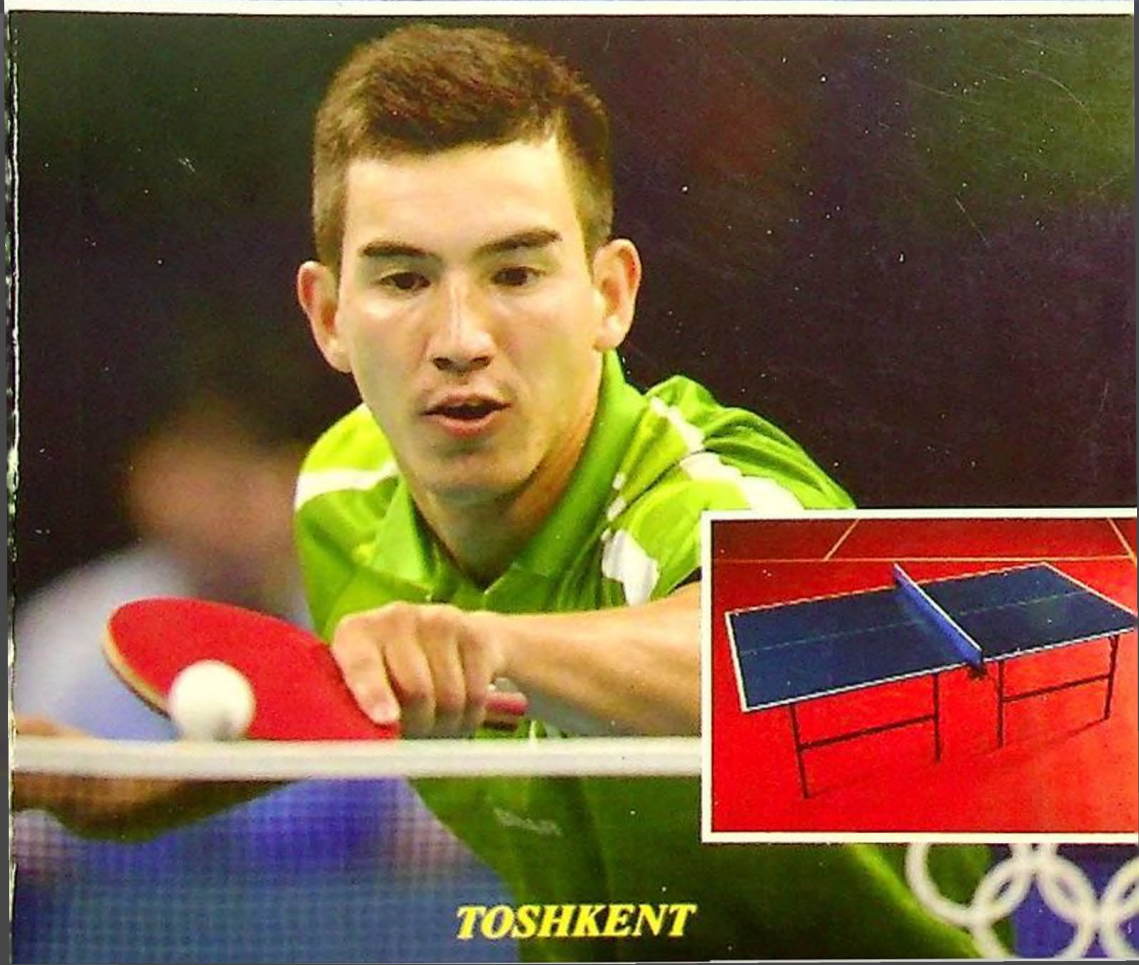


778.4

9-92 **GUFRANOVA R.**
SALIMOV U.Z.



STOL TENNISI



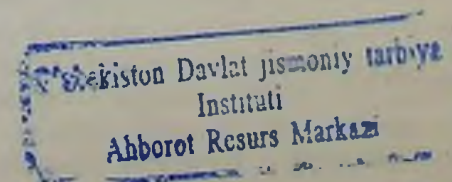
TOSHKENT

7A8.4
G 92

5/4 2746 (42)

STOL TENNISI

o'quv-uslubiy qo'llanma



TOSHKENT – 2017

UO'K 796.386(075.32)
KBK 75.577.6ya721
G 98

STOL TENNIS / Gufranova R., Salimov U.Z. – Toshkent: ILMIY –TEXNIKA AXBOROTI
– PRESS NASHRIYOTI, 2017. – 112 b.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus kasb – hunar ta'limi markazi, Axborot metodik xizmati, O'zbekiston "Barkamol avlod" jismoniy tarbiya va sport jamiyati, O'zbekiston Stol tennis federatsiyasi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti hamkorligida ishlab chiqildi.

ISBN 978-9943-4851-9-8

Mualliflar:

- Gufranova R.** - O'zDJTI stol tennisi sporti bo'yicha murabbiyi.
Salimov U.Z. - O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining birinchi o'rinbosari, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi markazi direktori, tex.f.n.

Taqrizchilar:

- Kerimov F.A.** - Pedagogika fanlari doktori, professor.
Usmonxo'jayev T.S. - Pedagogika fanlari doktori, professor.

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma hozirgi zamon talablariga muvofiq ilg'or xorijiy tajribalarni hisobga olgan holda oliy ta'lim muassasalari talabalari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilariga to'g'arak mashg'ulotlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan bo'lib, stol tennisining asosiy mazmuni, atamallari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan.

Asosiy e'tibor, stol tennisi sportida usullarni bajarish, ularni texnik-taktik tomondan to'g'ri qo'llay olishga qaratilgan bo'lib, undagi rasmlar shug'ullanuvchilar uchun samarali o'zlashtirishda asos bo'lib xizmat qiladi.

ISBN 978-9943-4851-9-8

© GUFRANOVA R., 2017
© ILMIY-TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI, 2017

SO'Z BOSHI

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqarosining jismoniy hamda ma'naviy kamolotini ta'minlash asosidir.

Milliy g'oya asosida yosh avlodning ma'naviy – ma'rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni muhofaza qilish hamda mustahkamlashni, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma'naviyat, yaxshilik va gumanizm g'oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O'zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, bozor munosabatlariga o'tish konsepsiyasi bilan bevosita bog'liq.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarini ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi.

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimov rahbarligida sportni rivojlantirish borasida mutaxassislar tomonidan katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o'tkazilmoqda hamda ularda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo'lga kiritmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratildi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari, stol tennisi va boshqa sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

E'tirof etish joizki, jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishga dasturli yondashuv soha rivojlanishining xususiyatlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktyabrdagi "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish dasturini tuzish to'g'risida"gi farmoni rahbariyatning o'sib kelayotgan avlod, uning jismoniy rivojlanishi to'g'risida g'amho'rlikning yana bir namunasidir. Bizningcha, farmon bolalar uchun eng ommabop va sevimli bo'lgan sport turlarini rivojlantirish uchun keng yo'l ochadi,

shuningdek, turli yoshdagi o'quvchi-yoshlarning orasida sport turlarini ommalashuviga va sport bilan shug'illanishning erta davrlaridanoq eng iqtidorli yoshlarni aniqlash imkoniyatini beruvchi mezonlarni xalq va sport ta'limi tizimiga joriy etishga yordam beradi.

Bolalar-o'smirlar sportini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta'lim tizimida o'smirlarning yuqori salomatlik darajasiga hamda bazaviy jismoniy tayyorgarlikka erishishlari, o'quvchi-yoshlar jismoniy imkoniyatlarining yoshga xos rivojlanish xususiyatlariga mos holda sport tayyorgarligi texnologiyalaridan foydalanish, sportda iqtidorlilarni aniqlash va rivojlantirishning yanada mukammal uslublaridan foydalanish, sport turlarini individual tarzda tanlashda ilmiy asoslangan holda yo'naltirish mazmuniy asosni tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.Karimov ta'kidlaganidek, o'z salomatligi haqida g'amho'rlik qilish madaniyatini erta yoshdan, oila, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi jismoniy tarbiya va sport ko'magida singdirish lozim. Muhimi kishilar so'zda emas, amalda o'z salomatliklarini qadrlashlari hamda uni milliy qadriyat sifatida avaylab-asrashlari zarur.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport-sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoj shakllanmoqda. Turli xil davlatlar prezidentlarining maxsus dasturlari ishlab chiqish va amaliyotga joriy etilishi, uning isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib borilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod uchun" xalqaro fondining ta'sis etilishi, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqarilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi bolalar va o'quvchi-yoshlarni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uch bosqichli sport o'yinlari fikrimiz dalilidir. Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholi turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda.

Insonparvar jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bog'liq bo'lgan masalalar alohida dolzarblik kasb etmoqda. Bu ta'lim

muassasalaridagi o'quv jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarlik asoslarini yaratishni o'quvchi-yoshlarda harakat ko'nikma va malakalarining yetarli zaxirasini shakllantirishi, ularni har tomonlama rivojlantirishini nazarda tutadi.

Mahalliy va xorijiy olimlarning fikricha, kollej va litseylardagi mavjud "an'anaviy" jismoniy tarbiya tizimi o'sib kelayotgan organizmning harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojni mustaqil qondira olmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonini jadallashtirish va yuzaga kelgan ziddiyatlarni hal etish maqsadida ayrim mutaxassislar o'quvchi-yoshlarning harakat qobiliyatlarini hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun sensitiv (qulay) davrlarda tanlab yo'naltirilgan yuklamalardan foydalanishni taklif etadilar.

Agar o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi muassasalarida tahsil oluvchi o'quvchilarning yoshi aksariyat sport turlarida ixtisoslashuvining boshiga to'g'ri kelishini e'tiborga olsak, bu vaziyat alohida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu yoshda egallangan harakat, ko'nikma va malakalarning, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarining katta zaxirasi kasb-amaliy harakatlarini tez hamda to'liq egallab olishi va katta yoshda yanada jismonan barkamollikka erishishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o'quvchining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini qat'iy e'tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka putur yetkazadi va mashg'ulotlar samarasini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o'quvchilarda o'z organizmiga, o'z tanasiga nisbatan noto'g'ri munosabatda bo'lishni shakllantiruvchi, irodaviy va axloqiy sifatlarini tarbiyalashga ko'maklashuvchi, sog'liqni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojni shakllantiruvchi yagona o'quv jarayondir.

Maqsadli jismoniy tarbiya jarayoni o'quv jarayonining maqsadli rejalashtirilishiga bog'liqdir. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish o'quv jarayonini samarali tashkil etilishiga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liqdir.

Taklif etilayotgan o'quv-uslubiy qo'llanma zamonaviy talablar asosida tayyorlangan va umid qilamizki, o'quvchi-yoshlar o'rtasida ushbu sport turining yanada ommalashuviga yordam beradi.

***O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus
ta'lim vazirining birinchi o'rinbosari,
texnika fanlari nomzodi U.Z. Salimov***

I-BOB. STOL TENNIS – MAQSADLI INSONLAR UCHUN MO'ljALLANGAN

Jamiyat rivojlangani sari jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati tobora o'sib bormoqda. Jismoniy tarbiya va sportni xalqning kundalik hayotiga joriy etilishi davlatning muhim vazifalaridan biridir. Vazifalarni hal qilishda stol tennis ham muhim ro'lni o'ynashi mumkin, stol tennis turli yoshlardagi shaxslarga mos bo'lib, jismoniy tarbiya, faol sog'liqni saqlash, jismoniy uzoq umr ko'rishning yaxshi vositasidir.

Stol tennis – eng ommaviy va keng tarqalgan sport o'yinlaridan biridir. Stol tennis xalqaro federatsiyasi (ITTF)ga 200 dan ziyod milliy federatsiyalar kiradi.

Stol tennisining ommabopligi uning tomoshabinga mosligi, sport kurashining yuqori emotsional keskinligi va insonning harakatlanish, ruhiy va iroda hislatlariga xilma-xil ijobiy ta'siri bilan tavsiflanadi. Stol tennisining afzal tomoni bu – koordinatsiyani rivojlanishiga ko'maklashuv harakatining xilma-xilligidir. Bundan tashqari, o'yin faoliyati asab tizimi, harakat apparatini mustahkamlanishi, moddalar almashinuvi va organizmning barcha tizimlari faoliyatini yaxshilanishiga ko'maklashadi.

Stol tennis mashg'ulotlari jasurlik, tezkor qaror berish, haqiqatgo'ylik, o'ziga ishonch, topqirlik, tez fikrlash, kashfiyotchilik, nafis hisob-kitob olish, diqqat, iroda va yana boshqa bir qator ijobiy hislatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Mehnatning zamonaviy sharoitlari insonning ruhiy va harakat funksiyalariga yuqori talablar qo'yadi. Bularning barchasi mashinalar boshqaruvi, asbob-uskuna boshqaruvi bilan bog'liq. Oxirgi paytda murakkab bo'lgan, o'zgarayotgan sharoitda diqqatning faolligi va barqarorligi, ko'rish orqali irdok etishning tezkorligi va aniqligi, javoban harakat qilish, axborotga ishlov berish tezligi, vaqtning cheklanganlik sharoitida harakatlarni mutanosibligi, muvofiqligi va optimalligiga nisbatan talablar oshmoqda. Stol tennisini insonning ruhiy va harakat funksiyalariga ijobiy ta'siri sportning bu turini o'zini-o'zi barkamol qilishning muhim va qadrlı vositasiga aylantiradi. Stol tennisining amaliy ahamiyati shundan iborat.

Stol tennisi insonlarning turli toifalari uchun faol hordiq chiqarishning ajoyib vositasidir. Bu ayniqsa, aqliy faoliyat bilan band bo'lgan shaxslar uchun hamda tayanch harakati apparatidagi nuqsonlarga ega insonlarga ham foydalidir. Bu sport turi sanatoriy, dam olish uylari, bolalarni sog'lomlashtirish va sport lagerlarida keng tarqalgan. Stol tennisi jismoniy tarbiya vositasi sifatida jismoniy tarbiya harakatining turli bosqichlarida keng qo'llaniladi. Xalq ta'limi tizimida u maktabdan oldingi va maktab jismoniy tarbiya dasturlariga kiritilgan.

Tarbiya tizimida stol tennisining o'rni avvalambor, o'yindan foydalanishning qulayligi bilan shartlanadi, ya'ni inventar va asbob-uskunalarining yuqori bo'lmagan narxi, binoda yoki havoda stolni o'rnatishning soddaligi, o'yinning asosiy qoida va texnika asoslarini oson o'zlashtirish bilan. Biroq, stol tennisi – texnik jihatdan eng murakkab sport o'yinlaridan biridir. Yuqori mahoratga ega tennischilar sport o'yinlaridagi eng kichik va eng yengil koptokka egalik qilishning ajoyib texnikasini namoyon qiladilar. Zamonaviy o'yinda qo'l harakati va koptok uchishining katta tezligi, uning aylanish quvvatining kattaligi, o'yin vaziyatiga javob qaytarishning minimal vaqti, o'yin jarayonini oldindan ko'ra bilish ahamiyatini tavsiflaydi. Tennischi doimiy ravishda o'zi uchun qulay taktik vaziyatlarni yaratishga intilishi lozim, biroq, raqib ham o'z oldida shunday vazifalar qo'yilganligi sabab har bir yakka kurashda so'zsiz oldindan o'ylangan, qo'qisdan tanlangan harakatni yoki taktik birikmani tezkor va mohirona qo'llash uchun qulay va kutilmagan lahzalarni yaratish uchun keskin ruhiy kurash boshlanadi. Bunday yakka kurash albatta, tashabbus, o'zini-o'zi boshqarish, kuch, tezkor qaror berish, jasorat va irodani tezkor namoyon qilish bilan kuzatiladi. Bularning barchasi qo'yilgan maqsadga erishish uchun amalga oshiriladi. Shu sababli stol tennisi bilan doimiy shug'allanish ko'plab zaruriy iroda va axloqiy hislatlarni rivojlanishiga ko'maklashadi, bu esa muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega.

Sportning bu jozibador turi O'zbekistonning barcha viloyatlarida rivojlangan. Mamlakatda bolalar-o'spirin sport maktablari, oliy sport mahorati maktablari keng tarmog'i yaratilgan. Stol tennisi o'yinchilarining sport mahoratini takomillashtirishning ko'p yillik rejalashtirilishini ta'minlab beruvchi tizim ham ishlab chiqilgan. Muntazam ravishda bolalar, o'spirin, yoshlar va kattalar o'rtasida rasmiy musobaqalar o'tkaziladi. Yirik xalqaro turnirlardagi

raqobatbardosh kurashning o'zib ketgan darajasi oliy sinfdagi tennischilarni tayyorlashning vosita va uslublarini takomillashtirish zarurligiga sabab bo'lmoqda. Zamonaviy bosqichda ishchanlikni oshirishning yangi vosita va uslublarini ishlab chiqish o'zbek o'yinchilarining sport mahoratini oshirishning asosidir. Stol tennisi bilan shug'ullanayotganlarning ommaviyligini o'sishi, o'quv mashg'ulotlar jarayonini tuzilishining ilmiy asoslangan tizimi, musobaqalar kalendarini puxta va ilmiy asosda rejalashtirilganligi, murabbiy kadrlarni tayyorlash yuqori sinf sportchilari sonini o'sishini ta'minlab beradi, bundan tashqari, mamlakatning eng kuchli tennischilar mahoratini uzluksiz tamokillashtirishiga ham zamin yaratadi.

1.1. Mashg'ulotlar va stol tennisining insonlar uchun foydasi

Stol tennisi inson sog'lig'ini mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Insonda chaqqonlik, ko'z bilan o'lchash, tezkor o'ylash hislatlarini rivojlantiradi, ya'ni kunlik hayotda kerak bo'ladigan barcha hislatlarini. Uning jozibadorligi bu sport turida turli yoshdagi insonlar g'alaba uchun kurashish imkoniyatiga egaligi va eng yosh yoki eng kuchli doim ham g'olib bo'lavermaydi, bunda ko'p e'tibor ko'nikma, chaqqonlik va koordinatsiyaga bog'liq.

Stol tennis – jiddiy mashg'ulotlarni afzal ko'rgan hamda hayotida ilk bor raketkani olgan barcha uchun faol vaqt o'tkazishning ajoyib uslubidir. Stol tennisining asosiy afzalligi qulayligidir, chunki inventarning soddaligi, o'yin maydonining kichikligi stol tennis deyarli har qanday joyida o'ynash imkoniyatini beradi.

