va keng qirrali nazariy bilimlarga ega bo'lishi, mashg'ulotlar hajmi, shiddati, takrorlanishi, davomiyligi va yo'nalishini to'g'ri qo'llash qonuniyatlaridan habardor bo'lishi hamda ularni aks ta'sir natijalarini aniq bashorat qilishi va aniq foydali maqsadni ko'ra bilish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim.

Zamonaviy sport musobaqalarida shuningdek, stol tennis sport turida ham raqobatning keskinlasha borishi va ushbu vaziyat ta'sirida yuksak natijaga erishish zaruriyati sportchilarning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari hamda ularda sport mahoratini maksimal shakllantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Lekin, yuksak biojismoniy imkoniyatlarni ta'minlashga qaratilgan o'quv-mashg'ulotlar hajmi va shiddatini uzluksiz oshiraverish ko'ngilsiz oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shunday ekan, bugungi sport amaliyotida yuqori natijaga erishish zaruriyati o'quv-mashg'ulot jarayoniga ish qobiliyatini (jismoniy, funksional, texnik-taktik imkoniyatlar) shakllantiruvchi, tiklovchi va kuchaytiruvchi innovatsion pedagogik texnologiyalar tadbiq etilishini taqozo etadi. Bunday texnologiyalarni ham to'g'ridan-to'g'ri "ko'r-kona" qo'llash foydali natija bermasligi ehtimoldan holi emas. Demak, "trener-sportchi-trener" uzluksiz "aloqa" tizimida foydali maqsadga erishish uchun ushbu texnologiyalar sportchining ko'pqirrali imkoniyatlariga mos holda qayta ishlab chiqilishi yoki tamomila yangi texnologik yondashuv ixtiro qilinmog'i darkor. Boshqacha qilib aytganda yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashni maqsad qilgan trener o'z kasbiy-pedagogik faoliyatiga ijodiy yondashishi lozim.

Yuqori malakali stol tennischilar bilan ishlash, ular bilan o'quv-mashg'ulot va integral tayyorgarlik jarayonlarini maqsadli tashkil qilish jahon miqyosiga mos model ko'rsatkichlarga asoslanish, yordamchi trenerlar va mutaxassis-olimlar tomonidan muntazam o'ztkaziladigan kuzatuv natijalaridan unumli foydalanishga bog'liqdir. Masalan, sport takomillashuvi guruhlarida shug'ullanuvchi yuqori malakali stol tennischilarda tayyorgarlik turlari bo'yicha taqsimlanadigan soatlar hajmi quyidagicha bo'lishi tavsiya etiladi (20-jadval):

19-jadval

Yuqori malakali stol tennischilarga mo'ljallangan na'munaviy yillik o'quv rejasi (soat) (I.V. Vsevolodov, A.I. Shokin, 2005 bo'yicha)

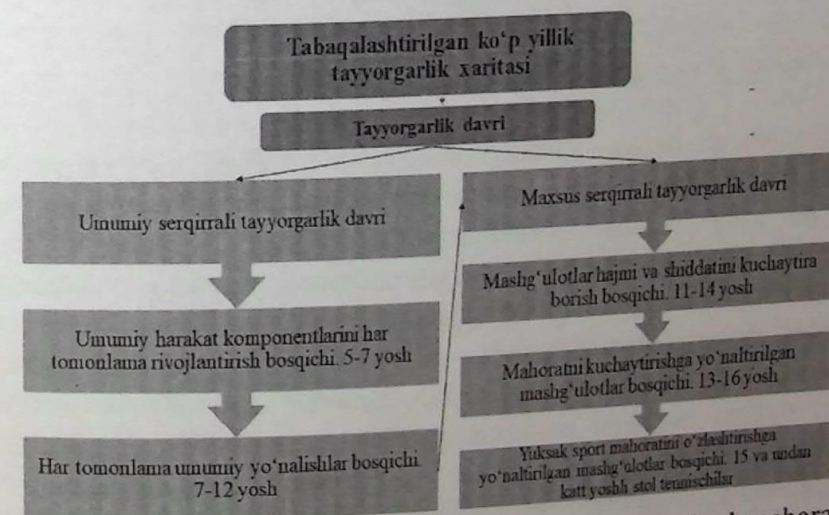
T/r	Tayyorgarlik turlari	Sport takomillashuvi guruhlari		
		Birinchi o'qitish yili	Ikkinchi o'qitish yili	Ikki yildan ko'p o'qitish yili
1.	Nazariy tayyorgarlik	24	26	28
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	314	353	353
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	312	338	362
4.	Texnik va taktik tayyorgarlik	498	537	599
5.	Psixologik tayyorgarlik	32	26	38
6.	Nazorat sinovlari	12	12	12
7.	Hakamlik va yo'riqchilik amaliyoti	20	22	24
8.	Musobaqalarda ishtiroki	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha		
9.	Tiklanish tadbirlari	36	38	40
Yillik yuklamalar hajmi		1248	1352	1456

Jadvalda qayd etilgan tayyorgarlik turlari, ularga ajratilgan mashg'ulotlar yoki tadbirlarga ajratilgan soatlar hajmi Sport mahoratini takomillashtirish guruhlariga mo'ljallangan bo'lib, ular malakali stol tennischilarning real tayyorgarligi, imkoniyatlari va tajribasiga qarab u yoki bu tomonga o'zgartirilishi mumkin. Hatto bir yillik tayyorgarlik ko'rsatgan natijalariga asosan rejaga qo'shimcha tadbir-yuklamalar (mashg'ulotlar muddati, musobaqalar soni kamaytirilishi yoki

ko'paytirilishi, mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi o'zgartirilishi mumkin) kiritilishi mumkin.