Stol tennis – bu zo'riqish doimiy mavjud bo'lgan sport turidir, xoh u tezkor g'alaba bo'lsin, xoh mag'lubiyat bo'lsin. Vaziyat o'zgaradi va sportchilar ruhiy zo'riqishga qarshilik qilish uchun mobilizatsiyalashadilar.

Stol tennis yurak tomir tizimini mustahkamlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi sport turiga mansubdir. O'yinchiga musobaqa paytida tushgan yuklama haqiqatda ulkandir. Yapon olimlari stol tennis o'ynaganda basketbol o'ynagandan ko'ra, ko'proq quvvat sarflanishini isbotladilar. Stol tennisidagi asosiy mezonlardan biri bu sportchining jismoniy barqarorligi va quvvatidir. So'zsiz, sportchi tanlagan o'yin uslubi uning jismoniy va ruhiy imkoniyatlariga bog'liq. Stol tennisining asosiy texnikasi bu o'yinni barcha uslublari uchun bir xil va sportchi belgilangan darajaga ko'tarilganida shaxsiy xususiyat-

larini namoyon qilishi mumkin. Stol tennisi uchun ko'z va harakat xotirasi ayniqsa, muhim, ular yordamida sportchi texnik unsurlarni tezroq o'zlashtiradi va taktik birikmalarni ishlab chiqadi. Ko'z xotirasini doimiy ravishda rivojlantirish mumkin, harakat xotirasi esa murakkab harakatlar bilan rivojlanadi. Barcha mashhur ustozlar o'z rasmlariga ega, ularni takrorlaganda tennischi o'z o'yin uslubiga asos solgan holda shaxsiy texnikasini shakllantiradi.

Tennischida o'ziga xos ixtisoslashgan idrok turlaridan biri bu koptokni sezish hissiyotidir, idrokning bu turiga tafakkur ham qo'shiladi. Tennischi koptokni tezligi, yo'nalishi va aylanishi, raqibni zarba berishdan oldingi va keyingi holatini hisobga oladi. Tennischi nafaqat raqibni, balki o'zining ruhiy holatini qayd etishi lozim.

O'yin vaqtida sportchi nafaqat fikrlaydi, balki u tahlil qilishi, kuzatishi, taqqoslashi lozim. Aqliy bu faoliyati sportchi tezkor fikrlashning asosidir. Tezkor fikrlashning tezkorligi muhim, chunki garchi to'g'ri harakat topilsada, ammo kech topilsa, u tufayli mag'lubiyatga uchrashi mumkin. Eng yaxshisi fikrlash tezligi reaksiya tezligi bilan teng bo'lishidadir. Stol tennisida reaksiyaning ahamiyati juda ham buyukdir, chunki koptokning uchish tezligi qayd etishning ehtimolli reaksiyasi chegarasiga yaqin bo'lib, shu sabab sportchiga ruhiymotor iste'dod juda ham zarur. Impulslik reaksiya har doim ham murakkab va aniq bo'lmaydi, agarda reaktivlik makon va vaqt borasida oldindan bilish bilan ishlash qobiliyati bilan namoyon bo'lsa, unda bir necha qadam oldinga ko'rish mahorati paydo bo'ladi. Diqqatga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar esa, bu ruhiy faoliyat darajasini ko'taradi.

Sport zalidagi shovqin va tomoshabinlarning baqir-chaqirig'iga diqqatni jalb etilmasligi hamda bunday vaziyatlarga o'rganishi uchun tennischi o'z mashg'ulotlarini shunday sharoitlarda o'tkazishi lozim. Startdan oldingi xavotir bu – foydali va me'yoriy holatdir, ammo u optimal darajadan oshib ketmasligi lozim. Agarda hissiyotlar juda jo'shib ketsa va ko'p asab quvvati sarflansa, musobaqada hech narsa qolmaydi va hissiy jihatdan juda charchaydi. har qanday sportchi o'z hissiyotlarini o'z vaqtida jilovlay olishi lozim "jangavor tayyorgarlik" holati paydo bo'lishi uchun qilinishi zarur. Bu holat idrok etish, e'tibor, diqqat, tafakkur va xotirani o'tkirlashtiradi va bu holatda eng yaxshi shaxsiy qobiliyat va sifatlar namoyon bo'ladi.

Muvaffaqiyatga erishish uchun turli xislat va sifatlarni rivojlantirish lozim, jumladan, jasurlik va qat'iyatlik, tashabbuskorlik

va mustaqillik, iroda, sabr, o'zini-o'zi boshqara olish va maqsadga intilish kabilardir. Bu hislatlarning tuzilmasini birlashtiruvchi bu maqsadga yo'nalishdir. Sportchi ba'zida o'z oldiga qiyin, ammo erishish mumkin bo'lgan muammolarni qo'yadi va bajargan sari u murakkablashadi. Bu shaxsni rivojlantiradi, sport xarakterini shakllantirib, kamchiliklarini bartaraf etadi. O'z maqsadiga erishish uchun kuchsizlik, charchoq va dangasalik bilan kurashish va o'z shaxsiy hayotini qurbon qilishga to'g'ri keladi.

1.2. Asosiy tushunchalar

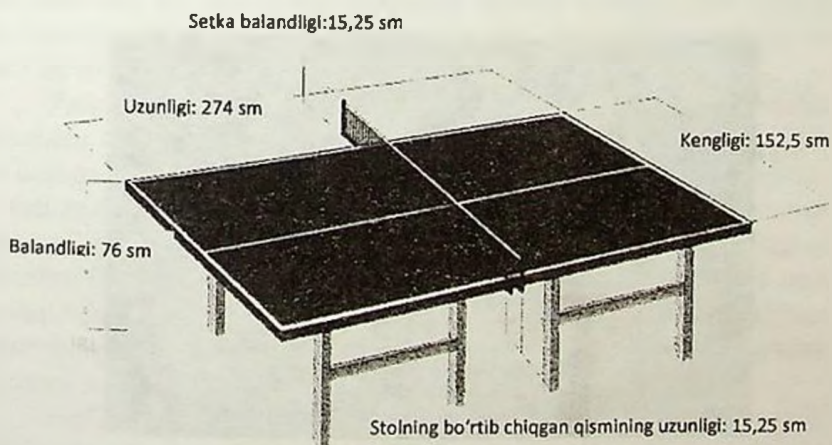
Stol tennisi (Ping-pong) – bu sport o'yini ma'lum qoidalar bo'yicha to'r tortilgan o'yin stolida raketkalar yordamida koptokni u yoqdan bu yoqqa irg'itishga asoslangan o'yinidir. Bunda o'yinchilarning maqsadi koptok raqib tomonidan qaytarilmaydigan vaziyatga erishishdir.

1.2.1. Tavsif

O'yin uzunligi 2,74 metr (9 fut) eni 1,525 metr (5 fut) o'lchovdagi stolda olib boriladi. Stolning balandligi – 76 sm (30 dyum). Stol odatda, DSP yoki o'xshash materialdan yasalgan bo'lib, yashil, to'q ko'k yoki oq rangga bo'yalgan bo'ladi. Stolning markazida balandligi 15,25 sm (6 dyum)li to'r joylashgan. O'yinda yog'ochdan yasalgan va ikki tomonidan maxsus rezinani ikki yoki bir qatlam bilan qoplangan raketkalardan foydalaniladi. Stol tennisi uchun ishlatiladigan koptok selluliotidan qilingan. Koptokning o'lchami diametri - 40 mm, og'irligi - 2,7 g.dan iborat. Koptok oq rangga bo'yalgan bo'lishi lozim. 2007-yildan boshlab, koptokchanning boshqa rangi xalqaro musobaqalarda ishlatilmaydi. O'yin ikki o'yinchilar o'rtasida yohud ikki o'yinchidan tashkil topgan ikki jamoa o'rtasida bo'lib o'tadi. Koptokning har bir o'yini bu yoki u o'yinchiga (jamoaga) 1 ochkoni berish bilan yakunlanadi. 2001-yilda kiritilgan zamonaviy xalqaro qoidalar bo'yicha har bir o'yin 11 ochkogacha boradi, ammo professional bo'lmagan o'yinda hozirgacha ham 21 ochkogacha mashhur. Match o'yinlarning toq sonidan iborat, odatda, 5 yoki 7.

Tennis stoli – maxsus stol to'r yordamida ikki bo'limga bo'lingan. O'yin yuzasi o'z ichiga stolning yuqori burchaklarini kiritadi, bulardan quyi bo'lgan yon tomonlari o'yin yuzasi hisoblanmaydi.

O'yin yuzasi har qanday materialdan bo'lishi mumkin va unga 30 sm balandlikdan standart koptok tushganida 23 smga yaqin bo'lgan bir marotabalik sakrashni ta'minlashi lozim. Stol yuzasi vertikal turgan to'r yordamida ikki bo'limga bo'linadi. Stolning o'yin yuzasi bir xil to'q rangda yarqiramaydigan bo'lishi lozim. Stolning har bir cheti tomonida eni 20 mm bo'lgan oq chiziq belgi bo'lishi lozim. Juft o'yin uchun stoldan foydalanilganda stolning o'rtasiga eni 3 mm bo'lgan to'rga perpendikulyar tarzda oq chiziq chiziladi.



1 - rasm. Tennis stoli

To'r

To'r to'plami to'rning o'zidan shnur va stol yuzasiga mustahkamlanish qismiga ega bo'lgan tayanch ustunchalardan iborat.

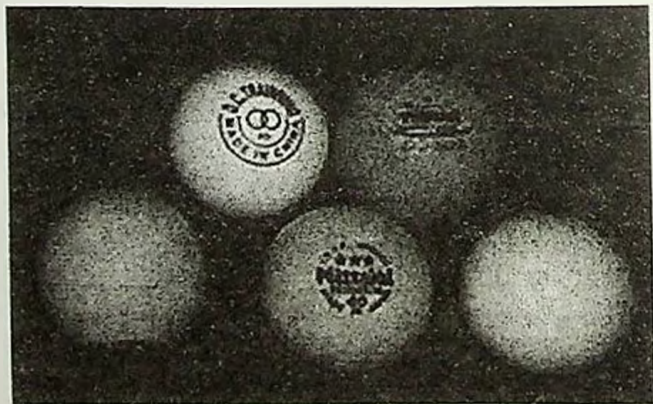
To'mi shnur/ip tayoqchalar yordamida uning yuqori qismi stol yuzasidan 15,25 sm balandlikda o'rnatadilar. Stolning yon chiziqlariga to'r 15,25 smdan ko'proq chiqmasligi lozim.

Koptok

Stol tennisi uchun koptoklar selluloid yoki o'xshash plas-massadan tayyorlanadi. Koptokning diametri 40 mm, og'irligi 2,7 g. Koptok oq yoki sabzi rangda bo'lishi mumkin, ammo u albatta, u yarqiramagan rangda bo'lishi kerak. 2007-yildan boshlab xalqaro musobaqalarda boshqa rangdagi koptoklar qo'llanilmaydi. 2003-yilga qadar diametri 38 mmni tashkil qilgan koptoklar qo'llanilgan. Koptok o'lchovining oshish sababi hakamlar uchun noqulaylikga ega bo'lgan

va o'yinni tomoshabop qilmaydigan koptok tezligining haddan ziyod katta miqdoridir.

Xuddi shu sabablarga ko'ra, 2012-yilda Londondagi Olimpia O'yinlaridan so'ng yanada kattaroq o'lchamdagi yangi koptoklarga kiritish rejalashtirildi. Biroq, bu yangilik 2014-yilga o'tkazildi, chunki koptok ishlab chiqaruvchilari kerakli talab qilingan sifatga ega bo'la olmadilar (yangi koptoklar notekis bo'lib, tez buzilib, sinar edi). Taxminga ko'ra, koptokning diametri 42-44 mmni tashkil qilishi nazarda tutilgan edi, ammo bunday koptok o'yinga kiritilmadi.



40-mm.li stol tennis koptogi

2014-yil 6 fevralida Stol tennisi Xalqaro federatsiyasi (ITTF) stol tennisi uchun selluloid o'rniga plasmassadan ishlab chiqilgan yangi koptokni qabul qilinishi haqida xabar qildi. Yangi koptok "40+" belgisi bilan qayd etilgan bo'lib, uning diametri 40 mm.dan biroz kattaroqdir. Yangi koptok 2014-yil 1-iyuldan boshlab rasmiy jahon musobaqalari uchun majburiy bo'ldi. Mazkur musobaqa tashkilotchilarining qaroriga ko'ra, ham plasmassa, ham selluloid koptogi bilan o'tkazilishi mumkin. Plastik koptokni kiritilishi havazkor sportchilarda bir qator noroziligiga sabab bo'ldi, chunki yangi koptokning birinchi namunalari tez sinadigan va narxi ham qimmat edi.

2014-yilning yozida stol tennisi uchun ikki rangli oq-sabzi rangli koptok kiritilishi haqidagi ma'lumotlar paydo bo'ldi. Ilk bor bu koptok rasmiy tarzda 2014-yilning avgust oyida Xitoy super ligasida sinovdan o'tdi. 2014-yilning oktyabr oyida ikki rangli koptok Osiyo yulduzlariga qarshi Yevropa yulduzlari matchida ishlatildi. 2015-

yilning mayida ITTF Bosh Assambleyasi barcha rasmiy musobaqalarda ikki rangli koptokni ishlatish haqidagi qarorni qabul qilishi lozim edi, ammo 2016-yilning boshiga kelib ham bunday koptoklarni ishlatish bo'yicha rejalar haqida hech qanday ma'lumotlar yo'q.

Raketka

O'yinda asosi yog'ochdan qilingan va ikki tomoni ikki yoki bir qavat maxsus rezina bilan qoplangan raketkalardan foydalaniladi (ba'zida "pero" o'yinda ushlash uslubi qo'llanilganida raketkaning tomonlaridan biri qoplamaga ega emas, bunday holatda o'yin paytida bu tomoni qo'llanilmaydi). Raketkaning ikki tomonidagi qoplamalar turli bo'lishi mumkin va rangi bilan albatta farqlanadi.

Raketkaning asosi har xil yog'ochdan bo'lgan bir nechta qavatdan tayyorlanib, bundan tashqari, bir necha qavat titan, karbon va boshqa materiallar ham ishlatiladi. Odatda, qoplama ikki qatlamdan – sirti rezinadan (topsheat) va ichi gubkadan (sponge) iborat. Rezina qatlami ikki turda bo'lishi mumkin – kichik tikanlari (tekis) va tashqi tikanlari (tikan) notekis yuzalik taxta bo'lishi mumkin. Gubkalar turli qattqlikda bo'lishi mumkin va graduslarda o'lchanadi – 35°dan (yumshoq) 47°gacha (qattiq). Ba'zida gubkadan foydalanmasdan rezinani asosning o'ziga qoplam chiqiladi.

Professional raketkalar tayyor ishlab chiqilgan holda sotilmaydi. O'yinchi yoki o'yinchining murabbiyi asos va qoplamalarning alohida tanlaydilar. Maxsus do'konlarda rezina (topsheat) va gubka (sponge) alohida sotilishi va alohida yig'ilishi mumkin.

ITTF qoidalariga muvofiq, raketkaning asosi 85 % yog'ochdan bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, musobaqalarda shiplarning ba'zi bir turlari (asosan uzunlari) taqiqlangan, chunki bunday ship qoplamali raketkalar raqib koptogining aylanishini bartaraf etishga yordam beradi.

Uchrashuv paytida raketka almashtirilganda o'yinchi o'z raketkasini raqib va hakamga uni qoidaga muvofiqligi uchun ko'rikdan o'tkazish maqsadida ko'rsatishi lozim.

O'yinchi qo'lida raketkani ushlash turishi "ushlash" uslubi deyiladi. Ushlashning asosiy turlari – bu "yevropa" va "osiyo" turlaridir. Osiyo ushlashni "pero ushlash" deb nomlashadi. Pero ushlash esa o'z navbatida, Xitoy va Yapon turlariga bo'linadi.

1.3. O'yin nomining tarixi

Ilk bori "ping-pong" nomi 1901-yildan boshlab uchray boshladi (bunga qadar ohangi o'xshash nomlar: Flim-Flam, Vif-Vaf hamda Gossima nomlari qo'llanilar edi). Djon Djakves o'ylab topilgan nomni ro'yxatdan o'tkazdi. Bu nom ikki tovush: Ping – bu koptokni raketkaga urilgandagi tovushi, va Pong – bu qachonki koptok stolga tegib sakragandagi tovush. Keyinchalik aka-uka Parkerlarga sotilgan edi.



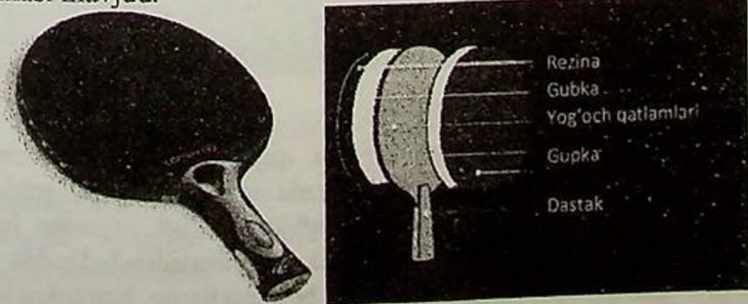
Aka-uka Parkerlarning "Ping-Pong" o'yini uchun to'plami

O'yin

Partiyalar kichik o'yinlardan iborat, har biri koptokni o'yinga kiritish bilan boshlanadi. Birinchi o'yinga kirituvchi odatda, qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi. Keyinchalik koptok tashlovchilar har ikki koptokni o'yinga kiritishda almashadilar, eski 21 ochkoli o'yinda har bir koptok kirituvchi 5 marotaba koptok kiritgan. hisob teng, ya'ni 20-20 bo'lganida har bir o'yindan so'ng boshqa o'yinchi (guruhga) o'tadi, toki o'rtada uzilish 2 ochkoni tashkil qilmagunga qadar. Zamonaviy qoidalarga muvofiq, partiya 11 ochkogacha davom etadi, juft o'yinda koptok kiritish boshqa sherigiga o'tganda koptokni qabul qiluvchi o'yinchi koptok beruvchiga aylanadi, koptokni o'yinga kiritayotgan o'yinchi esa koptokni qabul qiluvchiga aylanadi. O'yinni (uchrashuv) partiyalarning har qanday toq sonining aksariyatida o'yinchilar (guruhlar)ning birini g'alabasiga qadar o'ktazish lozim.

Stol tennisi uchun raketka

O'yin paytida o'yinchining qurollangan yagona instrumenti – bu raketka. Shuning uchun raketka tanlaganda juda e'tiborli bo'lish hamda maslahatchilarning maslahatini inobatga olish zarur. Stol tennisi uchun raketka yog'och asos va rezina yuzadan iborat. Bu yuza ikki yoki bir tomonlama bo'lishi mumkin, bu o'yinchining xohishiga ko'ra tanlanadi. Stol tennisi – bu qoidasi raketkaning ikki tomonida turli yuza bo'lishiga ruxsat beruvchi yagona raketkali sport o'yinidir va o'yinchilarning aksariyati raketka yuzasi, ya'ni qoplamasini o'z o'yin uslubiga ko'ra tanlaydi. Rezinaning xilma-xil turlari koptokning aylanishi va tezligini tanlash imkoniyatini beradi, ammo Xalqaro Federatsiya tomonidan raketkaning turli tomonlari rangi bo'yicha farqlanishi – qizil va qora bo'lishi lozimligini belgilagan. Bu raqib siz qaysi tomon bilan o'ynashingizni farqlashi uchun zarur. Musobaqa oldidan o'yinchi sizning raketkangizni ko'rish huquqiga ega, bunda u raketkada qanday rezina qoplamasi mavjudligi va unga qaysi rang muvofiqligini ko'rib oladi. Tezkor zarbalarga va xuddi shu kabi tezkor koptokning qaytishiga qaramasdan, o'yinchi raqib raketkaning qaysi tomoni bilan o'ynayotganini kuzatishi mumkin. Oxirgi yillarda raketkalarni tayyorlashda turli texnologiyalar qo'llaniladi. Yog'och bilan bir qatorda titan, alyuminiy va boshqa materiallardan qo'llaniladi. Rezina qoplama ikki qatlamlik yoki pufakchalik bo'lishi mumkin. Ba'zi bir raketkalar esa umuman rezina bilan qoplanmaydi, chunki bunday raketkalar koptok aylanishiga barqaror deb hisoblanadi. Ammo bunday “kal” deb nomlanuvchi raketkalar Stol tennisi Xalqaro federatsiyasi tomonidan qo'llanilmagan va musobaqalarda ishlatilmaydi. Qabul qilingan raketkalarda ITTFning emblemasi mavjud.



3 - rasm. Raketka va uning unsurlari

O'yin uslublari

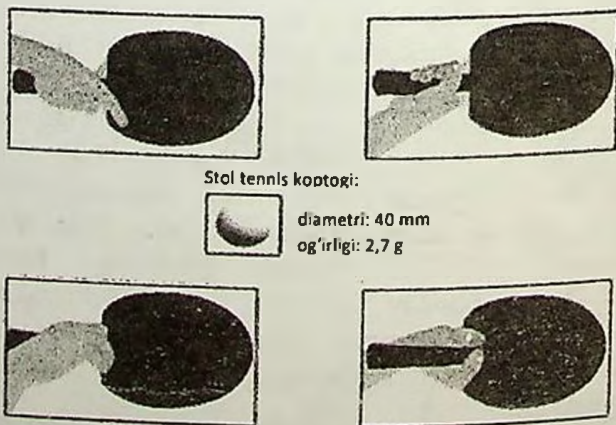
O'yinning ikki asosiy uslubi mavjud, bular raketkani ushlash uslubiga bog'liq.

1. Siz raketkani qo'l bilan so'rashgandagidek, ushlab turish uslubi. Bu uslubni ko'proq yevropaliklar qo'llaydi.

2. Raketkani ruchka ushlab turgandek ushlab turish, u Sharqiy Osiyo o'yinchilarining eng sevimli uslubidir.

An'anaviy tarzda bunday ushlashdagi o'yinda raketkaning faqat bir tomoni ishlatiladi, biroq Xitoy sportchilari ikki tomonni qo'llaydigan yangi texnikani kashf etdilar. Stol tennisida zarbalarning ulkan soni qo'llaniladi. Odatda, raketkani ushlashning turli texnikasini qo'llaydigan o'yinchilar o'rtasidagi matchlar juda ham qiziqarlidir.

Raketkani tanlash – bu muhim qadam va bunga jiddiy yondashish lozim. Noto'g'ri tanlangan raketka texnikaning rivojiga ta'sir etishi va sizning rivojlanishingizni ham pasaytirishi mumkin.



4 – rasm. Raketkani ushlash uslublari

Koptokni o'yinga kiritish

Stol tennisida o'yinga kiritish quyidagi qoidalarga muvofiq amalga oshiriladi. Koptok vertikal tarzda ochiq kaftdan 16 smdan past bo'lmagan balandlikka otiladi va kaftdan uzilish paytidan boshlab, raketka bilan zarbaga uchraishi paytida stol yuzasidan balandda va stol chetining yakuniy chizig'ining ortida bo'lishi lozim. Koptokni o'yinga kirituvchi koptokka shunday zarba berishi kerakki, u o'z yarmida bir marotaba urilishi va raqibning tomonida bir marotaba urilishi lozim.

Koptok o'yinga kiritilishi shunday bajarilishi lozimki, qabul qilayotgan (yoki juft o'yindagi qabul qilayotganlar) va hakam koptokni o'yinga kiritishni barcha bosqichlarini aniq ko'rishlari lozim. Masalan, raketka ushlab turgan qo'lni tana yoki kiyim bilan koptokni o'yinga kiritishni yopish, berkitish mumkin emas. Koptok o'yinga kirituvchining kaftidan uzilishi bilanoq, koptokni o'yinga kiritish amalga oshirilgan hisoblanadi. Agarda koptok to'rga tegib o'tsa, ammo barcha qoidalarga rioya qilingan bo'lsa, "qayta o'yinga kiritish" e'lon qilinadi – bunda o'yinchi koptokni o'yinga qayta kiritishi mumkin. Muvaffaqiyatli o'yinga kiritishdan so'ng qolgan barcha zarbalari koptokcha faqatgina raqib yarmida urilishini hisobga olgan holda amalga oshirishi lozim.



5 - rasm. Koptokni o'yinga kiritish

Ochkolarni hisoblash

Ochklar raqibga o'yinchi quyidagi xatolardan birini qilgandagina hisoblanadi:

- Koptokni o'yinga kiritgandagi xato (masalan, koptok to'rga tegsa).

- Noto'g'ri uslubda koptokni o'yinga kiritish (masalan, koptok 16 smdan balandga ko'tarilmadi).

- Koptok raketka zarbasidan so'ng o'z tomoniga tushganida.

- Koptokka ikki marotaba zarba berilsa, qo'l o'yin raketkasining qismi hisoblanganligi sabab koptok dastlab barmoq keyin esa raketkaga tegsa, unda koptok ikki marotaba urilgan hisoblanadi.

- Koptok stoldan qaytgandan so'ng raketkadan boshqa barcha narsaga tegsa (masalan, pol yoki o'yinchiga).

- Koptok zarbadan so'ng raqib tomoniga tushmasa.

- Koptok stolga urilgunga qadar qaytarilsa.

- Stol surilsa yoki bo'sh qo'l stolga tegsa.

- Agarda koptokni o'yinga kiritishda koptok raqibning hududiga tegmasa, unda ochko raqibga hisoblanadi (koptok stolning chiziqdan tashqari qismiga tushsa).

Juft o'yin

Quyidagi qo'shimcha qoidalar juft o'yinda qo'llaniladi:

- Stol o'rtasi oq chiziq bilan hududlarga bo'lingan, ikki tomonga ikkitadan. Koptok o'yinga kiritilganda, koptok o'z qismining o'ng tarafiga va raqibning chap tomoniga burilishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, koptok diagonal bo'yicha berilishi lozim.

- Raqiblar koptokni navbatma-navbat berishlari lozim. Masalan, koptokni o'yinga kirituvchi koptokni bersa va uni bitta o'yinchi qaytarsa, keyingi zarbani koptokni o'yinga kirituvchining hamrohi amalga oshirishi, qabul qilishda esa qabul qiluvchining hamrohi qabul qilishi lozim.

O'yin evolyutsiyasi

- Ikkinchi jahon urushi dengizchilar qoplamasi yo'q yog'och raketkalar bilan stol tennisi o'ynayaptilar.

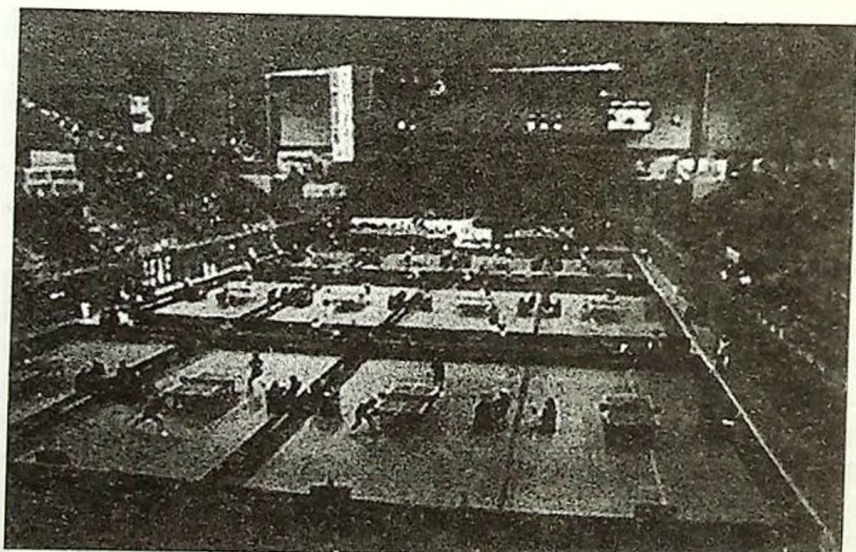
- Dastlab o'yin uchun tekis yog'ochli o'yin yuzasiga ega raketkalar qo'llanilgan, ya'ni raketkalarda qoplama bo'lmagan. Keyinchalik probka yoki unga o'xshash materiallardan tayyorlangan qoplamalar qo'llanila boshlandi. Bunday raketkalar bilan zamonaviy stol tennisida ma'lum bo'lgan zarbalarining aksariyat qismini bajarish hamda tezkor dinamik o'yinni olib borish imkoniyati yo'q edi. 1903-yilda Ch.Gud ilk bor kauchuk qoplamali raketkadan foydalandi. 20-yillarning birinchi yarmida kauchukni qo'llash shu qadar keng tarqalgan ediki, raketkalarining boshqa qolgan turlari to'liq

iste'moldan chiqarildi. Koptokka turli uslublar bilan aylantirish imkoniyati paydo bo'ldi. Kauchukli raketkalarni qo'llash, koptokni yaxshiroq nazorat qilish imkoniyatini berdi va stol tennis texnikasi o'zgardi. Bu davr 1950-yillarning boshigacha davom etdi, bunda esa bu raketkalarining gubkali qatlami paydo bo'ldi. Yevropada u ilk bor Avstriyada Fritchem tomonidan 1951-yilda ilk qo'llanildi, ammo bu yagona holat bo'lib, o'yindagi o'zgarishlarga olib kelmadi.

1952-yilda gubka qatlamli raketkani Bombeyda bo'lib o'tgan jahon Chempionatida yapon sportchisi qo'lladi va u chempion bo'ldi. Yapon terma jamoasi o'sha yili ilk bor jahon Chempionatida ishtirok etib, o'zining tezkor hujum taktikasi tufayli ko'plab medallarni qo'lga kiritdi, jumladan, shaxsiy musobaqada oltin medalni olishga ham muvaffaq bo'ldi. Shu sanadan boshlab gubkali rezinali raketkalar butun Yevropa bo'ylab tarqaldi va Yevropa stol tennisining butun jahon markaziga aylandi.

Biroq, mutaxassislarning baholariga ko'ra, raketkaning yangi qoplami stol tennisini sportning jozibador turiga aylantirmadi, koptokning gubkali rezinaning qalin qatlamiga zarbasi unga katta tezlikni berar va bunday zarbani qaytarish juda murakkab edi. Shunday qilib, o'yin aslida keskin urish va yakunlovchi zarbadan iborat bo'lib qoldi. Musobaqada asosiysi kuch bo'lib qoldi, o'yin texnikasi esa ikkinchi darajali bo'ldi. Bu stol tennis mashhurligining pasayishiga olib keldi. 1959-yilda gubkali rezina qoplamali raketkalarni qo'llash ta'qiqlandi.

1959-yildan boshlab, gubkani pufakli rezina osti sifatida qo'llay boshlandi. Natijada o'yin tezkor bo'lib qolsada, koptokni xilma-xil tarzda aylantirish imkoniyati paydo bo'ldi. Mutaxassislarning bahosiga ko'ra, bu stol tennisining yangi davrining boshi bo'ldi, chunki o'yinda qo'llaniladigan yangi materiallar avval noma'lum bo'lgan hujum zarbali koptokni kuchli aylantirish imkoniyatiga ega, tezkor o'yinning mutloq yangi texnikasini paydo bo'lishiga olib keldi. Gubka va rezinaning uyg'unligi o'yin uslubi va stol tennis konsepsiyasini to'liq o'zgartirdi. Bir paytning o'zida bu zarba texnikasining rivojlanishiga ham ta'sir qildi. O'yin materiallar (raketka, koptok) bugungi kunda ham o'zgarishda davom etmoqda va bu albatta, zarba texnikasi va o'yinning rivoji yo'nalishida o'zining ta'sirini o'tkazmoqda.



6-rasm. Germaniyada stol tennisi bo'yicha turnir, 2014-yil

Bugungi kunda stol tennisi bilan professional tarzda barcha qit'alarda shug'ullanishadi, 2013-yilning ma'lumotiga ko'ra, ITTFga 218 mamlakat a'zo. Stol tennisi 4 mlrdga yaqin aholi istiqomat qilayotgan Osiyoda ayniqsa, ommabopdir.

1970-yillardan boshlab, ayollar stol tennisida xitoy sportchi ayollari ustuvorlik qilmoqda. 1975-yildan boshlab, xitoy ayollar terma jamoasi guruh hisobida jahon chempionatida atigi 2 marotaba mag'lubiyatga uchragan (1991-yilda Koreyaning birlashgan terma jamoasi va 2010-yilda Singapur terma jamoasiga). Zamonaviy erkaklar stol tennisida xitoy tennischilarining ustuvorligi ham yuqoridir. hammasi bo'lib jahonning oxirgi 8 ta chempionatida (1995-2009) 40 ta oltin medallardan faqatgina 3 tasi xitoylik bo'lmaganlarga tegishli bo'ldi, ya'ni 1997-yilda erkaklarning yolg'iz razryadida shvedsiyalik Yan-Uve Valdner yutdi, 2003-yilda – avstriyalik Verner Shlager, Shvetsiyaning erkak terma guruhi 2000- yilda jahon chempionatini “oltin”ini olishga muvaffaq bo'ldi.

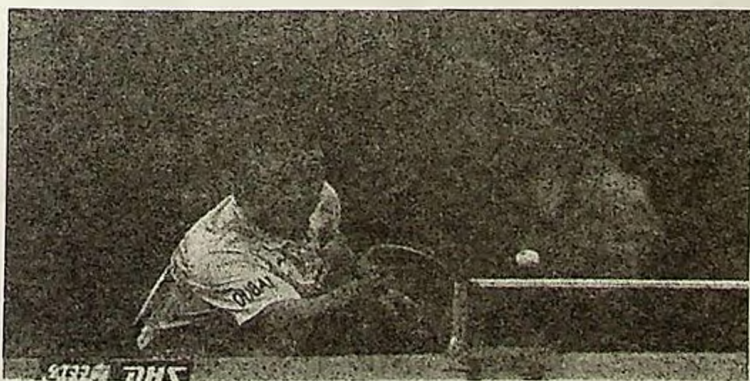
1988-yildan 2012-yilgacha bo'lib o'tgan Olimpiya O'yinlarida xitoyliklar 28 ta oltin medaldan 24 tasini qo'lga kiritdilar, ya'ni qolgan 3 tasini Janubiy Koreya Respublikasi vakillari qo'lga kiritdilar. Yevropaliklar ichida yagona chempion bu Yan-Uve Valdnerdir. Pekindagi Olimpia o'yinlarida xitoyliklar erkak va ayol yolg'iz razryadlarida butun pedestalni egalladilar hamda erkak va ayol terma

jamoalar musobaqasida 1 - o'rinni egalladilar. Bundan so'ng Olimpia ish tartibi o'zgartirildi. 2012-yildan boshlab, shaxsiy turnirda bitta mamlakatdan 2 tadan ziyod bo'lmagan erkak va ikkitadan ziyod bo'lmagan ayol ishtirok etishi mumkin.

Yozgi Olimpia o'yinlarining dasturida stol tennisi 1988-yildan kiritilgan (Seul, Janubiy Koreya). **Yozgi Paralimpia** o'yinlari dasturiga stol tennisi 1960-yildayoq kiritilgan edi (Rim, Italiya).



7-rasm. Vladimir Samsonov ijrosida raketkani yevropacha ushlash uslubi



8-rasm. Ma Lin ijrosida raketkani pero uslubida Osiyo tarzida ushlash (xitoy ijrochisi)



9-rasm. Yu Sin Min ijrosida pero uslubida raketkani osiyo ushlash tarzi (yaponcha uslub)

Ta'riflar

- “O‘yin” – koptok o‘yinda bo‘lgan vaqti;
- “Koptok o‘yinda”. Koptok o‘yinga kiritgunga qadar bo‘sh qo‘lning qinirlamay turgan kaftida koptok turishidan boshlab, o‘yinni qayta o‘ynash yoki ochko berilishi haqida qaror qilmagunga qadar bo‘lgan payt;
- “Qayta o‘ynash” – natijasi hisobga olinmagan o‘yin;
- “Ochko” – natijasi hisobga olingan o‘yin;
- “Koptokni o‘yinga kirituvchi” – bu koptokka birinchi zarbani berishi lozim bo‘lgan o‘yinchi;
- “Qabul qiluvchi” – o‘yinda koptokka ikkinchi zarba berishi lozim bo‘lgan o‘yinchi.