Tayyorgarlik siklida va bosqichlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlar samaradorligini ta'minlash uchun trener har bir mashg'ulotga va butun yillik tayyorgarlik jarayoniga tashkiliy-strategik rejalar ishlab chiqishi hamda ulardan maqsadli foydalanishi darkor. Agar masalaga ko'p yillik sport trenirovkasi jihatidan qaraladigan bo'lsa, unda trener tabaqalashtirilgan tayyorgarlik xaritasiga asoslanishi darkor.

13-andoza



Yuqori malakali stol tennischilarga mo'ljallangan "yuksak mahoratni o'zlashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar bosqichi"da haftalik mashg'ulotlar mikrosikllarida quyidagi vazifalarga urg'u berish tavsiya etiladi:

Haftalik mashg'ulotlar siklida trener har bir o'yinchini imkoniyatiga qarab har bir mashg'ulotga xos yuklama hajmi va shiddatini aniqlashi, olingan natijaga asosan mashg'ulot loyihasini moslashtirishi darkor.

20-jadval

-	dushanba	1. Umumiy va ixtisoslikka yo'naltirilgan jismoniy mashqlar, turli o'zgaruvchan tezlanish, kuchlanish va yo'nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar. 2. O'yinga sharik kiritish va qabul qilish mashqlari. Birinchi sharik kiritish sifati, samaradorligi va aniqligini shakllantirishga ustunlik berish.
---	-----------------	--

-	seshanba	1. Musobaqalashtirilgan va modellashtirilgan mashqlar. 2. Nakat, Top-spin zarbalari texnikasini takomillashtirish, turg'unlashtirish va barqarorlashtirish. Yakkalik va juftlik o'yinlariga xos texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish.
-	chorshanba	Nazorat, sinov va shartli o'yinlar.
-	payshanba	1. Taqlidiy mashqlar hamda stol ustida sherik bilan bajariladigan erkin mashqlar. 2. Tanlangan va eng yaxshi o'zlashtirilgan zarba turlarini mashq qilish.
-	juma	1. Sekin, shiddatli va o'zgaruvchan yo'nalishli yugurish mashqlari. Egiluvchanlik va qayishqoqlik mashqlari. 2. Sharikni o'yinga kiritish – qabul qilish. Musobaqa o'yinlarini takomillashtirish.
-	shanba	Modellashtirilgan o'yin mashg'uloti.

Umumiy va maxsus jismoniy hamda musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarida shuningdek, musobaqa sikllari davomida yillik tayyorgarlik bo'yicha ishlab chiqilgan strategik rejaga asoslangan mashg'ulotlar mazmuni, hajmi, shiddati, yo'nilishi va pirovard maqsadlari muvofiq ravishda moslashtirilgan bo'lmog'i lozim.

Shiddatli mashqlar va har bir mashg'ulotdan so'ng ish qobiliyatini tiklovchi, funksional a'zolari "tinchlantiruvchi" jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni dastlabki muvozanatga olib keluvchi qisqa muddatli "stretching – relaksatsion – gipoksik – respirator" mazmunli mashqlar majmuasini turli va o'zgaruvchan holatlarda muntazam ijro etish tavsiya etiladi.

Bundan tashqari haftada bir marta, ayniqsa, musobaqa sikllaridan so'ng stol tennischilar organizmining funksional faoliyati, umumiy va maxsus ish qobiliyatini tiklash hamda salomatlik zahiralari kuchaytirish maqsadida massaj, vitamin, ko'katlar va mevalar sharbatini iste'mol qilish, sauna vositalaridan foydalanish, shu jumladan kundalik autotrening mashqlarini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

11.2. Musobaqada jamoani boshqarish

Inson o'zining muayyan darajada shakllangan xotira, ong, tafakkur, idrok, diqqat, hissiyot va iroda kabi ruhiy xislatlari, tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlari,

zukkolik, bilimdonlik, uddaburonlik, topqirlik va donolik kabi intellektual qobiliyatlari asosida o'z faoliyati yoki o'zga obyekt faoliyatini boshqaradi.

Sport amaliyotida esa boshqariluvchi obyekt sportchi boshqaruvchi subyekt trener bo'lib hisoblanadi. Boshqaruv deganda biror bir obyektga muntazam ta'sir ko'rsatib, shu ta'sir natijasi asosida muayyan maqsadga erishish uchun hosil qilingan o'zgarish tushuniladi. Sportda tayyorlash jarayoniga murakkab dinamik tizim sifatida qaralib, uni boshqaruvchi subyekt vazifasini pedagog-trener, boshqaruv obyektlari vazifasini esa sportchilar, jamoalar yoki o'quv guruhlarini bajaradi.

Sport tayyorgarligi tizimining murakkabligi shundan iboratki, u katta qismdagi bir-biri bilan bog'langan va bir-biri bilan harakat qiladigan jarayonlardan (texnik, taktik, psixologik va boshqa) iborat.

Sport tayyorgarligi natijasida sportchilarning bir holatdan ikkinchi holatga o'tishi kuzatiladi. Bu uzoq muddatli jarayon hisoblanadi.

Sport tayyorgarligini boshqarishning asosiy farq qiladigan xususiyati shundan iboratki, bunda boshqariluvchi obyekt inson bo'lib hisoblanadi. Bu trenerga sportchining o'zini boshqarish qobiliyatini ham har xil yo'l bilan rivojlantirish vazifasini qo'yadi. Sport tayyorgarligining samarasi to'g'ridan-to'g'ri sportchining o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatiga bog'liqdir.

Trener-sportchi-jamoa-trener o'zaro uzviy tizimi doirasida olinadigan axborot va ma'lumotlar maqsadli boshqaruvga asoslangan bo'lishi lozim.

Boshqaruvning muhim shartlaridan biri – bu sportchining o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatini faol rivojlantirishga yo'naltirilgan ijodiy hamkorlikdan iborat.

Boshqaruvning asosiy vazifalari – mashg'ulotlarni rejalashtirish va tashkil qilish, nazorat qilish va qiyosiy tahlil qilish bilan ifodalanadi. Bularning hammasi boshqaruvning davriyligini va to'xtovsizligini ta'minlovchi yopiq xalqa hosil qilib, bir-biri bilan o'zaro harakat qiladi.

Stol tennischilar tayyorlashning asosiy shakllari sport mashg'ulotlari va musobaqalarda ishtirok etish jarayonlaridan iborat. Ular bir-biri bilan bog'langan, lekin shu bilan birgalikda boshqaruvning asosiy vazifalari mazmunini aniqlovchi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shu sababli tayyorgarlikni boshqarish ikki bo'limga bo'linadi:

1. Mashg'ulot jarayoni va musobaqaga tayyorgarlik ko'rishni boshqarish.

2. Musobaqa jarayonida o'zini boshqarish.

Barcha sport turlari kabi stol tennisda ham boshqaruv jarayoni bir mashg'ulot davomida yoki bir hafta davomida, bosqichda, yillik tayyorgarlik sikllari bo'ylab hamda musobaqalarda davom etadi.

Stol tennis sport turi bo'yicha musobaqa faoliyati – bu bir yoki ikki stol tennischining shunday sonli raqib yoki raqiblariga nisbatan rasmiy qoidalarga muvofiq keskin raqobat ostida amalga oshiradigan jismoniy, texnik-taktik, psixologik va intellektual xatti-harakatdir.

Mazkur jarayonning barcha qismida foydali natijaga erishish ustuvor jihatdan stol tennischilarning faqat o'zlariga bog'liqdir. Boshqa sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa uchrashuvlarida murabbiy o'z o'yinchilariga nafaqat tanaffuslarda yoki majburiy to'xtalishlarda (o'yinchining jarohat olishi, o'yinchini almashtirish va h.k.) ko'rsatmalar berishi mumkin, balki uchrashuv davomida ham ularning xatolarini tuzatish, yangi rejalarni qo'llash, taktik harakatlarini o'zgartirish bo'yicha muvofiq maslahat va tavsiyalar berishga haqlidir. Lekin, stol tennis musobaqalarida bunday imkoniyatlar murabbiy yoki jamoadagi sportchilar uchun chegarlangan. Stol tennisa barcha taktik-strategik ko'rsatmalar, raqib imkoniyatlari va taktikasi, uning zaif jihatlari va sir-asrorlari haqidagi ko'rsatmalar asosan musobaqa oldidan beriladi. Demak, stol tennischi uchrashuv davomida raqibga qarshi rejalashtirilgan taktik-strategik faoliyatini shaxsan o'zi boshqaradi.

Buning uchun stol tennischi musobaqada raqobatlashadigan raqibi haqida mumkin qadar ko'proq ma'lumotga ega bo'lishi kerak. Raqibning zaif jihatlarini bilishi, ularga qarshi ijro etiladigan harakat usullarini loyihalashtirishi va amalga oshirish choralari ko'rish, o'z kamchiliklarini esa oshkor qilmaslik yo'llarini aniq tasavvur qilishi lozim. Qisqa muddatli to'xtalishlarda stol tennischi o'z raqibining navbatdagi qarshi xatti-harakatlari, qo'llashi mumkin bo'lgan texnik-taktik usulini bashorat asosida aniqlashga intilishi va ularga qarshi ijro etiladigan o'z usullarini fikran idrok qilishi, agar bashorat natijasi asl vaziyatga mos kelsa, shu rejalashtirilgan usul yoki usullarni unumli amalga oshirishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Uchrashuv oldidan yoki uchrashuv davomida stol tennischilarda qator salbiy holatlar yuzaga kelishi mumkin. Jumladan, ortiqcha hayajonlanish, xavotirlanish, qo'rquv alomatlarini paydo bo'lishi, tushkunlikka tushish kabi holatlar ustunligi bilan jangovor holat ustunligi o'rtasidagi muvozanat u yoki bu tomonga o'zgarib turishi mumkin. Ta'kidlash muhimki, salbiy holatlar ustunligi yuzaga kelganda, aksariyat xotirani pand berishi (eslab qolish qobiliyatining zaiflashishi), diqqatni boshqara olmaslik, vaziyatni idrok qilishni sustlashishi, hissiyotni o'tkirsizlanishi va irodani zaiflashishi ro'y berishi mumkin. Bunday vaziyatlarda zukkolik, ayyorlik, topqirlik, uddaburonlik va vaziyatni aniq tasavvur qilish xislatlari ham o'z salohiyatini yo'qotadi.