O‘yin tartibi

Partiya o‘yin yolg‘onlardan iborat, ularni har biri koptokni o‘yinga kiritish bilan boshlanadi. Koptokni o‘yinga kirituvchi birinchi sportchi qur‘a tashlash yo‘li bilan aniqlanadi. Keyinchalik koptokni o‘yinga kirituvchilar har ikki koptokni o‘yinga kiritishda almashadilar. Partiya biron-bir sportchi 11 ochko yig‘gunga qadar davom etadi. hisob 10:10 teng bo‘lganida o‘rtadagi farq ikki ochkoga etmagunga

qadar har bir o'yindan so'ng boshqa o'yinchiga koptokni o'yinga kiritish navbati beriladi.

Juft o'yinda koptokni o'yinga kiritish navbati boshqaga o'tganda, koptokni qabul qilgan o'yinchi koptokni o'yinga kirituvchi bo'ladi, koptokni o'yinga kirituvchining sherigi koptokni qabul qiluvchi bo'ladi. Partiyani o'yinchi (guruh)ni partiyalarning oldindan belgilangan toq sonining aksariyatida g'alaba qozongunga qadar o'tkazish lozim (musobaqa qoidalariga muvofiq 3 dan 7 gacha). Agarda o'yin paytida koptok to'rga tegib, raqib tomoniga tushsa, o'yin davom etadi.

Eski qoidalarga ko'ra, partiyalar 21 ochkoga qadar davom etgan. Koptokni o'yinga kirituvchilar har besh o'yinga kiritishda almashganlar, ochkolar 20:20 bo'lib teng bo'lganida koptokni o'yinga kiritish o'rtadagi farq ikki ochkoga yetgunga qadar navbatma-navbat o'yinchi (guruhga) o'tgan.

Koptokni o'yinga kiritish



10-rasm. Aleksandr Shibayev ijrosida koptokni o'yinga kiritish

Stol tennisida koptokni o'yinga kiritish quyidagi qoidalarga muvofiq amalga oshiriladi:

- Koptok vertikal tarzda yuqoriga ochiq kaftdan 16 sından kam bo'lmagan balandlikka otilishi lozim;

- Kaftdan uzilish davridan raketka bilan uchrashgunga qadar koptok stol yuzasidan albatta, yuqori va stolning eng chet chizig'i chegarasi ortida bo'lishi lozim;

- Koptokni o'yinga kirituvchi koptokka shunday zarba berishi lozimki, koptok birinchi marotaba o'zining yarmida urilishi keyin to'r ustidan uchib, qabul qilayotgan stolning yarmiga tushishi lozim.

- Juft o'yinlarda koptok izchil ravishda koptokni o'yinga kirituvchi stolning o'ng qismiga, keyin esa qabul qilayotganning chap qismiga tushishi lozim, boshqacha qilib aytganda, diagonal bo'yicha uchishi lozim;

- Koptokni o'yinga kiritish shunday bajarilishi lozimki, toki qabul qilayotgan (juft o'yinda qabul qilayotganlar) va hakam koptokni o'yinga kiritishning barcha bosqichlarini ko'rishi lozim;

- Raketka joylashgan qo'l bilan zarba berish paytini tana yoki kiyim bilan berkitish mumkin emas;

- Koptokni o'yinga kirituvchi kaftidan koptok uzilishi bilanoq, bu harakat bajarilgan hisoblanadi.

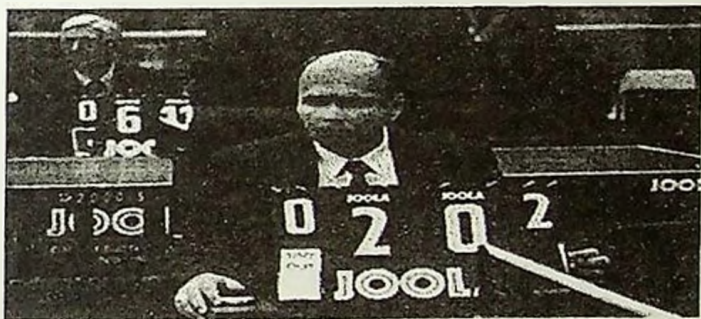
Koptokni qayta o'yinga kiritish

Agarda koptok o'yinga kiritilayotgan paytda to'rga ilinib qolsa, biroq qolgan barcha qoidalarga rioya qilingan bo'lsa, "koptokni qayta o'yinga kiritish" amalga oshiriladi – bunda kirituvchi harakatini qayta, takror bajarishi lozim. Koptokni qayta o'yinga kiritishning sonlari cheklanmagan. Bundan tashqari, qoidalarda belgilangan holatlarda ham shu harakat qayta bajarilishi lozim.

Qaytish

O'yinga kiritilgan koptokni yoki qaytgan koptokka shunday zarba berish kerakki, u to'ring ustidan yoki atrofidan uchib o'tib, raqib stolining yarmiga tegishi lozim (darhol yoki to'r kopmlektiga tegganidan so'ng).

Ochkolarni hisoblash



11-rasm. Stol tennisidagi hakam musobaqalarda ochkolar hisobini olib bormoqda

Ochkolar quyidagi holatlarda beriladi:

- Raqib koptokni o'yinga kiritishni to'g'ri bajarmaganda;
- Raqib koptokni to'g'ri qaytarmaganda;
- Koptokni o'yinga kiritish yoki uni qaytarish harakati to'g'ri bajarilgan holda raqibning zarbasiga qadar koptok to'rdan tashqari biron-bir narsaga tegsa;
- Raqib koptokka zarba berganidan so'ng bu koptok stolning yuzasiga tegmasdan, mazkur o'yinchi stol tomonining o'yin yuzasi ustidan yoki yakuniy chizig'i ustidan uchib o'tsa;
- Raqib koptokka xalaqit bersa (u yoki raqib ustiga kiygan yoki raqib o'z yonida bo'lgan biron-bir narsa o'yin yuzasi ustidan yoki yo'nalishida uchayotgan koptokka tegsa, va bunda o'yinchi koptokka oxirgi bo'lib zarba berganida raqib stolining yarmiga tegmasa);
- Raqib qasddan koptokka ikki marotaba zarba bersa (raketkani ushlab turgan qo'l raketkaning qismi hisoblanadi, qo'l yoki uning barmoqlari bilan koptokni qaytarish maqsadida zarba berish xato hisoblanmaydi, bundan tashqari, agarda koptok qo'l yoki barmoqlarga tegib keyin raketkaga tegsa, bu ham xato hisoblanmaydi);
- Raqib o'yin uchun mo'ljallanmagan raketka tomoni bilan koptokka zarba bersa;
- Raqib yoki uning ustidagi biron-bir narsa koptok o'yinda bo'lgan paytda o'yin yuzasini surib yuborsa;
- Raqib yoki uning ustidagi biron-bir narsa koptok o'yinda bo'lgan paytda to'p kopmlektiga tegsa;

- Raqib o'yin yuzasiga bo'sh qo'li bilan tegsa;
- Juft uchrashuvda raqiblardan biron-biri qoidada belgilanmagan tartibda koptokka zarba bersa;
- O'yin faollashtirish qoidasib ilan shartlandek kabi.

Nogironlar aravachasidagi o'yinchilar uchun qoidalarining qo'shimcha qoidalari mavjud:

O'yinni faollashtirish qoidasi

Agarda partiya 10 daqiqa davomida yakunlanmasa va partiyadan 18 ochkodan kam o'ynalgan bo'lsa kiritiladi yoki o'yinchilarning ikkisi ham rozi bo'lgan holda, har qanday holatda kiritilishi mumkin. Faollashtirish 13 ta zarba qoidasini kiritish, ya'ni zarbaga 13 marotaba to'g'ri zarba qaytarilgandan so'ng ochko avtomatik tarzda qabul qilayotganga hisoblanadi. Bu koptokni o'yinga kirituvchini mazkur o'yinni o'z foydasiga yakunlashga majburlaydi. Faollashtirish qoidasi kiritilgandan so'ng u mazkur uchrashuvning yakuniga qadar amalda bo'ladi. O'yin faollashganda har bir o'yinchi navbatma-navbat koptokni o'yinga kiritadi.

Juft o'yin

Stol tennisida juft o'yin bo'yicha musobqalar quyidagi toifalarda o'tkaziladi:

- erkak juftlari;
- ayol juftlari;
- aralash juftlar;

Juft o'yinda quyidagi qo'shimcha qoidalar amalda bo'ladi:

- Stol bo'yi uzunasiga oq chiziq bilan ikki hududga bo'linadi, koptok o'yinga kiritilganida u koptokni o'yinga kirituvchining yarmining o'ng tarafiga va raqibning yarmining chap tarafiga tushishi lozim (albatta, bu koptokni o'yinga kirituvchining va raqibga muvofiq tarzda). Boshqacha qilib aytganda, koptok diagonal tarzda berilishi lozim.

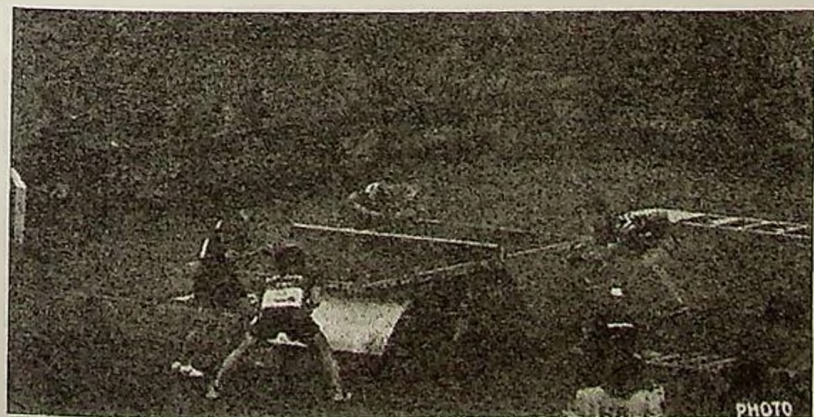
- Hamkorlar koptokka navbatma-navbat javob qaytaradilar, masalan, koptokni o'yinga kirituvchi koptokni kiritgandan so'ng va qabul qiluvchi qabul qilganidan so'ng keyingi zarba koptokni o'yinga kiritganning hamkori tomonidan amalga oshirilishi lozim, keyingi zarbani esa koptokni qabul qilib olgan amalga oshirishi lozim.



12-rasm. Juftliklar orasida jahon Kubogining kumush sovrindorlari aka-
uka Andrey Mazunov va Dmitry Mazunovlar



13-rasm. 2013-yil jahon Chempionatida ayollar juftligi finali



14-rasm. 2013-yil Jahon Chempionatida aralash juftliklar finali

II- BOB. PEDAGOGIK NAZORAT

Stol tennis o'yinchilarining sport tayyorgarligini boshqarish mashg'ulot rejalarining bajarilishida o'zgartirishlarni doimiy kiritishni nazarda tutadi. Boshqaruv samaradorligi o'lchash, kuzatish va baholash yordamida olingan axborotning tizimliliigi, o'z vaqtida berilganligi va sifatiga bevosita bog'liqdir.

Bu maqsadda kompleks bo'lishi lozim bo'lgan pedagogik nazorat qo'llaniladi, u o'z ichiga quyidagi bo'limlarni kiritadi:

- musobaqa faoliyati nazorati;
- mashg'ulot faoliyati nazorati;
- sportchilar holati ustidan nazorat.

Musobaqa faoliyati ustidan nazorat musobaqalar jarayonida bevosita quyidagi bo'limlar bo'yicha amalga oshiriladi:

- musobaqada shug'ullanayotganlarning munosabati ustidan nazorat;
- o'yinchilar musobaqa yuklamalarini qanday qabul qilishlari ustidan nazorat;
- o'yinchi o'yinning taktik rejasini bajarishi va taktik harakatlarning samaradorligi ustidan nazorat;
- o'yin harakatlarining texnik-taktik va texnik-ko'rsatgichlari ustidan nazorat;

O'yinchilarni musobaqaga bo'lgan munosabatlarini musobaqa boshlangunga qadar o'yin jarayonida va u yakunlanganidan so'ng baholaydilar. Baho mezon sifatida sportchilarni barcha o'yin harakatlarida intizom, tashabbus va faollikni namoyon qilish, chidamlilik va o'z-o'zini boshqara olishi g'alabaga bo'lgan irodasini namoyon bo'lish darajasi xizmat qiladi.

Musobaqa yuklamalariga bo'lgan tayyorgarlik darajasini tashqi belgilar asosida aniqlaydilar: charchoq haqida arz qilish, o'yin harakatlari samaradorligining pasayishi, o'yinchi xulq-atvorini yomonlashuvi, asabiylashuvi hamda shifokorlar ekspertizasi asosida.

Tennischi o'yinning taktik rejasini bajarishi va uning samaradorligi ustidan nazoratni video yozuv yordamida amalga oshiriladi, ba'zida audio yozuvi asosida. Bunda murabbiy o'yin jarayoni, hisob-kitob hamda sportchining alohida taktik harakatlarini diktofonga gapirib yozib oladi. Bundan tashqari, o'yinni stenografik yozuvi keng va samarali qo'llaniladi, keyin uni kompyuterda ochib yozishadi.

Texnik uslublarni bajarish sifatini o'yinlarning kompyuter va analitik yozuvi asosida mazkur texnik uslublarni bajarilishi samaradorligi va natijaviyligi bo'yicha baholaydilar.

Jamoa hamda alohida o'yinchilar o'yini uchun umumiy baho nazoratning barcha 4 bo'limi bo'yicha olingan baholardan shakllanadi hamda tennischini musobaqaga tayyorligi darajasini baholashda hisobga olinib, asosiy musobaqa yoki terma jamoaga tanlash uchun mezon sifatida xizmat qiladi.

Mashg'ulot faoliyatining nazorati quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

- shug'ullanayotganlarning mashg'ulot jarayoniga bo'lgan munosabati ustidan nazorat;

- qo'llanilayotgan mashg'ulot yuklamalari ustidan nazorat (bunda yuklamaning hajmi, tezkorligi, xarakteri va yo'naltirilganligi hisobga olinadi).

Shug'ullanayotganlarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati ustidan nazorat ularni xulq-atvorini baholash asosida amalga oshiriladi. Mashg'ulotlarga davomat, shug'ullanayotganning murabbiy talablari va mashqlarni bajarishdagi faolligi va mustaqilligini namoyon bo'lish jarayoni hamda qiyinchiliklarni bartaraf etishdagi harakatlar, diqqat va intizomlilikni namoyon qilinishi baholashning mezonidir. Murabbiy shug'ullanayotganlarning mashg'ulotlarga davomati, xulq-atvorning baholari haqidagi ma'lumotlarni har mashg'ulotda jurnal yoki kundalikka kiritadi.

Mashg'ulot yuklamalari hajmi ustidan nazorat har bir mashg'ulotning davomiyligi hamda alohida mashq va tayyorgarlik bo'limlariga sarflangan vaqt haqidagi ma'lumotlar asosida olib boriladi. Faollik o'yinning sur'ati bo'yicha baholanadi, bunda vaqt birligida texnik-taktik harakatlarning soni, zarbalarning 1 daqiqadagi sur'ati hisobga olinadi.

Ichki fiziologik yuklama organizmni mushak ishiga bo'lgan ta'siri hamda ChSS ko'rsatkichlari, nafas olish tezligi, kislorod tanqisligi kabi ko'rsatkichlarida o'z ifodasini topadi.

Mashqlarning quvvat yo'naltirilganligini yuklama bajarilganidan so'ng puls asosida aniqlash mumkin. 1 daqiqaga 130-150 marotaba zarba berilgan puls aerob xarakterdagi yuklamani tavsiflaydi, 1 daqiqaga 150-180 marotaba zarba bo'lsa, bu aralash aerob-anaerob ta'sirdir, 1 daqiqaga puls zarbasi 180 dan yuqori bo'lganida, bu anaerob ta'sirdagi yuklama hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlikni aniqlik, tezlik va bajarish sifatiga qaratilgan nazorati mashqlari yordamida tekshiradilar.

Taktik tayyorgarlik ustidan nazorat pedagogik kuzatuv hamda o'yinchilar o'yin mashqlari va mashg'ulot hamda musobaqa o'yinlari natijasida olgan ekspert baholari asosida amalga oshiradilar.

O'yinchining ruhiy tayyorgarligi uning himoya va hujumdagi faollik, maqsadga yo'naltirilganlik, jasurlik, qat'iyatlilik kabi sifatlarni mashg'ulotlar jarayonida namoyon qilishi, musobaqada esa chidamlilik va o'zini boshqarish, g'alabaga bo'lgan irodasini namoyon qilish asosida nazorat qiladilar. Baholash mezonlari – mazkur sifatlarni namoyon bo'lish darajasi, uni ballarda belgilaydilar.

Nazariy tayyorgarlikni berilgan mavzular bo'yicha suhbat o'tkazish yordamida tekshiriladi. Baholash mezonlari bu shug'ullanayotganlarning bilim darajasidir.

Sportchi holatining nazorati quyidagi bo'limlar asosida amalga oshiriladi:

- sportchi sog'lig'i holati;
- organizmning funksional holati va uning tayyorgarlik bosqichiga muvofiqligi;
- jismoniy sifat va hislatlarni rivojlanish natijasi nazorati;
- katta mashg'ulot va musobaqa yuklamalariga chidamlilik darajasi.

Sog'liq holati va organizmning funksional imkoniyatlari tibbiy-biologik nazorat yordamida baholanadi, u quyida tavsiflangan. Bundan tashqari, yiliga kamida 2 marotaba bo'ladigan chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rik doirasida ham aniqlanadi. Bunday ko'riklar shifokor hamda funksional tashxis qo'yish mutaxassislari tomonidan o'tkaziladi.

Stol tennisi o'yinchisining funksional holatining ekspress-bahosini har hafta oddiy funksional sinov va testlar asosida ham o'tkazish mumkin. Bular qatoriga: Garvard step-testi, Kverg bo'yicha funksional namuna, Burger bo'yicha step-testlar kiradi.

Jismoniy testdan o'tkazish tayyorgarligi barcha bosqichlarida amalga oshiriladi, bunda har bir bosqichning jismoniy tayyorgarlik vazifalaridan kelib chiqqan jismoniy sifat va xislatlarni rivojlanish darajasi aniqlanadi.

Jismoniy tayyorgarlikning test sinovlarini o'tkazish yillik siklining barcha bosqichlarida amalga oshiriladi. Bunda har bir bosqich-

ning jismoniy tayyorgarlik vazifalaridan kelib chiqqan holda, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi aniqlanadi.