Boshqa bir vaziyatlarda stol tennischida jazava va talvasaga tushish, jahl yuzaga kelishi, man-manlik, raqibni mensimaslik, undan o'zini yuqori qo'yish holatlari ham vujudga kelishi mumkin. Bunday vaziyatlarda stol tennischida bir qarashda faollik yuqori bo'lsada, nazorat sifati kamayib ketadi, harakatlar vaziyatga muvofiq bo'lmaydi.

Musobaqaoldi va musobaqa uchrashuvlari davomida ro'y berishi mumkin bo'lgan bunday holatlarda stol tennischi o'z-o'zini qanday boshqarishi mumkin degan savol tug'iladi. Mutaxassis-olimlarning fikriga ko'a, musobaqaoldi vaziyatlarida va uchrashuvlar davomida yuzaga keladigan bunday salbiy holatlar ustuvor jihatdan "autotrening" (xayolan mashq qilish, o'zini ishtirish) mashq-formularidan foydalanish o'ta samarali natija berar ekan.

Quyida musobaqaoldi vaziyatlarida qo'llaniladigan "autotrening" mashq-formulalari keltirilgan:

"Tinchlantirish" formulasi:

- chuqur nafas olish – kuchanish – mushaklarni taranglashtirish va keskin bo'shashtirish – "siltab" nafas chiqarish;

- chuqur nafas olish – nafasni saqlash va keskin nafas chiqarish;

- chuqur nafas chiqarish – nafasni saqlash va chuqur nafas olish;

- 5-6 marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish.

"Ichki" so'z bilan tinchlantirish takrorlanadi:

- ichki organlarim va mushaklarim "tozalandi" va "yengillashdi";

- o'zimni yengil xis qilayapman;

- hayajonlanish, xavotirlanish, titroq alomatlarini yo'qoldi;

- nafas olishim ravon, yuragim osoyishta ishlayapti;
- tanamda, mushaklarimda kuch yig'ilmoqda;
- yaxshi dam oldim, musobaqaoldi razminkasiga tayyorman;
- razminkada tanam, ruhim va mushaklarim maksimal tozalanadi, kuchim safarbarlikka tayyor bo'ladi;

- razminka natijalari a'lo bo'ldi, o'zimni nihoyatda yengil sezyapman, fikrim o'tkirlandi;

- razminka davomida raqibim xatti-harakatlari, uning imkoniyatlarini kuzatdim;

- o'zimni va raqibim imkoniyatlarini taqqosladim – men undan ustunman, kuchli o'yin ko'rsatishimga ishonchim komil;

- 5-6 marta chuqur nafas olib, nafas chiqardim;

- musobaqaga tayyorman, jangovor holatdaman – “jangga olg'a”!

Qayd etilgan ishontirish so'z-mashqlari ko'zni yumib fikran takrorlanadi.

So'z-mashqlar mazmun jihatidan qisman o'zgartirilishi mumkin, lekin holatni kuchaytirish tartibiga rioya qilish tavsiya etiladi.

Uchrashuv davomidagi to'xtalishlarda qo'llaniladigan tiklanish va shaylantirish so'z-mashqlari (2-3 daqiqa):

- chalqancha yotgan holda, ko'zni yumib, oyoqlar yuqoriga vertikal ko'tariladi;

- oyoqlar yuqoriga qarab silkitiladi;

- oyoqlar qaychisimon harakatlantiriladi;

- oyoqlar tushiriladi va keskin bo'shashtiriladi;

- fikran so'z bilan takrorlanadi: tiklandim-kuchlandim – “jangga shayman”, tik turib 5-6 marta chuqur nafas olib, keskin nafas chiqariladi.

Uchrashuv tugaganidan so'ng bajariladigan ishontirish so'z-mashqlari:

- ayni vaqtda uchrashuv natijalari meni qiziqdirmaydi;

- o'tgan uchrashuv natijalari xayolimdan butunlay chiqarildi;

- men tanamda, ruhimda va mushaklarimda paydo bo'lgan charchoq

- toliqish asoratlarini tozalayman.

Tiklantiruvchi mashqlar:

1. Uchrashuv davomidagi mashqlar uzoqroq muddatda takrorlanadi.

2. O'zini bukish, siqish, kuchanish, tanani burish, aylantirish mashqlari chuqur nafas mashqlari bilan birgalikda bajariladi.

3. Iliq va sovuq suvda yuvinish.

Musobaqadan so'ng sportchi ushbu musobaqa natijalarini video tasvirdan tahlil qilishi, kerakli xulosalarni kundalikka yozishi, yo'l qo'ygan xato va kamchiliklarini tahlil qilishi hamda navbatdagi uchrashuv rejasini tuzish lozim.

Nazorat savollari

1. Yuqori malakali stol tennischilar mashg'ulotlari qanday omillar asosida tashkil etiladi?

2. Tabaqalashtirilgan ko'p yillik mashg'ulot xaritasi nima?

3. Haftalik mashg'ulotlar rejasi qanday tuziladi?

4. Stol tennischilar tayyorlash jarayonini boshqarish qanday omillarga asoslanadi?

5. Stol tennis musobaqasining mohiyati va u boshqa sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalardan qanday xususiyatlar bilan farqlanadi?

6. Boshqarish samaradorligini oshirish uchun qanday choralarni qo'llash mumkin?

7. Rejalashtirish va boshqarish jarayonlarining bog'liqligi nimalardan iborat?

8. Musobaqaoldi holatlari va o'yin faoliyati qanday boshqariladi?

NAZORAT TESTLARI

1. Stol tennisida bosh hakamning vazifasi nimalardan iborat?

- A) musobaqani to'g'ri tartibda olib borish
- B) musobaqani qoidalar va nizomga muvofiq o'tkazishni ta'minlash
- C) faqat yordamchi hakamlar bilan ishlash
- D) musobaqa ishtirokchilariga baho qo'yish va ularni taqdirlash

2. O'yin davomida shar sportchining qo'lga tegib qaytsa.....?

- A) o'yin to'xtatiladi va raqibga ochko yoziladi
- B) o'yin davom etmaydi
- C) ochko yoziladi
- D) sportchiga sariq kartochka ko'rsatiladi

3. Qaysi vaziyatda sportchiga sariq kartochka ko'rsatiladi?

- A) stolni tepsa
- B) raqibga nisbatan hurmatsizlik qilsa
- C) sharikni sindirsa
- D) meyordan ortiq baqirsa va raketkani uloqtirsa

4. Stol tennis raketkasi ushlagichining qanday turlari mavjud?

- A) FL,ST,AN
- B) FL,ST,AN,PH
- C) FL,ST,AN,SD
- D) FL,ST,AN,TN

5. 1988 yil Seul olimpiadasi erkaklar yakkaligida 1-o'rinni kim olgan?

- A) Ma lin
- B) Yoo Nam Kyu
- C) Jan Owe Waldner
- D) Kim Ki Taek

6. Stol tennis o'ynash uchun sellyuloid sharikdan foydalanish g'oyasini kim ilgari surdi?

- A) Jeyms Ray
- B) Jon Jeyk
- C) Charlz Bakster
- D) Jeyms Gibb

7. Qaysi davlat birinchi bo'lib o'yinda top-spindan foydalangan?

- A) Angliya
- B) Vengriya

C) Yaponiya

D) Xitoy

8. Stol tennis sharigini o'yinga kiritish vaqtida qo'ldan necha sm ko'tarilishi kerak?

- A) 16 sm dan kam bo'lmasligi kerak
- B) 14 sm dan kam bo'lmasligi kerak
- C) 20 sm dan kam bo'lmasligi kerak
- D) 15 sm dan kam bo'lmasligi kerak

9. Xalqaro stol tennis federatsiyasiga nechta davlat a'zo?

- A) 226 ta davlat
- B) 218 ta davlat
- C) 205 ta davlat
- D) 245 ta davlat

10. Stol tennis bo'yicha birinchi jahon chempionati qaysi davlatda o'tkazilgan?

- A) Vengriya
- B) Fransiya
- C) Angliya
- D) Daniya

11. Raketkani rezina qoplamasi uchun qanday rangdan foydalanish mumkin?

- A) faqat qora va qizil
- B) har qanday
- C) qora, qizil, yashil va ko'k
- D) qoidalar tartibga solinmaydi

12. Bir uchrashuvda necha marotaba taymout olish mumkin?

- A) bir marta
- B) ikki marta
- C) uch marta
- D) taymout olinmaydi

13. O'yin vaqtida qisqa kesish zarbasi qanday aylanish bilan bajariladi?

- A) o'rta aylanish bilan
- B) yuqori aylanish bilan
- C) aylanmasiz
- D) pastki aylanish bilan

14. Kesma zarba berganda sharik aylanishi qanday bo'ladi?

- A) pastki
- B) yuqori
- C) aylanmasiz
- D) yonlama

15. Raketkani rezina qoplamasi ommalashgan ranglar?

- A) qizil qora
- B) faqat qora va qizil, yashil
- C) qora, qizil, yashil va ko'k
- D) qoidalar tartibga solinmaydi

16. Qaysi vaziyatda sportchiga qizil kartochka ko'rsatiladi?

- A) raqibga nisbatan hurmatsizlik qilsa
- B) stolni tepsa, raqibga nisbatan hurmatsizlik qilsa
- C) sharikni sindirsa, stolni tepsa
- D) meyordan ortiq baqirsa va raketkani uloqtirsa, hakam bilan tortishsa

1. 2012 yil London olimpiadasi ayollar yakkaligida 1 o'rinni kim olgan?