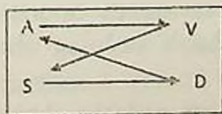
Ruhiy nazorat jamoadagi ijtimoiy-ruhiy iqlimni aniqlaydi, sportchilarning shaxsiy tavsiflarini belgilab berib, Kettel, Spilberg, Ayzenk so'rovnomalari va boshqa uslubiyatlar asosida sport yutuqlariga bo'lgan motivatsiyani ko'rsatib beradi. Nazoratning mazkur turini sport ruhshunoslari o'tkazishi mumkin.

2.1. Tennischilarning texnik-taktik harakatlarini testdan o'tkazish

1. **Koptokni qaytib sakrashining uzoqligiga yakunlovchi zarba.** Uzunligi 40 sm bo'lgan tarmovsimon asbob o'rnatiladi, undan koptok dumalab tushib, stolning qirrasida 45° bo'lgan uzunligining 3/1 qismi masofasida joylashgan nuqtasiga tushadi. Koptoklar taxminan 50 sm balanddan qaytishi lozim. Mazkur koptoklarni murabbiy va hamkor tomonidan berilishi mumkindir, bu shartlarga rioya qilgan holda, albatta. Sportchi o'ngdan yakunlovchi zarbani stolning qarama-qarshi tomonining uzoq hududiga bajaradi. Koptok qaytganidan so'ng yerga tushgunga qadar uning uchish uzunligi o'lchanadi. 3 zarbadan so'nggi eng yaxshi natija hisobga olinadi. Agarda sportchi bironta ham zarba bajarmasa, u 0 ochko oladi.

2. **"Sakkiz"simon yugurish.** Teng maydonda sakkiz marshruti belgilanadi 8 (rasmga qarang). A dan B gacha bo'lgan masofa -2 m, V dan D gacha bo'lgan masofa - 3 m, D dan S gacha bo'lgan masofa - 2 m va S dan A gacha bo'lgan masofa - 2 m.ni tashkil qiladi.

"Sakkiz"simon bo'yicha yugurish testini bajarish sxemasi:



Mashqlarni boshlaganda, sportchi D nuqtasiga turadi va belgi asosida DA - AV - VS - SD - DS - SV - VA - AD marshruti bo'yicha harakatni boshlaydi. Keyin buni yana takrorlaydi, bundan so'ng umumiy vaqt qayd etiladi. harakat paytida oyoq bilan dumaloqlar bilan belgilangan nuqtalarni bosish lozim, aks holda, mashq bajarilgan hisoblanmaydi.

3. **Stol atrofida yonmacha yugurish:** stolning chap chetining davomi bo'lgan chiziq bo'yicha bajariladi. Dastlab soat millari

yo'nalishi bo'yicha, keyin esa soat millariga qarshi 2 marotaba, ya'ni hammasi bo'lib 4 marotaba stol atrofida yuguriladi. Stolga qasddan teginanda natija hisobga olinmaydi.

4. Koptoklarni olib o'tish: yo'lakning kengligi 3 m bo'lgan ikki parallel chiziqlar o'rtasida bajariladi. Yo'laklar chetida koptok uchun bittadan savatcha o'rnatiladi. Uni o'rnatish balandligi muvofiq yosh guruhi uchun bo'lgan stol balandligi bilan teng. Savatcha gorizontall tarzda o'rnatilishi, diametri 20 sm dan ko'p bo'lmasligi va chetlarining balandligi 5 sm dan ko'p bo'lmasligi lozim.

Mashqni boshlaganda, sportchi chap savatchaning oldiga turadi, unda stol tennisi uchun 15 ta koptokcha bo'ladi. Test sinovini o'tkazuvchining belgisiga ko'ra, sportchi o'ng qo'li bilan koptokchani olib, qarama-qarshi tarafga harakatni boshlaydi, bunda yurib turgan holda koptokchani o'ng qo'ldan chapga, chapdan o'ng qo'lga olib o'tishi lozim. Boshqa savatchaga etgandan so'ng u koptokchani ichiga qo'yib, yana yangi koptokka qaytadi. Barcha 15 ta koptokni boshqa savatchaga olib o'tmagunga qadar davom etadi. Sarf qilingan vaqt hisobga olinadi. Agarda koptok tushib ketsa, test o'tkazuvchi savatchaga bitta koptokni qo'shadi.

5. Stolga tayangan holda otjimaniya qilish: dastlabki holat stolning chetiga tayanish, bunda 4 ta barmoq stol ustida kattasi esa pastda, qo'llar yelka kengligida, oyoqlar tekislangan. Yelka va tana o'rtasidagi burchak 90°. Belgi asosida sportchi otjimanini boshlaydi va har safar ko'kragi bilan stol chetiga tegadi. 1 daqiqa ichida bajarilgan otjimanialar soni hisoblaydi. hakam qo'llari belgilangan kenglikda turishini nazorat qiladi. Sportchi yiqilishi va jarohat olishi mumkin bo'lganligi sababli stolning cheti yumshoq material bilan yopiladi.

6. Yotgan holatdan o'tirgan holatga o'tish: dastlabki holat belida yotgan, qo'llari bosh orqasida qulf holatida, oyoqlar tizzada 90° burchakda buklangan. Belgi asosida sportchi o'tirish holatiga o'tadi, har bir turganida u tirsaklarning ichki tomoni bilan tizzalarning tashqi tomoniga tegishi lozim. Bitta sportchi mashq bajarganda, ikkinchi sportchi uning oyoqlarini ushlab turadi. Dastlabki holatga qaytganda, kuraklar bilan polga teginish lozim. Mashq 1 daqiqa davomida bajariladi. Qoida buzilib bajarilgan harakatlar hisobga olinmaydi.

7. Sakrong'ich bilan bir martalik sakrashlar: belgi asosida hakam vaqt o'lchagichni yoqadi, sportchi esa sakrashni boshlaydi. Bunda bittalik sakrashlar (sakrong'ich bitta aylanganda 1 ta sakrash

hisobga olinadi). 45 lahza davomidagi u yoki bu sakrashlar soni hisobga olinadi. Mashq ko'pi bilan 2 marotaba 2 daqiqa tanaffus bilan bajariladi, eng yaxshi natija hisobga olinadi.

8. Sakrong'ich bilan 2 marotabalik sakrashlar: test bir karra sakrashlar bajarishi kabi bajariladi, faqatgina bu holatda sportchi bir sakraganda sakrong'ich 2 marotaba aylantiriladi. Mashq ko'pi bilan 2 marotaba 2 daqiqa tanaffus bilan bajariladi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

9. Joyidan turib uzunlikka sakrash: bu sakrash ikki marotaba sakrash chizig'idan bajariladi, eng yaxshi natija hisobga olinadi. Sakrashning uzunligi sakrash chizig'idan tananing har qanday qismining yuzadagi proyeksiyasining eng yaqin nuqtasigacha o'lchanadi.

10. 60 m masofaga yugurish yengil atletika qoidalari asosida o'tkaziladi.

Ochkolarni hisoblash:

Har bir sportchining shaxsiy ko'rsatkichlari asosida test sinovlarining har xil turlarida ochkolar hisoblanadi. Ular bir-biriga qo'shilib yig'indisi aniqlanadi va maxsus jismoniy tayyorgarlikning 10 ta testlari bo'yicha umumiy yig'indi bahosi aniqlanadi. Individual va jamoa hisobidagi o'rinlar ochkolar yig'indisiga ko'ra taqsimlanadi. Sportchilarni individual test sinovlarida o'rinlari taqsimlanganida ochkolarning maksimal summasidan 7-8 yoshli sportchilarning jismoniy tayyorgarligi uchun 5%, 9-10 yoshlilardagi 10%, 11 - 12 yoshlilardagini -15%, 13- 15 yoshlilarda -20% va 16- 18 yoshlilarda -25%ni tashkil qiladi.

2.1.1- jadval

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun ochkolarni hisoblash jadvali (o'spirin va qiz bolalar)

Yoshi	Tayyorgarlik darajasi, ballar yig'indisi				
	a'lo	yaxshi	o'tish uchun tayyor	o'rtadan past	qoniqarsiz
7-8 yosh	105	98	80	65	44
9-10 yosh	275	244	214	168	122
11 12 yosh	450	400	350	275	200

13-14 yosh	640	562	525	450	375
15 yosh va undan katta	850	800	760	600	500

Texnik-taktik tayyorgarlikning me'yori
Sport-sog'lomlashtirish bosqichi

2.1.2.-jadval

Texnik tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar

№	Texnik uslub nomi	Zarbalar soni	Baho
1.	Koptokka raketkaning kaft tomoni bilan zarba berish	100 80-65	Yaxshi qoniqarli
2.	Koptokka raketkaning orqa tomoni bilan zarba berish	100 80-65	Yaxshi qoniqarli
3.	Koptokka raketkaning kaft va orqa tomoni bilan navbatma-navbat zarba berish	100 80-65	Yaxshi qoniqarli
4.	Diagonal bo'yicha o'ngdan zarba berib o'ynash	30 va undan ziyod 20 dan 29 gacha	Yaxshi qoniqarli
5.	Diagonal bo'yicha chapdan zarba berib o'ynash	30 va undan ziyod 20 dan 29 gacha	Yaxshi qoniqarli
6.	Stolning o'ng burchagiga o'ng va chapdan zarba berib uyg'unlikda o'ynash	20 va undan ziyod 15 dan 19 gacha	Yaxshi qoniqarli
7.	Stolning o'ng va chap tomonlariga zarba berish	20 va undan ziyod 15 dan 19 gacha	Yaxshi qoniqarli
8.	Stolning chap tomonidan chapdan otkidka (3 daqiqadagi xatolar soni)	5 va undan kam 6 dan 8 gacha	Yaxshi qoniqarli

9.	Butun stol bo'yicha o'ng va chapdan otkidkalar uyg'unligi (3 daqiqa ichida xatolar soni)	8 va undan ziyod 9 dan 12gacha	Yaxshi qoniqarli
10.	Stolning o'ng tomoniga o'ngdan zarbani bajarish (10tadan)	8 6	Yaxshi qoniqarli
11.	Stolning chap tomoniga otkidka bilan o'ngdan o'yinga koptokni kiritish (10tadan)	9 7	Yaxshi qoniqarli

Izoh: Sinovlar hamkor yoki murabbiy bilan birgalikda bajariladi. Seriyada normativni topshiruvchi sportchi tomonidan xatosiz bajarilgan zarbalar hisobga olinadi, hamkorning xatolari hisobga olinmaydi. Sinov natijalari bayonnomaga kiritiladi hamda murabbiy jurnali va o'quvchining o'z-o'zini nazorat qilish kundaligiga kiritiladi.

2.2. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

Texnik-taktik tayyorgarlikning test sinovini o'tkazish

Ham jamoa, ham individual test sinovini o'tkazish mumkin.

Jamoa test sinovi: har bir tashkilot – 6 tadan sportchiga zayavka beradi, ularning ichida tezkor hujum uslubida o'ynaydigan sportchilar 2 tadan kam bo'linasligi va himoya uslubida o'ynaydigan bittadan kam bo'lmagan himoya sportchi bo'lishi lozim. Raqiblar juftlari jamoalarda qur'a tashlash bilan aniqlanadi. har bir tur bo'yicha oltita o'yinchining har biri individual olgan ochkolar jamoalardagi ochkolarga to'planadi. Ular asosida jamoa hisobi belgilanib o'rinlar taqsimlanadi.

Individual test sinovi: mazkur test sinovining mintqa organi tomonidan belgilanadi. Dastlab 6 turdan 5 tasi tanlanadi, keyin esa mazkur mintqa uchun test sinovining rasmiy dasturi sifatida har birining muayyan mazmuni aniqlanadi.

Test sinovlarining mazmuni va talablari o'yinning ikki uslubi – hujum va himoya uslubi uchun aniqlanadi.

I. Hujum - hujum

A) Stolning $\frac{1}{2}$ qismi 1 daqiqa ichida hujum zarbalar bilan almashinuvi (quyida keltirilgan 4 ta variantdan bittasini tanlash).

Muayyan mazmun:

- o'ngdan o'ngga diagonal bo'ylab hujum zarbalar;

- chapdan chapga diagonal bo'ylab zarbalar;
- o'ngdan chapga to'g'ri chiziq bo'yicha hujum zarbalar;
- chapdan o'ngga to'g'ri chiziq bo'ylab hujum zarbalar.

Talablar:

1. Stolning chetini polga bo'lgan joyidan 30 sm uzoqlikda "pozitsiyani cheklovchi" o'rnatiladi.

2. Faqatgina 5 ta koptokdan foydalanishga ruxsat beriladi – har birini 1 marotabadan. Koptok tushib ketgandan so'ng uni takroran qo'llash mumkin emas. Agarda 1 daqiqada barcha 5 ta koptok yo'qotilsa, natija mazkur paytda bajarilgan zarbalar soni bo'yicha aniqlanadi.

3. Koptoklar o'ngdan tepa aylanish bilan beriladi, chapdan qabul qiluvchi o'yinchining hujum harakatlari hisobga olinmaydi.

Ochkolarni hisoblash tartibi: 1 daqiqa ichida qabul qilayotganga nechta to'g'ri aniq koptok yuborilganligi asosida hisoblanadi. har bitta koptok uchun 1 tadan ochko. Raqibning har biriga alohida tarzda ochkolar hisoblanadi.

B) Stolning $\frac{1}{2}$ qismiga o'rta hududdan o'ngdan zarbalar bilan 1 daqiqa ichida almashinuv (quyida keltirilgan ikki turlardan birini tanlash):

Muayyan mazmun:

- o'ngdan o'ngga diagonal bo'ylab hujum zarbalar;
- chapdan chapga diagonal bo'ylab hujum zarbalar.

Talablar:

1. Stolning chetini polga bo'lgan joyidan 60 sm uzoqlikda "pozitsiyani cheklovchi" o'rnatiladi.

2. Faqatgina 5 ta koptokdan foydalanishga ruxsat beriladi – har birini 1 marotabadan. Koptok tushib ketgandan so'ng uni takroran qo'llash mumkin emas. Agarda 1 daqiqada barcha 5 ta koptok yo'qotilsa, natija mazkur paytda bajarilgan zarbalar soni bo'yicha aniqlanadi.

3. Koptoklar o'ngdan yuqori aylanish bilan beriladi, chapdan qabul qiluvchi o'yinchining hujum harakatlari hisobga olinmaydi.

Ochkolarni hisoblash tartibi: o'yinga kiritilgan koptokni qabul qiluvchi tomonidan 1 daqiqa ichida nechta aniq koptok yuborilganligi asosida hisoblanadi. har bitta koptok uchun 1 tadan ochko. Raqibning har biriga alohida tarzda ochkolar hisoblanadi.

C) Chapdan setka oldida raketkani qo'yish bilan o'yin stolning $\frac{1}{2}$ qismida 1 daqiqa davomida yon pozitsiyadan o'ngdan hujum zarbalar bilan uyg'unlikda zarbalar.

Talablar:

1. O'ngdan yuqori aylanish bilan koptoklar seriyasi o'yinga kiritiladi. har bir o'yinga koptokni kiritishdan so'ng navbatma-navbat chapdan va o'ngdan zarbalarni bajarish lozim. Bir tomondan, ketma-ket berilgan zarba hisobga olinmaydi.

2. Faqatgina 5 ta koptokdan foydalanishga ruxsat beriladi – har birini 1 marotabadan. Koptok tushib ketgandan so'ng uni takroran qo'llash mumkin emas. Agarda 1 daqiqada barcha 5 ta koptok yo'qotilsa, natija mazkur paytda bajarilgan zarbalar soni bo'yicha aniqlanadi.

Ochkolarni hisoblash tartibi: 1 daqiqa ichida koptokni o'yinga kirituvchining koptok qabul qiluvchi tomonidan nechta aniq koptok yuborilganligi asosida hisoblanadi. har bitta koptok uchun 1 tadan ochko hisoblanadi. Raqibning har biriga alohida tarzda ochkolar hisoblanadi.

D) O'ngdan zarba, 1 daqiqa ichida stolning $\frac{1}{2}$ qismiga chapdan setka oldida raketkani qo'yish bilan qabul qilish (quyida keltirilgan ikki turdan biri tanlanadi).

Muayyan mazmun:

- stolning o'ng tomoni chap tomondan podstavka yordamida qilingandan so'ngi zarba;

- chap tomondan podstavka uslubida qabul ilgandan so'ng stolning chap tomonidan zarba.

Talablar:

1. Koptoklar yuqori-o'ngdan aylangan holda o'yinga kiritiladi. O'ngdan hujum zarba bilan qabul qiluvchi chapdan zarba berish huquqiga ega emas, bunday zarba hisobga olinmaydi.

2. Faqatgina 5 ta koptokdan foydalanish ummkin – har biri 1 marotabadan. Koptok tushgandan so'ng takroran qo'llash mumkin emas. Agarda 1 daqiqada barcha 5 ta koptok yo'qotilsa, natija mazkur paytda bajarilgan zarbalar soni bo'yicha aniqlanadi.

Ochkolarni hisoblash tartibi:

1. O'ngdan "hujum" zarbasi sinovda bo'ladi, har bitta koptok uchun 1 tadan ochko hisoblanadi.

2. Har bir o'yinchi 1 daqiqa davomida sinovdan o'tadi va har biriga o'zining ochkolari hisoblanadi.

I) Navbatma-navbat chap va o'ngdan o'yin. Bunda $\frac{1}{3}$ qism stolidan narigi $\frac{1}{2}$ qism stolga past kelgan koptokni qirqilgan zarbalariga qarshi huddu shunday koptok zarbalari bilan 1 daqiqa davomida bajariladi.

Muayyan mazmun:

- o'yindagi chap holatdan turib stolning $\frac{1}{2}$ qismiga chapdan past kelgan koptokni qirqib berilgan zarbaga qarshi stolning $\frac{1}{3}$ qismiga navbatma-navbat chap va o'ngdan huddi shunday qirqilgan zarbani bajarish;

- o'yindagi o'ngdan holatdan turib stolning $\frac{1}{2}$ qismidan past kelgan koptokni qirqib berilgan zarbaga qarshi stolning $\frac{1}{3}$ qismiga o'ng va chapdan huddi shunday qirqib berilgan zarbani bajarish.

Talablar:

1. Pastdan aylantirilgan holda koptoklar o'yinga o'ngdan kiritiladi. O'ng va chapdan past kelgan koptokni qirqib zarba bajargan o'yinchi ketma-ket chapdan yoki o'ngdan zarba berish huquqiga ega emas, bunday koptoklar hisobga olinmaydi.