- A) Li Xia Oxia
- B) Liu SHiwen
- C) Cheng Meng
- D) Wang Manyu

2. Uchrashuvdagi bir taymaut qancha davom etadi?

- A) 30 sek
- B) 1 min 30 sek
- C) 2 min
- D) 1 min

3. O'yin vaqtida aylantirib zarba berish qanday aylanish bilan bajariladi?

- A) aylanmasiz
- B) tekis aylanish
- C) yuqori aylanish bilan
- D) lateral aylanish bilan

4. Stol tennisi dunyoning qaysi mamlakatlarida eng mashhur?

- A) Afrika
- B) Amerika

C) Yevropa

D) Osiyo

5. Sharikni to'rdan yuqoriga yo'naltirilgan zarba qanday nomlanadi?

- A) Topspin
- B) Skidka
- C) Nakat
- D) Yassi zarba

6. Stol tennisi bo'yicha WTT World Series (ProTours) turnirlari qanday guruhlariga bo'lingan?

- A) Super, General, Mayor, Challenge
- B) Asosiy, qiyinchilik
- C) Super, asosiy, ichki
- D) Super, Mayor, Challenge, Havaskor

7. Super kuchli yuqori aylanish bilan berilgan zarbaning nomi nima?

- A) Yuqori aylanish (tops pin)
- B) Kesish
- C) Oldinga buriling
- D) Podrezka

8. Bir uchrashuv davomida stol tennischilar o'rtacha qancha masofani bosib o'tadi?

- A) 1 km gacha
- B) 1 dan 3 km gacha
- C) 4 dan 7 km gacha
- D) 810 km

9. Dunyoning eng kuchli ayollar terma jamoasi ko'rsatilgan 3 ta davlat qaysilar?

- A) Xitoy, Yaponiya, Janubiy Koreya
- B) Xitoy, Yaponiya, Germaniya
- C) Xitoy, Janubiy Koreya, Yaponiya
- D) Xitoy, Janubiy Koreya, Singapur

26. 1602 yilda musobaqa qanday liboslarda bo'lib o'tgan?

- A) bosh kiyimdagi kechki liboslarda
- B) sport kiyimida

- C) kundalik kiyimda
- D) mayka va shortikda

27. Xato qilmaslik texnikasini takomillashtirish uchun qanday hislat bolishi kerak?

- A) sabrlilik
- B) barqarorlik
- C) kuch
- D) tezlik

28. O'zbekiston ITTFga qachon a'zo bo'lgan?

- A) 1991 yil
- B) 1992 yil
- C) 1993 yil
- D) 1994 yil

29. Stol tennis bo'yicha Jaxon chempionati har nechi yilda o'tkaziladi?

- A) 1 yilda
- B) 2 yilda
- C) 3 yilda
- D) 4 yilda

30. Stol tennisida texnik tayyorgarlikka yo'naltirilgan murakkab vazifalar.....hisoblanadi?

- A) maksimal kuchlanish, tezlik va chaqqonlik
- B) mahorat, mukammallik va keskin qaror qabul qilish
- C) mukammallik, tezkorlik va jismoniy sifat
- D) chaqqonlik, maksimal kuchlanish va texnik tayyorgarlik

31. Stol tennisida texnik harakatlarning umumiy asoslari bu.....?

- A) musobaqa qoidalarida erishilgan usullar, qarshi usullar va himoyalash usullari yig'indisi
- B) musobaqada erishilgan natijalar, ketgan kuch va energiya yig'indisi
- C) musobaqa qoidalarida erishilgan usullar, ketgan kuch va himoyalash usullari yig'indisi
- D) musobaqa qoidalariga zid usullar, sarflangan kuch va energiya yig'indisi

32. Stol tennis to'rining stoldan balandligi?

- A) 15,25 sm
- B) 14,25 sm
- C) 16,25 sm
- D) 16,30 sm

33. Bir partiyada nechi ochkogacha davom etadi?

- A) 21
- B) 15
- C) 11
- D) 29

34. O'yin vaqtida hisob 10:10 bo'lsa, o'yin holati qanday nomlanadi?

- A) Muvozanat
- B) ko'proq, kamroq
- C) Oldinga
- D) Afzallik

35. Stol tennis to'rining yerdan balandligi nechi sm ni tashkil etadi ?

- A) 91,25 sm
- B) 76,25 sm
- C) 88,25 sm
- D) 90,25 sm

36. Bir uchrashuvda necha marotaba taymout olishi mumkin?

- A) ikki marta
- B) uch marta
- C) bitta marta
- D) to'rt marta

37. Sportchi ketma-ket necha marotaba sharikni o'yinga kiritishiga haqli?

- A) 1 marotaba
- B) 2 marotaba
- C) 3 marotaba
- D) 5 marotaba

38. Stol tennis qaysi davlatda milliy sport turi hisoblanadi?

- A) Avstraliya
- B) Janubiy Koreya

C) Yaponiya

D) Xitoy

39. Sharikni to'rdan yuqoriga yo'naltirib berilgan zarba qanday nomlanadi?

A) Yassi zarba

B) Top-spin

C) Skidka

D) Nakat

40. Murabbiy o'yin vaqtida sportchilarga maslahat berish mumkinmi?

A) Yo'q, mumkin emas

B) Partiyalar orasida mumkin

C) Imo-ishoralar orqali mumkin

D) Har doim shunday huquqqa ega

41. Murakkab va o'zgaruvchan mashqlardan nima uchun foydalaniladi?

A) Tezlik va barqarorlikni rivojlantirish uchun

B) Aniqlik va kuchni rivojlantirish uchun

C) Texnikani rivojlantirish uchun

D) Taktikani rivojlantirish uchun

42. Texnika atamasining ma'nosi nima?

A) Mahorat va san'at

B) Tajriba

C) Rivojlantirish

D) Takomillashtirish

43. Stol Tennis tarixida ilk bor qaysi sportchi 3 karra Jaxon chempioni unvonini olgan?

A) Timo Boll

B) Wang Hao

C) Ma lin

D) Ma Long

44. 2016-yilda bo'lib o'tgan Rio Olimpiadasida ayollar yakkaligida 1-o'rinni qo'lga kiritgan sportchi kim?

A) Ding Ning

B) Liu SHiwen

C) Zhang Yining

D) Cheng Meng

45. Nechta jismoniy sifatlar mavjud?

A) 2 ta

B) 3 ta

C) 4 ta

D) 5 ta

46. Xalqaro Stol Tennis Federatsiyasi shtab-kvartirasi qaysi shaharda joylashgan?

A) Germaniyada

B) AQSHda

C) Shvetsariyada

D) Angliyada

47. Taktika atamasi qaysi so'zdan kelib chiqqan va uning ma'nosi nima?

A) Eroncha, tartiblashtirish

B) Arabcha, yo'lga solmoq

C) Yunoncha, tartib tartiblashtirish

D) Grekcha, tartibga solaman

48. Butun jahon stol tennisi kuni qachon?

A) 6 aprel

B) 6 mart

C) 6 may

D) 6 yanvar

49. Nechanchi yilda Buyuk Britaniyada Stol Tennisi Assotsatsiyasiga asos solingan?

A) 1903 yilda

B) 1911 yilda

C) 1920 yilda

D) 1922 yilda

50. Nechanchi yilda Yevropa mamlakatlarida stol tennis o'yini jadallik bilan ommalashishni boshlagan?

A) 1915 yilda

B) 1912 yilda

C) 1920 yilda

D) 1922 yilda

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. O'zbekiston Respublikasining Qonuni "Ta'lim to'g'risida". //LexUz. O'zbekiston Respublikasi Qonun xujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi. 2020 yil.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni. "Xalq so'zi", 2015 yil 5 sentabrdagi soni. №174, - b 1-4.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-414-sonli qarori "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida". 03.11.2022.
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамыз. – Тошкент "Ўзбекистон" НМИУ, 2017. – 48 б.
5. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan milliy yuksalish sari. T.: "O'zbekiston", 2019.
6. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: Учебник. – М.: АКАДЕМИЯ. 2006 – 528 с.
7. Шлагер В. Руководство от чемпиона мира "Настольный теннис", Книга: 2011г. -15 с.
8. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., "Times New Roman", Т., 2011., - 374 с.
9. Жданов В.Ю. «Обучение настольному теннису за 5 шагов» Учебное пособие. Россия-2014г. 50с.
10. Васнецова, Н. Ю. Теннис для начинающих / Н.Ю. Васнецова. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 160 с.
11. Ковалев, В. Д. Спортивные игры: Учеб. Для студентов пед. Ин-тов по спец. № 2114 «Физ.воспитание» - М.: Просвещение, 1988. – 304 с.
12. Команов, В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт – 2014. – 392.: ил.
13. Куценко, И. П. Организация и методика занятий настольным теннисом: учебно методическое пособие для специалистов

физической культуры и студентов. / И.П. Куценко, И.П. Сокур. – Омск: СиБАДИ, 2012. – 69 с.

14. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.

15. Панкова, Н. В. Личностные качества игроков в настольный теннис // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 8 (30). – С. 70-72.

16. Тейхриб, В. Е., Воркунов, М. С. Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе: учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей / сост. : В. Е. Тейхриб, М. С. Воркунов. – Павлодар: Кереку, 2009. – 86 с.

17. Серова Л.К. «Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе» Учебное пособие. 2016 г -13с.

18. Колотаева Алиса «Настольный теннис» Учебное пособие. 2019 г. -70 с.

19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

20. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта с системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 318 с.

21. Ғозиев Э. Онтогенез психологияси. Назарий-экспериментал таҳлил. – Т.: 2010. – 360 б.

22. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент. "Lider press". 2008.

23. Марищук В., Блудов Ю., Плахтиенко В., Серова Л. Методики психодиагностики в спорте. М. Фис. 1990 г.

24. Саламов Р.С. Спорт машғулотларини назарий асослари. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 238 б.