2. Koptok uchish trayektoriyasining yuqori nuqtasini cheklash uchun qurilma u yoki bu to'rning yuqori qismida masofa 30 sm bo'lgan holda o'rnatiladi.

3. Mazkur cheklangan hudud orqali o'tadigan koptoklar hisobga olinmaydi. Aks holda koptok cheklovchiga to'g'ri kelganda ochkolar olib tashlanadi.

4. Faqatgina 5 ta koptokdan foydalanish mumkin – har biri 1 marta. Koptok tushib ketgandan so'ng uni takroran qo'llash mumkin emas. Agar 1 daqiqa davomida barcha 5 ta koptok yo'qotilsa, natija mazkur paytda bajarilgan zarbalar soni bo'yicha aniqlanadi.

Ochkolarni hisoblash tartibi:

1. O'ngdan va chapdan past kelgan koptokni qirqib zarba bajarayotgan o'yinchi sinovdan o'tayotgan hisoblanadi, bunda 1 daqiqa ichida har bitta koptok uchun ochko hisoblanadi.

2. Ikki o'yinchi ham 1 daqiqa davomida sinovdan o'tadi va har biriga o'zining ochkolari hisoblanadi.

F) Turtki bilan chapdan o'ynash va o'ngdan zarba berish, 1 daqiqa ichida o'yin uchun chapdan bo'lgan holatda stolning chap yarmidan turtkiga qarshi stolning $\frac{1}{3}$ qismidan zarba berish.

Muayyan mazmun:

- O'yindagi chap holatdan stolning chap yarmiga qarshi stolning $\frac{1}{3}$ qismida o'ngdan zarba chapdan turtki berib o'yinash.

Talablar:

1. Yuqorida aylantirilgan holda koptoklar o'yinga kiritiladi. Chapdan turtki va o'ngdan zarbani bajarayotgan o'yinchi ketma-ket chap yoki o'ngdan 2 zarba berish huquqiga ega emas, bunday koptoklar hisobga olinmaydi.

2. Faqatgina 5 ta koptokdan foydalanish mumkin – har biri 1 marotabadan. Koptok tushgandan so'ng uni takroran qo'llash mumkin emas. Agarda 1 daqiqada barcha 5 ta koptok yo'qotilsa, natija mazkur paytda bajarilgan zarbalar soni bo'yicha aniqlanadi.

Ochkolarni hisoblash:

1. Chapdan turtki, o'ngdan zarba berayotgan o'yinchi sinovdan o'tayotgan hisoblanadi. Bunda 1 daqiqa ichidagi koptoklarni kiritish soni hisoblanadi, har bir koptok uchun bitta ochko beriladi.

2. Ikki o'yinchi ham 1 daqiqa davomida sinovdan o'tayotgan hisoblanadi va har biriga o'zining ochkolari hisoblanadi.

II. Hujum - himoya

1, 2, 3 punktining mazmuni va ularga talablari "hujum-hujum" testdagidek kabi.

4, 5, 6, 7 punktlarining mazmuni 1 daqiqa davomida raketka bilan koptokni kesish orqali berilgan zarbalarga qarshi stolning yarmidan zarb bilan urilgan koptokni qaytarish tashkil qiladi.

Muayyan mazmuni:

- o'ng yarmidan raketka bilan koptokni kesish orqali berilgan zarbaga qarshi stolning o'ng yarmidan zarb bilan urilgan koptokni qaytarish (nakat);

- chap yarmidan raketka bilan koptokni kesish orqali berilgan zarbaga qarshi stolning chap yarimidan zarb bilan urilgan koptokni qaytarish (nakat);

- chap yarmidan raketka bilan koptokni kesish orqali berilgan zarbaga qarshi stolning o'ng yarmidan zarb bilan urilgan koptokni qaytarish (nakat);

- o'ng yarmidan raketka bilan koptokni kesish orqali berilgan zarbaga qarshi stolning chap yarmidan zarb bilan urilgan koptokni qaytarish (nakat).

Talablar:

1. Zarb bilan urilgan koptokni qaytaruvchi (nakat) o'yinchi faqatgina yuqorida aylantirilgan koptokni o'yinga kiritadi. Agarda u

pastdan aylantirib zarbani bajarsa, boshqa o'yinchiga ochkolar hisoblanmaydi.

2. Faqatgina 5 ta koptokdan foydalanish mumkin – har biri 1 marotabadan. Koptok tushgandan so'ng uni takroran qo'llash mumkin emas. Agarda 1 daqiqada barcha 5 ta koptok yo'qotilsa, natija mazkur paytda bajarilgan zarbalar soni bo'yicha aniqlanadi.

Ochkolarni hisoblash:

Srezka bajaruvchi o'yinchi ochkolarni oladi, 1 daqiqa davomida har bir aniq koptok uchun ochko hisoblanadi. har bir o'yinchiga alohidalikda ochkolar hisoblanadi.

III. Himoya - himoya

Mazkur testning mazmun va talablari "hujum-hujum" test sinovidek bir xil.

2.3. Boshlang'ich spetsializatsiya bosqichi

Texnik-taktik tayyorgarlikning test sinovidan o'tkazish. Test sinovini tashkil qilish: asosiy texnika va taktika bo'yicha musobaqalar, ularni qisqartirilgan holda test-musobaqalar deb nomlaydilar, ular bolalar musobaqasi mobaynida o'tkaziladi.

Mazmun va talablar:

Har bir bo'limda (hujum - hujum, hujum - himoya, himoya - himoya) musobaqalar 3 tur bo'yicha o'tkaziladi va bunda, partiyalarning maksimal soni – 4 ga teng bo'ladi (qarang quyiroqda). Ikkinchi tur (2 partiya) majburiydir, birinchi va uchinchi (1 ta partiyadan) qur'a tashlash yo'li bilan bittasi tanlanadi. 3 partiyalik o'yinda ikkita g'alaba qozongan g'olib hisoblanadi, har bir partiyadagi g'alaba uchun 11 ochko hisoblanadi.

Test musobaqalarda –uzunligi 68 sm bo'lgan stol qo'llaniladi, bu yerda o'yin maydoni belgilangan yoki maxsus stol qo'llanilishi mumkin, bu yerda ishlatilmayotgan maydon mato yoki karton bilan yopib qo'yiladi.

Musobaqada ishtirok etuvchi sportchilar dastlab test sinovlaridan o'tishlari lozim.

I. Hujum - hujum

A) Musobaqalar stolning yarmida o'tkaziladi (stol 4 ta o'yin maydoniga bo'lingan bo'ladi), qur'a tashlash bilan turlardan biri tanlanadi (1 partiya o'ynaladi).

Muayyan mazmun:

- o'ngdan o'ngga diagonal bo'ylab zarbalar almashinuvida musobaqa;

- chap yarmidan chap yarmiga diagonal bo'ylab zarbalar bilan almashinuv;

- o'ng yarmidan o'ng yarmiga to'g'ri chiziq bo'ylab zarbalar bilan almashinuv;

- o'ng yarmidan chap yarmiga to'g'ri chiziq bo'ylab zarbalar bilan almashinuv.

Talablar:

Rasmiy musobaqa qoidalar bo'yicha belgilangan o'yin maydoni chegarasida o'yinni olib borish.

1. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir o'yinchi 5 marotabadan koptokni o'yinga kiritadi, hisob 10:10 teng bo'lganida koptokni o'yinga kiritish navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqa o'yinchiga o'tadi. Kim birinchi bo'lib 11 ochko to'plasa g'olib hisoblanadi, hisob 10:10 bo'lganda esa, 2 ochko ko'proq to'plagan g'olib bo'ladi.

B) Stolning chap va o'ng tomoni $\frac{1}{3}$ qismlari tomonidan cheklangan holda stolning yarmidan top-spinlarga qarshi kontur zarbalar bilan o'ynash (stol belgilarining 2 variantidan biri qur'a tashlash yo'li bilan tanlanadi, tomonlarni almashtirgan holda 2 partiya o'ynaladi).

Muayyan mazmun:

- chap tomondagi top-spinlarga qarshi stollarning o'ng va chap $\frac{1}{3}$ qismidan kontur zarbalar bilan o'ynash;

- o'ng yarmidan top-spinlarga qarshi stolning chap va o'ng $\frac{1}{3}$ qismidan kontur zarbalar bilan o'ynash.

Talablar:

1. Stolning chap yoki o'ng yarmidan zarba bajarayotgan o'yinchi turli yo'nalishda koptoklarni navbatma-navbat raqib stolining chap yoki o'ng $\frac{1}{3}$ qismiga yuborishi lozim. O'ngdan o'ynash uchun holatda bo'lgan o'yinchi chapdan o'ynashi va aksinchaga ruxsat berilmaydi, aks holda, jarima solinadi. Stolning o'ng yoki chap $\frac{1}{3}$ qismida o'ynayotgan o'yinchi koptoklarni raqib stolining belgilangan yarmiga yuborishi lozim, bu talab bajarilmasa, u ham jarimaga tortiladi.

2. Ikki bo'lak tomonda o'ynayotgan sportchi zarbalarni raqibiga qarata yuqoridan aylantirgan holda chapga-o'ngdan zarbalarni bajarishi lozim. Boshqa tomondagi o'yinchi esa xuddi shunday koptoklarni raqib stolining belgilangan yarmiga yuborishi lozim. hisob

11 ochkogacha olib boriladi, har bir tomondan 5 marotaba koptok o'yinga kiritilishi lozim, hisob 10:10 bo'lganida koptokni o'yinga kiritish, navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqasiga o'tadi. Partiya yakun topgandan so'ng o'yinchilar tomonlari bilan almashadilar va muvofiq tarzda ularni o'yinga bo'lgan qoidalari ham o'zgaradi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob 10:10 bo'lganda esa, kim 2 ochko ko'proq to'plasa, u g'olib hisoblanadi.

C) Butun stol bo'yicha top-spinlar bilan almashinuvdagi musobaqalar (1 ta partiya).

Muayyan mazmuni:

- Butun stol bo'yicha hech qanday oldindan belgilangan qoidalarsiz top-spinlar bilan almashinuv.

Talablar:

1. Top-spinlar raqib yarmidagi stolning har qanday tomoniga qarata o'ngdan bajariladi. Ikkala o'yinchi pastdan aylantirgan holda zarba bajarishi ta'qiqlanadi, bu uchun ular jarimaga tortiladilar.

2. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir o'yinchi 5 marotabadan koptokni o'yinga kiritadi, hisob teng 10:10 bo'lganda koptokni o'yinga kiritish navbatma-navbat boshqa o'yinchiga o'tadi. Birinchi bo'lib 11 ochkoni yig'gan g'olib hisoblanadi, hisob 10:10 bo'lganda esa, kim oldinroq 2 ochkoni to'plagan bo'lsa, u g'alaba qozonadi.

II. Hujum - himoya

A) Stolning yarmidan stolning boshqa yarmidan srezkaga qarshi tezkor nakat (stolni belgilanishining 4 variantidan biri qur'a yo'li bilan aniqlanadi, 1 partiya bilan o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- srezkaga qarshi diagonal bo'ylab o'ngdan o'ngga nakat bilan zarba;

- srezkaga qarshi chapdan chapga diagonal bo'ylab nakat bilan zarba;

- srezkaga qarshi o'ngdan o'ngga to'g'ri chiziq bo'ylab nakat bilan zarba;

- srezkaga qarshi chapdan chapga to'g'ri chiziq bo'ylab zarba.

Talablar:

1. Hujumni bajarayotgan o'yinchi yuqoridan aylantirilgan holda koptoklarni o'ngdan o'yinga kiritadi (koptokni o'yinga kiritgandan so'ng koptokni qaytib sakrashining eng yuqori nuqtasi stol chegarasi ortida bo'lishi lozim, aks holda, koptokni o'yinga kiritish qasddan

qisqa holda o'yinga kiritiladi, qasddan koptokni o'yinga qisqa tarzda kiritilganda o'yinchi dastlab ogohlantiriladi keyin esa, unga nisbatan jarima qo'llaniladi).

2. Srezkalarni bajarayotgan o'yinchi pastdan aylantirgan holda koptoklarni o'ngdan o'yinga kiritadi. hujumni bajaruvchi o'yinchi koptokni o'yinga kiritishini podrezka bilan qabul qilishi keyin esa, top-spinlar bilan o'ynashi mumkin, shu paytning o'zida raqib faqatgina srezka bajaradi.

3. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir o'yinchi 5 marotabadan koptokni o'yinga kiritadi, hisob teng 10:10 bo'lganda koptokni o'yinga kiritish navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqa o'yinchiga o'tadi. Birinchi bo'lib 11 ochkoni yig'gan g'olib hisoblanadi, hisob 10:10 bo'lganda esa, kim oldinroq 2 ochkoni to'plagan bo'lsa, u g'alaba qozonadi.

B) Belgilangan holda stolning yarmidan srezkaga qarshi stolning chap yoki o'ng $3/1$ qismidan top-spin (stolni belgilanishining 2 varianti qur'a tashlash yo'li bilan bittasi tanlanadi. har bir o'yinchi stolning har bir tomonida 1 partiyadan o'ynaydi, hammasi bo'lib 2 partiya o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- belgilangan holda stolning chap yarmidan top-spin yoki srezkalarga qarshi stolning chap yoki o'ng $1/3$ qismidan top-spin yoki srezkalarni bajarish;

- belgilangan holda stolning o'ng yarmidan srezka yoki top-spinlarga qarshi stolning o'ng yoki chap $1/3$ qismidan top-spin yoki srezkalarni bajarish.

Talablar:

1. Chapga yoki stolning yarmidan o'ng tomonlarni holatda o'ynayotgan sportchi turli yo'nalishda koptoklarni yuborishi lozim (jumladan, koptok o'yinga kiritilganda qabul qilganda ham). Ikki marotaba stolning aynan bir xil $1/3$ qismiga koptok tushganida unga nisbatan jarima qo'llaniladi.

2. Top-spinni bajarayotgan o'yinchi koptoklarni o'ngdan yuqori qismidan aylantirgan holda o'yinga kiritadi. Srezkani bajaruvchi o'yinchi koptoklarni o'ngdan past qismidan aylantirgan holda qaytaradi. Stolning yarmidan o'ynayotgan sportchi koptokni stolning chap $1/3$ qismiga yuborishi, uning raqibi esa stolning belgilangan yarmiga yuborishi lozim. Top-spinni bajarayotgan sportchi har bir ochko o'ynalganida podrezkani faqatgina bir marotaba bajarishi

mumkin. Srezka bajaruvchi sportchi hech bo'lmaganda birinchi koptokni srezka bilan o'ynaydi, bundan so'ng zarbalarning boshqa turini bajaradi. hisob 11 ochkogacha olib boriladi, har bir o'yinchi tomonidan 5 tadan koptok o'yinga kiritiladi, hisob 10:10 bo'lganida koptokni o'yinga kiritish navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqa o'yinchiga o'tadi. Partiya yakunlangandan so'ng o'yinchilar tomonlar bilan almashadi va muvofiq tarzda ularning o'yinga bo'lgan vazifalari ham o'zgaradi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'alaba qozonadi, hisob 10:10 bo'lganda esa, kim oldinroq 2 ochko to'plasa, u g'olib hisoblanadi.

C) Oldindan belgilanmagan holda srezka bilan zarbaga qarshi butun stol bo'ylab top-spin (1 partiya o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- Cheklovlersiz srezkalarga qarshi butun stol bo'yicha top-spinni bajarish.

Talablar:

1. Top-spinni bajarayotgan sportchi koptoklarni tepa qismini aylantirgan holda o'ngdan raqib tomonining har qanday nuqtasiga qarab zarba berib kiritadi. Srezka bajaruvchi sportchi esa, quyi qismini aylantirgan holda koptoklarni o'ngdan raqib tomonining har qanday nuqtasiga zarba berib qaytaradi. Top-spin bajaruvchi sportchi har bir ochko o'ynalganda faqatgina 1 marotaba podrezka bilan o'ynashi mumkin. Srezka bajarayotgan sportchi esa hech bo'lmaganda birinchi koptokni srezka bilan qaytarishi, bundan so'ng esa boshqa zarbalarni bajarishi ham mumkin.

2. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har biri 5 marotabadan koptokni o'yinga kiritadi, hisob 10:10 bo'lganda koptokni o'yinga kiritish navbati galma-gal boshqa o'yinchiga o'tadi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob 10:10 bo'lganda, kim oldinroq 2 ochko to'plasa, g'alaba qozonadi.

III. Himoya - himoya

A) Stolning yarmida o'yin (4 variantdan bittasi qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi, 1 partiyadan o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- o'ngdan o'ngga diagonal bo'ylab kesma zarbalar bilan almashinuv;

- chapdan chapga diagonal bo'ylab kesma zarbalar bilan almashinuv;

- o'ng yarmidan chap yarmiga to'g'ri chiziq bo'yicha kesma zarbalar bilan almashinuv;

- chap yarmidan o'ng yarmiga to'g'ri chiziq bo'yicha zarbalar bilan almashinuv.

Talablar:

1. Cheklangan o'yin maydonida rasmiy musobaqalar qoidalari asosida olib boriladi.

2. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir o'yinchi 5 marotabadan koptokni o'yinga kiritadi, hisob teng 10:10 bo'lganda navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqa o'yinchiga o'tadi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob 10:10 bo'lganda, kim oldinroq 2 ochko to'plasa, u g'alaba qozonadi.

B) stolning yarmidan srezkalarga qarshi stolning yarmidan hujum zarbalar bilan o'ynash (stolning belgilanishining 4 variantidan biri qur'a tashlash yo'li bilan tanlanadi, 2 partiyadan o'ynaladi, har bir o'yinchi stolning har bir tomonidan 1 partiyadan o'ynaydi).

Muayyan mazmuni:

- o'ng yarmidan o'ng yarmiga srezkalarga qarshi hujum zarbalar bilan o'ynash;

- chap yarmidan chap yarmiga srezkalarga qarshi hujum zarbalar bilan o'ynash;

- o'ng yarmidan chap yarmiga to'g'ri chiziq bo'ylab srezkalarga qarshi hujum zarbalar bilan o'ynash;

- chap yarmidan o'ng yarmiga to'g'ri chiziq bo'ylab srezkalarga qarshi hujum zarbalar bilan o'ynash.