25. O.M.Savatyugin, M.Yu.G'aniyeva, S.F.Suleymanova. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Badminton). //O'qov qo'llanma.Toshkent: 2017 yil – 262 b.

Internet saytlari

26. www.lex.uz - O'zbekiston Respublikasi Qonun xujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
27. www.ziynet.uz - O'zbekiston Respublikasi axborot ta'lim tarmog'i portali.
28. www.natlib.uz - O'zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi.
29. www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal.
30. www.stol.tennis.uz - O'zbekiston Stol tennisi Federatsiyasi

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. "STOL TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI" FANIGA	5
KIRISH.....	5
II BOB. STOL TENNISNING TARIXI VA UNI RIVOJLANTIRISH	11
ISTIQBOL.....	11
2.1. Stol tennisni paydo bo'lishi va bugungi holati.....	11
2.2. Zamonaviy stol tennisi va uning dolzarb masalalari.....	18
2.3. Stol tennisni O'zbekistonda vujudga kelishi va rivojlanish tarixi.....	20
2.4. O'zbekistonda stol tennis taraqqiyotini boshqarish.....	22
III BOB. O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASI ASOSLARI HAMDA UNING TASNIFI.....	24
3.1. Texnika haqida tushuncha.....	24
3.2. Stol tennisi texnikasi, uni tasnifi va mazmuni.....	24
3.3. Xujum texnikasi.....	34
3.4. O'yin taktikasi, taktika haqida tushuncha.....	61
3.5. Yakkalik o'yin taktikasi.....	65
3.6. Juftlik o'yin taktikasi.....	72
3.7. Aralash juftliklar (mikst)ning o'yin taktikasi.....	77
3.8. O'yin rejasini tuzish chizmasi.....	80
IV. BOB. STOL TENNIS TEXNIKASIGA VA TAKTIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI.....	83
4.1. O'yin texnikasiga dastlabki o'rgatish asoslari.....	83
4.2. O'yin taktikasiga dastlabki o'rgatish asoslari.....	94
V BOB. STOL TENNISCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI ASOSLARI.....	102
5.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari.....	102
5.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni.....	103
5.3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari.....	104
5.4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash.....	105
5.5. Ish qobiliyati, charchash, tiklanish va jismoniy imkoniyatlarni oshirish.....	116
5.6. Chidamkorlik sifatini tarbiyalash.....	121
5.7. Tezkorlik sifatini tarbiyalash.....	122
5.8. Kuch sifatini tarbiyalash.....	125
5.9. Chaqqonlik sifatini tarbiyalash.....	128
5.10. Egiluvchanlik sifatini tarbiyalash.....	130
VI BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH ASOSLARI. O'YIN QOIDALARI VA HAKAMLIK.....	133

6.1. O'yin stoli, raketka va to'p (sharik).....	133
6.2. O'yin qoidalari haqida.....	136
6.3. Hakamlar apparati tuzulmasi.....	141
6.4. Musobaqalarni o'tkazish chizmasi.....	145
VII BOB. STOL TENNIS DARS VA UNI O'TKAZISHNING UMUMIY ASOSLARI	157
7.1. Darsning tuzilishi va mazmuni.....	157
7.2. Darsni rejalashtirish va o'tkazish tartibi.....	161
7.3. Pedagogik nazorat va rejalashtirishning umumiy asoslari.....	164
VIII BOB. SPORTCHILAR SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI	167
8.1. Sport trenirovkasi haqida tushuncha.....	167
8.2. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni.....	168
8.3. Sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari.....	169
8.4. Turli yosh guruhlariga mansub stol tennischilar tayyorlash xususiyatlari.....	174
8.5. Stol tennisiga tanlov o'tkazish.....	179
IX BOB. TALABALAR ILMIY-TADQIQOT KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH	189
9.1. Ilmiy-tadqiqot ishlariga qo'yiladigan talablar va ilmiy ishlar turlari.....	189
9.2. Ilmiy-tadqiqot uslublari, izlanuvchi ob'ekt va o'rganiluvchi predmet.....	192
9.3. Ilmiy-tadqiqot va uslubiy ishlarni tashkil qilish malakalarini o'zlashtirish.....	193
X BOB. SPORTCHILAR TAYYORGARLIGINING UMUMIY ASOSLARI	195
10.1. Texnik tayyorgarlik va uni pirovard natijasi.....	195
10.2. Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar.....	198
10.3. Taktik tayyorgarlik asoslari.....	201
10.4. Psixologik tayyorgarlik asoslari.....	203
10.5. Stol tennisida taktika va strategiya.....	214
XI BOB. YUQORI RAZRYADLI SPORTCHILAR BILAN MASHG'ULOT O'TKAZISH VA JAMOANI BOSHQARISH ASOSLARI	219
11.1. Yuqori razryadli sportchilar bilan mashg'ulot o'tkazish xususiyatlari.....	219
11.2. Musobaqada jamoani boshqarish.....	222
Nazorat testlari	228
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI	236

M.YU. G'aniyeva

STOL TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 06.04.2024-yil.

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

"Times New Roman" garniturasida.

Shartli b/t 14,1. Nashr hisob t 14,4.

Adadi 20 dona. 22-buyurtma.

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

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