Talablar:

1. Zarba bajaruvchi sportchi koptoklarni yuqori qismida aylantirish bilan o'yinga kiritadi, aks holda koptokni o'yinga kiritish qaytariladi. Qasddan qisqartirilgan koptok o'yinga kiritilganida o'yinchi avval ogohlantiriladi, keyin esa unga jarima solinadi. Srezka bajaruvchi sportchi koptokni past qismini aylantirgan holda qaytaradi. hujum zarbalarni bajaruvchi sportchi raqibi koptokni o'yinga kiritganda podrezka bilan qabul qilishi mumkin, keyinchalik esa faqat zarbalar bilan o'ynaydi. Srezka bajaruvchi o'yinchi esa faqatgina srezka zarbalar bilan o'ynashi lozim.

2. Hisob 11 ochkoga qadar davom etadi, har bir o'yinchi 5 marotaba koptokni o'yinga kiritadi. hisob teng 10:10 bo'lganda koptokni o'yinga kiritish navbatma-navbat bir o'yinchidan boshqa o'yinchiga o'tadi. Partiya yakunlanganidan so'ng o'yinchilar

tomonlari almashadilar va muvofiq tarzda ularni o'yinga bo'lgan sharoiti o'zgaradi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, agar hisob 10:10 bo'lganda, kim oldinroq 2 ochkoni to'plasa, u g'alaba qozongan hisoblanadi.

2.4. Chuqurlashtirilgan spetsializatsiya bosqichi

Texnik-taktik tayyorgarlikni test sinovidan o'tkazish. Test sinovini tashkil qilish. Asosiy texnika va taktika bo'yicha musobaqalar bolalar musobaqalari jarayonida o'tkaziladi.

Mazmun va talablar:

Har bir bo'limdagi musobaqalar (hujum - hujum, hujum - himoya, himoya - himoya) 3 turlar bo'yicha partiyalarning maksimal soni 4 ga teng bo'lgan holda o'tkaziladi. Ikkinchi turi (2 partiya) majburiy hisoblanadi. Birinchi va uchinchi (1 tadan partiya) qur'a tashlash yo'li bilan bittasi tanlanadi. Uch partiya o'yin bo'lganida 2 partiyada g'alaba qozongan g'olib hisoblanadi. har bir partiyadagi g'alaba uchun 11 ochkodan beriladi.

Test sinovlarida balandligi 76 sm stoldan foydalaniladi, unda o'yin maydonlari chizilgan bo'lishi mumkin, yohud foydalanmayotgan qismi mato yoki karton bilan yopilgan maxsus turdan foydalaniladi.

Musobaqada ishtirok etuvchi sportchilar avvalambor, test sinovlaridan o'tishlari lozim, individual hisobda o'rinlarni taqsimlaganda test sinovlari uchun ochkolarning maksimal soni barcha ochkolardan 25%ni tashkil qiladi (jismoniy tayyorgarlik - 25%, individual musobaqalar - 50%).

I. Hujum - hujum

A) Stolning $\frac{2}{3}$ qismiga hujum zarbalari bilan almashinuv (stolning belgilanishidan 4 variantlaridan biri qur'a tashlash yo'li bilan tanlanadi, 1 partiyadan o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- o'ngdan o'ngga diagonal bo'ylab stolning $\frac{2}{3}$ qismiga zarbalar bilan almashinuv;

- chapdan chapga diagonal bo'ylab stolning $\frac{2}{3}$ qismiga zarbalar bilan almashinuv;

- to'g'ri chiziq bo'yicha o'ngdan chapga stolning $\frac{2}{3}$ qismi bo'yicha zarbalar bilan almashinuv;

- chapdan o'ngga to'g'ri chiziq bo'ylab stolning $\frac{2}{3}$ qismida zarbalar bilan almashinuv.

Talablar:

1. Rasmiy musobaqa qoidalari bo'yicha belgilangan o'yin maydoni chegarasida cheklovsiz o'yin.

2. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir o'yinchi 5 marotabadan koptokni o'yinga kiritadi, hisob teng 10:10 bo'lganda navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqa o'yinchiga o'tadi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob 10:10 teng bo'lganda, kim oldinroq 2 ochko to'plasa, u g'alaba qozonadi.

B) Stolning yarmidan berilgan top-spinlarga qarshi stolning chap va o'ng $\frac{1}{3}$ qismida top-spinlar bilan o'ynash.

Muayyan mazmuni:

- stolning yarmiga chap tomonda stoykada turgan o'yinchiga qarshi stolning chap va o'ng $\frac{1}{3}$ qismidan cheklovsiz o'yin;

- stolning yarmida o'ng tomonlama stoykada turgan o'yinchiga qarshi stolning chap va o'ng $\frac{1}{3}$ qismidan cheklovsiz o'yin.

Talablar:

1. Stolning yarmidan o'ynayotgan sportchi, koptokni yuqori qismini aylantirgan holda raqib stolining chap qismiga o'yinga kiritadi. Stolning chap va o'ng $\frac{1}{3}$ qismida o'ynayotgan sportchi koptoklarni belgilangan o'yin maydoniga yuqori qismini aylantirgan holda o'yinga kiritadi. Koptokni o'yinga kiritishdan tashqari, barcha o'yin top-spinlar bilan olib boriladi.

2. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir o'yinchi 5 marotaba koptokni o'yinga kiritadi, hisob teng 10:10 bo'lganda navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqa o'yinchiga o'tadi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob 10:10 teng bo'lganda esa, kim oldinroq 2 ochko to'plasa, u g'alaba qozonadi.

II. Hujum - himoya

A) Stolning $\frac{2}{3}$ qismidan srezkaga qarshi stolning $\frac{2}{3}$ qismiga hujum zarbasi (maydonni belgilanishuni 4 variantlaridan bittasi tanlanadi, 1 partiya o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- stolning $\frac{2}{3}$ qismi o'ng yuzasidan srezkaga qarshi stolning $\frac{2}{3}$ o'ng yuzasidan nakat bilan zarba;

- stol yuzasining chap $\frac{2}{3}$ qismidan srezkaga qarshi stol yuzasining chap $\frac{2}{3}$ qismidan nakat bilan zarba;

- stol yuzasining $\frac{2}{3}$ chap qismidan srezkaga qarshi stolning $\frac{2}{3}$ o'ng qismi yuzasidan nakat bilan zarba;

- stol yuzasining o'ng $\frac{2}{3}$ qismidan srezkaga qarshi stolning $\frac{2}{3}$ qismi chap yuzasidan nakat bilan zarba.

Talablar:

1. Hujum zarba bilan o'ynayotgan sportchi koptokni birinchi sakrab qaytganidan so'ng stol chetiga yuqori qismini aylantirgan holda koptoklarni o'ng tarafdin o'yinga kiritadi. Aks holda koptokni o'yinga kiritish qaytariladi, qasddan qisqa zarba bilan koptok o'yinga kiritilganda, o'yinchi dastlab ogohlantiriladi, keyin esa jarimaga tortiladi. Hujum zarba bilan o'ynayotgan sportchi koptoklarni quyi qismini aylantirgan holda, o'ngdan o'yinga kiritadi. Nakat zarbasi bilan o'ynayotgan sportchi raqibni koptokni o'yinga kiritgan zarbasini podrezka bilan qabul qilishi mumkin, srezka bilan o'ynayotgan o'yinchi esa barcha koptoklarni srezka bilan o'ynashga majbur.

2. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir o'yinchi 5 marotaba koptokni o'yinga kiritadi, hisob teng 10:10 bo'lganda navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqa o'yinchiga o'tadi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob 10:10 teng bo'lganda esa, kim oldinroq 2 ochko to'plasa, u g'alaba qozonadi.

B) Cheklovsiz stolning yarmiga srezkaga qarshi stolning chap va o'ng $\frac{1}{3}$ qismidan nakat bilan o'ynash (stolni belgilanishining 2 variantidan bittasi qur'a tashlash yo'li bilan tanlanadi, tomonlarni almashgan holda 2 partiya o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- butun stol maydonida srezkaga qarshi cheklovlarsiz o'ng va chapdan nakat bilan o'ynash.

Talablar:

1. Nakat bilan o'ynayotgan sportchi raqib tomonidagi belgilangan o'yin maydoniga yuqori qismini aylantirgan holda. Koptoklarni o'ngdan o'yinga kiritadi. Podrezka bilan o'yin imkoniyatli, ammo har bir o'yinda bittadan zarba ko'p bo'lmasligi lozim. Srezka bilan o'ynayotgan koptoklarni quyi qismini aylantirgan holda o'ngdan raqib tomonidagi belgilangan o'yin maydoniga kiritadi. U boshqa texnik uslubni ham qo'llashi mumkin, ammo faqatgina srezka bilan birinchi koptokni o'ynagandan so'ng.

2. Hisob 11 ochkoga qadar olib boriladi, har bir tomondan 5 marotaba koptok o'yinga kiritiladi. Hisob 10:10 bo'lganida koptokni o'yinga kiritish gali navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqaga o'tadi. Partiya yakunlangandan so'ng o'yinchilar tomonlar bilan almashadilar va muvofiq tarzda ularning o'yinga bo'lgan qoidalari o'zgaradi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob

10:10 bo'lganda, kim birinchi bo'lib 2 ochkodan ko'proqni to'plasa, u g'olib bo'ladi.

C) Cheklovlersiz butun stolda srezkaga qarshi nakat zarba bilan o'yin (1 partiya o'ynaladi).

Talablar:

1. Nakat bilan o'ynayotgan koptoklarni yuqori qismini aylantirgan holda o'ngdan o'yinga kiritadi. Ular stol chegara ortiga chiqib ketishi mumkin. Srezka bilan o'ynayotgan koptoklarni raqib tomonidagi stolning har qanday nuqtasiga quyi qismini aylantirgan holda o'yinga kiritadi. Nakat bilan o'ynayotgan o'yinchi bitta koptokni podrezka bilan o'ynashi mumkin. Srezka bilan o'ynayotgan esa boshqa texnika uslubni ham qo'llashi mumkin, ammo hech bo'lmaganda birinchi koptokni srezka bilan o'ynashi lozim.

2. Hisob 11 ochkoga qadar olib boriladi, har bir tomondan 5 marotaba koptok o'yinga kiritiladi. Hisob 10:10 bo'lganida koptokni o'yinga kiritish gali navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqaga o'tadi. Partiya yakunlangandan so'ng o'yinchilar tomonlar bilan almashadilar va muvofiq tarzda ularning o'yinga bo'lgan qoidalari o'zgaradi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob 10:10 bo'lganda, kim birinchi bo'lib 2 ochkodan ko'proqni to'plasa, u g'olib bo'ladi.

III. Himoya- himoya

A) Stolning $\frac{2}{3}$ qismiga o'yin (stol belgilarining 4 variantidan bittasi qur'a tashlash yo'li bilan tanlanadi, 1 partiya o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- stolning $\frac{2}{3}$ qismiga o'ngdan o'ngga diagonal bo'ylab zarbalar bilan almashinuv;

- stolning $\frac{2}{3}$ qismiga chapdan chapga diagonal bo'ylab zarbalar bilan almashinuv;

- stolning $\frac{2}{3}$ qismidan chapga, stolning $\frac{2}{3}$ qismiga o'ngdan to'g'ri chiziq bo'ylab zarbalar almashinuv;

- stolning $\frac{2}{3}$ qismidan o'ngda, stolning $\frac{2}{3}$ qismiga chapdan to'g'ri chiziq bo'ylab zarbalar almashinuv;

Talablar

1. O'yin rasmiy musobaqlaar qoidalari bo'yicha belgilangan o'yin maydoni chegarasida cheklovlersiz o'yin.

2. Partiyalar 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir o'yinchi 5 marotabadan koptokni o'yinga kiritadi, hisob teng 10:10 bo'lganda gal navbatma-navbat boshqa o'yinchiga o'tadi. Birinchi bo'lib 11 ochko

to'plagan g'olib bo'ladi, hisob 10:10 bo'lganida, kim birinchi 2 ochko to'plasa, u g'alaba qozongan hisoblanadi.

B) Stolning $\frac{2}{3}$ qismidan srezkaga qarshi stolning $\frac{2}{3}$ qismidan nakat bilan o'ynash (stol belgilarining 4 variantidan qur'a tashlash yo'li bilan bittasi tanlanadi, 1 partiya o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- stol yuzasining o'ng $\frac{2}{3}$ qismidan srezkaga qarshi stol yuzasining o'ng $\frac{2}{3}$ qismidan nakat;

- stol yuzasining chap $\frac{2}{3}$ qismidan srezkaga qarshi stol yuzasining chap $\frac{2}{3}$ qismidan nakat;

- stol yuzasining chap $\frac{2}{3}$ qismidan srezkaga qarshi stol yuzasining $\frac{2}{3}$ o'ng qismidan nakat;

- stol yuzasining o'ng $\frac{2}{3}$ qismidan srezkaga qarshi stolning $\frac{2}{3}$ qismi chap yuzasidan nakat.

Talablar:

1. Nakat bilan o'ynayotgan sportchi koptoklarni yuqori qismini aylantirgan holda o'ng tarafdin o'yinga kiritadi, ularning stol chetiga tushib chiqadi. Aks holda, koptokni o'yinga kiritish qaytariladi, qasddan qisqa zarba bilan koptok o'yinga kiritilganda, o'yinchi dastlab ogohlantiriladi, keyin esa jarimaga tortiladi. Srezka bilan o'ynayotgan sportchi koptoklarni o'ngdan pastki qismini aylantirgan holda, o'yinga kiritadi. Nakat zarbasi bilan o'ynayotgan sportchi raqib koptokni o'yinga kiritgan zarbasini podrezka bilan qabul qilishi mumkin, srezka bilan o'ynayotgan o'yinchi esa boshqa texnik uslublarni qo'llay olmaydi.

2. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir o'yinchi 5 marotaba koptokni o'yinga kiritadi, hisob teng 10:10 bo'lganda koptokni o'yinga kiritish navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqa o'yinchiga o'tadi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob teng 10:10 bo'lganda esa, kim oldinroq 2 ochko to'plasa, u g'alaba qozonadi.

C) Cheklovlarisiz stolning yarmidan top-spinlarga qarshi stolning $\frac{1}{3}$ yuzasining chap va o'ng qismidan podrezka bilan o'ynash (stol belgilanishining 2 variantidan biri qur'a tashlash yo'li bilan tanlanadi, 2 partiya tomonlarni o'zgartirgan holda o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- chap tomonlarni stoykada bo'lgan o'yinchiga qarshi stolning yarmiga stolning $\frac{1}{3}$ chap va o'ng qismidan cheklovlarisiz o'yin.

- stolning yarmida o'ng tomonlama stoykadagi o'yinchiga qarshi stolning $\frac{1}{3}$ chap va o'ng cheklovlarsiz o'yin.

Talablar:

1. Nakat bilan o'ynayotgan sportchi koptoklarni yuqori qismini aylantirgan holda o'ngdan o'yinga kiritadi, ular stol chegarasi ortiga uchishi lozim hamda raqib tomonida belgilangan maydoniga yo'nalis uchishi lozim. Bitta koptokni u podrezka bilan zarba berishi mumkin.

2. Srezka bilan o'ynayotgan o'yinchi raqib tomonidagi belgilangan o'yin maydoniga koptoklarni quyi qismini aylantirgan holda o'ngdan o'yinga kiritadi. U boshqa texnik uslublarni ham qo'llashi mumkin va boshqa texnik uslublardan foydalanishi mumkin, ammo hech bo'lmaganda birinchi koptokka srezka bilan zarba beradi.

3. Hisob 11 ochkoga qadar olib boriladi, har bir tomondan 5 marotaba koptok o'yinga kiritiladi. Hisob 10:10 bo'lganida koptokni o'yinga kiritish gali navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqaga o'tadi. Partiya yakunlangandan so'ng o'yinchilar tomonlar bilan almashadilar va muvofiq tarzda ularning o'yinga bo'lgan qoidolari o'zgaradi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob 10:10 bo'lganda, kim birinchi bo'lib 2 ochkodan ko'proqni to'plasa, u g'olib bo'ladi.

D) Stolning yarmiga o'yin (stol belgilarining 4 variantidan bittasi qur'a tashlash yo'li bilan tanlanadi, 1 partiya o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- Butun stolda hech qanday cheklov va belgilersiz top-spinlar almashinuvi.

Talablar:

1. Raqib yarmidagi har qanday nuqtaga koptokni yuqori qismini aylantirgan holda o'ngdan o'yinga kiritiladi, ikki o'yinchini quyi aylantirgan holda koptokni o'yinga kiritish taqiqlanadi, buning uchun ularga jarima solinadi.

2. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir tomondan 5 marotaba koptok o'yinga kiritiladi. hisob teng 10:10 bo'lganida koptokni o'yinga kiritish gali navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqaga o'tadi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob 10:10 bo'lganda, kim birinchi bo'lib 2 ochkodan ko'proqni to'plasa, u g'olib bo'ladi.

2.5. Sport mukammalligi bosqichi

Texnik-taktik tayyorgarlikning test sinovini o'tkazish. Test sinovini tashkil qilish: asosiy texnika va taktika bo'yicha musobaqalar jarayonida o'tkaziladi.

Mazmun va talablar:

Har bir bo'limda musobaqalar 3 turda partiyalarning maksimal soni bilan o'tkaziladi.

Ikkinchi tur (2 partiya) majburiy, birinchi va uchinchi (1 partiyadan) qur'a tashlash yo'li bilan bittasi tanlanadi. 3-partiyali o'yin bo'lganida 2 partiyada yutgan g'olib bo'ladi, har bir partiyada g'alaba uchun 11 ochko beriladi.

Test sinovlarida balandligi 76 smlik stol ishlatiladi. Unda o'yin maydonlari belgilangan bo'ladi yohud maxsus stoldan foydalaniladi, u yerda foydalanilmayotgan maydon mato yoki karton bilan yopiladi.

Musobaqada ishtirok etuvchi sportchilar avvalambor, test sinovidan o'tishlari lozim. Individual hisobda o'rinlar taqsimlanganida test sinovlari uchun ballarning maksimal soni barcha ochkolardan 20%ni tashkil qiladi (jism. tayyorgarlik - 20%, individual musobaqalar - 60%).

1. Hujum-hujum

A) Stolning $\frac{2}{3}$ qismi yuzasida zarbalar almashish (stol belgilanishining 4 variantlaridan biri qur'a tashlash yo'li bilan tanlanadi, 1 partiyadan o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- stolning $\frac{2}{3}$ qismiga o'ngdan o'ngga diagonal bo'ylab zarbalar bilan almashinuv;

- stolning $\frac{2}{3}$ qismiga chapdan chapga diagonal bo'ylab zarbalar bilan almashinuv;

- stolning $\frac{2}{3}$ qismiga chapga stolning $\frac{2}{3}$ qismi o'ngdan to'g'ri chiziq bo'ylab o'ngdan zarbalar bilan almashinuv;

- stolning $\frac{2}{3}$ qismiga o'ngga stolning $\frac{2}{3}$ qismi chapdan to'g'ri chiziq bo'ylab o'ngdan zarbalar bilan almashinuv.

Talablar:

1. Rasmiy musobaqalar qoidalari asosida belgilangan o'yin maydoni chegarasida cheklovlarisiz o'yin.

2. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir tomondan 5 marotaba koptok o'yinga kiritiladi. Hisob teng 10:10 bo'lganida koptokni o'yinga kiritish gali navbatma-navbat bitta o'yinchidan

boshqaga o'tadi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob 10:10 bo'lganda esa, kim birinchi bo'lib 2 ochko to'plasa, u g'olib bo'ladi.

B) Cheklovlersiz stolning yarmidan top-spinlarga qarshi stolning $\frac{1}{3}$ chap va o'ng qismidan o'yin (stolning belgilarining 2 variantidan biri qur'a tashlash yo'li bilan tanlanadi, tomonlarni almashtirgan holda 2 partiya o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- stolning yarmida chap tomonlama stoykadagi o'yinchiga qarshi stolning $\frac{1}{3}$ chap va o'ng qismidan cheklovlersiz o'yin;

- stolning yarmida o'ng tomonlama stoykadagi o'yinchiga qarshi stolning $\frac{1}{3}$ chap va o'ng qismidan cheklovlersiz o'yin.

Talablar:

1. Ikkala sportchilar koptokni yuqori qismini aylantirgan holda koptokni o'yinga kiritadilar. Stolning yarmidan o'ynayotgan sportchi koptokni raqib stolining har qanday $\frac{1}{3}$ qismiga berishi mumkin; sportchi stolning $\frac{1}{3}$ chap va o'ng qismidan o'ynayotgan sportchi koptoklarni raqibning saqatgina shartlangan o'yin maydoniga berishi mumkin. koptokni o'yinga kiritishdan istisno holda o'yinchilar cheklovlersiz top-spin o'yinlar olib boradilar.

2. Hisob 11 ochkoga qadar olib boriladi, har bir o'yinchi koptokni 5 marotabadan o'yinga kiritadi, hisob 10:10 bo'lganda koptokni o'yinga kiritish gali navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqaga o'tadi. Partiya yakun topgandan so'ng o'yinchi tomonlarini muvofiq tarzda ularning vazifalari ham o'zgaradi.

C) Cheklovlersiz butun stolga srezkaga qarshi nakat bilan o'yin (1 partiyadan o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- cheklovlersiz butun stolda top-spinlar bilan almashinuv;

- hisobga top-spinlar bilan o'ynash (1 partiya o'ynaladi); birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob 10:10 bo'lganda, birinchi bo'lib 2 ochko to'plagan g'alaba qozonadi.

Talablar:

1. Koptoklar o'yinga kiritilganda raqib tomondagi har qanday nuqtaga yuqori qismi aylantirilgan holda o'yinga kiritiladi.

2. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir tomondan 5 marotaba koptok o'yinga kiritiladi. Hisob teng 10:10 bo'lganda koptokni o'yinga kiritish gali navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqaga o'tadi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi,

hisob 10:10 bo'lganda esa, kim birinchi bo'lib 2 ochko to'plasa, u g'olib bo'ladi.

II. Hujum-himoya

A) Stol yuzasining $\frac{2}{3}$ qismidan berilgan srezkaga qarshi stolning $\frac{2}{3}$ qismidan hujum zarba (stol maydonni belgilarining 4 variantlaridan bittasi qur'a tashlash yo'li bilan tanlanadi, 1 partiya o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- stol yuzasining $\frac{2}{3}$ o'ng qismidan berilgan srezkaga qarshi stol yuzasining $\frac{2}{3}$ o'ng qismidan nakat bilan zarba;
- stol yuzasining $\frac{2}{3}$ chap qismidan berilgan srezkaga qarshi stol yuzasining $\frac{2}{3}$ chap qismidan nakat bilan zarba;
- stol yuzasining $\frac{2}{3}$ chap qismidan berilgan srezkaga qarshi stolning $\frac{2}{3}$ o'ng qismidan nakat bilan zarba;
- stol yuzasining $\frac{2}{3}$ o'ng qismidan berilgan srezkaga qarshi stol yuzasining $\frac{2}{3}$ chap qismidan nakat bilan zarba.

Talablar:

1. hujum zarba bilan o'ynayotgan sportchi koptoklarni yuqori qismini aylantirgan holda o'ng tarafdin stol chegarasi ortiga o'tgan holda o'yinga kiritadi. Aks holda, koptokni o'yinga kiritish qaytariladi, qasddan qisqa zarba bilan koptok o'yinga kiritilganda, o'yinchi dastlab ogohlantiriladi, keyin esa jarimaga tortiladi. Srezka bilan o'ynayotgan sportchi koptoklarni o'ngdan past qismini aylantirgan holda, o'yinga kiritadi. Nakat zarbasi bilan o'ynayotgan sportchi raqibning zarbasini podrezka bilan qabul qilishi mumkin, srezka bilan o'ynayotgan o'yinchi esa, faqat mazkur texnik uslubdan foydalanadi.

2. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir o'yinchi 5 marotaba koptokni o'yinga kiritadi, hisob teng 10:10 bo'lganda navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqa o'yinchiga o'tadi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob 10:10 teng bo'lganda esa, kim oldinroq 2 ochko to'plasa, u g'alaba qozonadi.

B) O'yin cheklovlarisiz stolning yarmidan srezkaga qarshi stolning o'ng va chap $\frac{1}{3}$ qismiga nakat bilan o'ynash (stolni belgilarining 2 variantidan qur'a tashlash yo'li bilan bittasi tanlanadi, taraflar almashgan holda ikki partiya o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- cheklovlarisiz chapdan nakat yoki srezkaga qarshi stolning chap yoki o'ng $\frac{1}{3}$ qismidan nakat bilan o'ynash;

- cheklovlarisiz stolning yarmidan o'ngdan srezka yoki nakatga qarshi stolning chap va o'ng $\frac{1}{3}$ qismidan nakat yoki srezka bilan o'ynash.

Talablar:

1. Nakat bilan o'ynaydigan koptokni yuqori qismini aylantirgan holda o'ngdan o'yinga kiritadi, ular stol chegarasi ortiga uchib o'tishi kerak, ya'ni raqib tomonining shartlangan qismiga. Bitta koptokni u srezka bilan o'ynashi mumkin.

Srezka bilan o'ynayotgan o'yinchi koptoklarni quyi qismini aylantirgan holda o'ngdan raqib tomonining shartlangan hududga yetkazadi va hech bo'lmasa bitta koptokni srezka bilan o'ynagandan so'ng, boshqa texnik harakatlarni qo'llashi mumkin.

2. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir o'yinchi 5 marotaba koptokni o'yinga kiritadi, hisob 10:10 bo'lganda koptokni o'yinga kiritish gali navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqa o'yinchiga o'tadi. Partiya yakun topgandan so'ng o'yinchilar tomonlarni almashadilar va muvofiq tarzda ularni o'yinga bo'lgan qoidalar ham o'zgaradi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob 10:10 bo'lganda esa, kim oldinroq 2 ochko to'plasa, u g'alaba qozonadi.

C) Butun stol bo'ylab cheklovlarisiz srezkaga qarshi nakat bilan o'ynash (1 partiya o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- cheklovlarisiz srezkalarga qarshi butun stol bo'yicha nakatlar bilan o'ynash.

Talablar:

1. Nakat bilan o'ynaydigan stol chegarasi ortiga uchib chiqadigan yuqori qismi aylantirilagn koptoklarni o'ngdan o'yinga kiritadi. Srezka bilan o'ynovchi raqib tomondagi har qanday nuqtaga koptokni quyi qismini aylantirgan holda zarba bilan o'ynaydi. Nakat bilan o'ynaydigan o'yinchi bitta koptokni podrezka bilan o'ynashi, bitta koptokni hech bo'lmasa srezka bilan o'ynagandan so'ng boshqa texnik vositalardan ham foydalanishi mumkin.

2. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir o'yinchi 5 marotaba koptokni o'yinga kiritadi, hisob 10:10 bo'lganda koptokni o'yinga kiritish gali navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqa o'yinchiga o'tadi. Partiya yakun topgandan so'ng o'yinchilar tomonlarni almashadilar va muvofiq tarzda ularni o'yinga bo'lgan qoidalar ham o'zgaradi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib

bo'ladi, hisob 10:10 bo'lganda esa, kim oldinroq 2 ochko to'plasa, u g'alaba qozonadi.

III. Himoya - himoya

A) Stolning $\frac{2}{3}$ qismiga o'yin (stolning belgilanishining 4 variantidan biri qur'a tashlash yo'li bilan tanlanadi, o'yin 1 partiyadan o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- stol yuzasining $\frac{2}{3}$ qismidan o'ngdan o'ngga diagonal bo'ylab zarba almashinuv;
- stol yuzasining $\frac{2}{3}$ qismidan chapdan chapga diagonal bo'ylab zarba almashinuv;
- stol yuzasining $\frac{2}{3}$ qismidan o'ngdan chapga to'g'ri chiziq bo'ylab zarbalar almashinuv;
- stol yuzasining $\frac{2}{3}$ qismidan chapdan chapga to'g'ri chiziq bo'ylab zarbalar almashinuv.

Talablar:

1. O'yin cheklovlarisiz rasmiy musobaqlaar qoidasga ko'ra, belgilangan o'yin maydoni doirasida cheklovlarisiz o'yin.

2. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir o'yinchi 5 marotaba koptokni o'yinga kiritadi, hisob 10:10 bo'lganda koptokni o'yinga kiritish gali navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqa o'yinchiga o'tadi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob 10:10 bo'lganda esa, kim oldinroq 2 ochko to'plasa, u g'alaba qozonadi.

B) Stolning $\frac{2}{3}$ qismidan srezkaga qarshi nakat bilan o'ynash (stolning belgilaridan 4 variantidan biri qur'a tashlash yo'li bilan tanlanadi, 1 partiya o'ynaladi).

Muayyan mazmun:

- stol yuzasining $\frac{2}{3}$ o'ng qismidan berilgan srezkaga qarshi stol yuzasining $\frac{2}{3}$ qismi o'ng tomondan nakat bilan zarba;
- stol yuzasining $\frac{2}{3}$ chap qismidan berilgan srezkaga qarshi stol yuzasining $\frac{2}{3}$ qismi chap tomonidan nakat bilan zarba;
- stol yuzasining $\frac{2}{3}$ chap qismidan berilgan srezkaga qarshi stol yuzasining $\frac{2}{3}$ o'ng qismidan nakat bilan zarba;

Talablar:

1. Nakat bilan o'ynayotgan sportchi koptokni yuqori qismini aylantirgan holda stol chegarasi ortiga uchib ketadigan koptoklarni o'ngdan zarba bilan kiritadi, aks holda koptokni o'yinga kiritish takrorlanadi. Pastdan qisqa zarba bilan koptok o'yinga kiritilganda

o'yinchi, dastlab ogohlantiriladi, keyin esa unga jarima solinadi. Srezka bilan o'ynayotgan sportchi koptoklarni quyi qismini aylantirgan holda o'ngdan kiritishi lozim. Nakat zarbasi bilan o'ynayotgan sportchi raqib zarbasini podrezka bilan qabul qilishi mumkin. Srezkalar bilan o'ynayotgan esa faqatgina shu texnik harakatni amalga oshira oladi.

2. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir o'yinchi 5 marotaba koptokni o'yinga kiritadi, hisob 10:10 bo'lganda koptokni o'yinga kiritish gali navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqa o'yinchiga o'tadi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob 10:10 bo'lganda esa, kim oldinroq 2 ochko to'plasa, u g'alaba qozonadi.

C) Cheklovlersiz stolning yarmidan berilgan top-spinlarga qarshi stolning $\frac{1}{3}$ chap va o'ng qismidan o'yin (stolning belgilanishining 2 variantlaridan biri qur'a tashlash yo'li bilan tanlanadi, tomonlarni almashtirgan holda 2 partii o'ynaladi).

Muayyan mazmun:

- stolning yarmida chap tomonlamada turgan o'yinchiga qarshi stolning chap va o'ng $\frac{1}{3}$ qismidan cheklovlersiz o'yin;

- stolning yarmida o'ng tomonlamada turgan o'yinchiga qarshi stolning chap va o'ng $\frac{1}{3}$ qismidan cheklovlersiz o'yin.

Talablar:

1. Nakat bilan o'ynayotgan sportchi koptokni yuqori qismini aylantirgan holda stolning chegarasi ortiga uchib chiqadigan koptoklarni raqib tomonida belgilangan o'yin maydoniga kiritadi. Raqib yuborgan bitta koptokni u podrezka bilan o'ynashi mumkin. Srezkalar bilan o'ynayotgan o'yinchi koptoklarni quyi qismini aylantirgan holda o'ngdan raqib tomonidagi belgilangan o'yin maydoniga o'tadi. U boshqa texnik uslublarni qo'llashi mumkin, ammo dastlab u hech bo'lmasa, bitta koptokni srezka bilan o'ynashi lozim.

2. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir o'yinchi 5 marotaba koptokni o'yinga kiritadi, hisob 10:10 bo'lganda koptokni o'yinga kiritish gali navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqa o'yinchiga o'tadi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob 10:10 bo'lganda esa, kim oldinroq 2 ochko to'plasa, u g'alaba qozonadi.

D) Cheklovlersiz butun stol bo'ylab top-spinlar bilan o'yin (1 partiya o'ynaladi).

Muayyan mazmuni:

- butun stol bo'ylab hech qanday belgilarsiz top-spinlar bilan almasbinuvi.

Talablar:

1. Raqib yarmida stolning har qanday nuqtasiga koptokni yuqori qismini aylantirgan holda o'ngdan zarbalar bajariladi. Ikkala o'yinchilar quyi qismini aylantirgan holda koptokka zarba berishlari taqiqlanadi, aks holda, ularga jarima solinadi.

2. Partiya 11 ochkoga qadar o'ynaladi, har bir o'yinchi 5 marotaba koptokni o'yinga kiritadi, hisob 10:10 bo'lganda koptokni o'yinga kiritish gali navbatma-navbat bitta o'yinchidan boshqa o'yinchiga o'tadi. Birinchi bo'lib 11 ochko to'plagan g'olib bo'ladi, hisob 10:10 bo'lganda esa, kim oldinroq 2 ochko to'plasa, u g'alaba qozonadi.

Izoh:

1. Masofaga ko'ra stolga nisbatan "o'yinchi pozitsiyasini cheklovchi" maxsus moslama yog'och yoki plastikdan tayyorlanadi, V-simon shaklga ega bo'lib, devorining balandligi 20 sm va kengligi 10 sm.

2. "Koptok uchish trayektoriyasi balandligini cheklovchi" plankasimon trenajer, u to'r kronshteyniga 30 sm balandlikda o'rnatiladi.

3. O'yin maydonlari belgilangan stoli mashg'ulotlar uchun hamda koptokni tushish hududini cheklash maqsadida test sinovini o'tkazish uchun qo'llaniladi.

4. "Maxsus stol" – texnika va taktikani test sinovini o'tkazish uchun qo'llaniladigan stol. Bunda stolning foydalanilmayotgan tomoni mato yoki karton bilan yopib qo'yiladi.

2.6. Oliy sport mahorati bosqichi

Texnik-taktik tayyorgarlikni test sinovini o'tkazish. Oliy sport mahorati bosqichida tennischilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini bahosi avvalambor, ularni musobaqada chiqishlariga ko'ra amalga oshiriladi. Bundan tashqari, natijaviylik, barqarorlik, ishonchlilik, samaradorlik kabi ko'rsatkichlar bo'yicha musobaqa faoliyatining tahlili asosida o'tkaziladi, bunda sportchining individual uslub xususiyatlari ham hisobga olinadi.

**O'qitishning turli bosqichlarida yuklama va tayyorgarlik
turlarini namunalı mutanosibligi**

№ p/p	Tayyorgarlik bo'limlari	Tayyorgarlik bosqichlari							
		NP		UT		SS		VSM	
		bir yilga- cha	Yil- dan ziyod	2 yilga- cha	2 yil- dan ziyod	2 yil- gacha	2 yil- dan ziyod	1 yil- gacha	Bir yildan ziyod
1	Yiliga soatlarning umumiy miqdori	312	468	624- 728	832- 936	1040	1248	1560	1664
2.	Oyiga soatning umumiy miqdori	26	39	52-60	70-78	86	104	130	138
3.	haftaga soatning umumiy miqdori	6	9	12-14	16-18	20	24	30	32
4.	Tex.-takt. umumiy jismoniy tayyorgarlik /OFP/nazariya- ning mutano- sibligi (%)	50/45 /5	60/35 /5	60/35 /5	67/25 /8	72/20 /8	70/20 /10	70/20 /10	73/15 /12
5.	Texnik va taktik tayyor.ning mutanosibligi	85/15	80/20	75/25	70/30	60/40	50/50	40/60	35/65
6.	Umumiy va maxsus jism.tayyor. mutanosibligi	75/25	70/30	65/35	60/40	50/50	40/60	30/70	25/75

**Turli bosqichlarda tayyorgarlikning barcha tayyorgarlikning
mutanosibligi %**

Tayyorgarlik turi	Ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichlari			
	Boshlang'ich tayyorgarlik	Boshlang'ich ixtisoslashuv	Chuqurlashgan ixtisoslashuv	Sport borasidagi barkamollik
UJT	30	20	15	10
MJT	20	20	20	15
Texnik	25	25	20	20
Taktik	10	15	20	20
O'yin	10	10	10	15
Musobaqa	5	10	15	20
Barchasi	100%	100%	100%	100%

Shuni yodda tutish lozimki, bolalar uchun asosiy musobaqalarni ayniqsa, boshqa shaharga sayohat qilib ko'p kunga mo'ljallangan musobaqalarni kanikul davrida o'tkazish lozim. Shu sababli tayyorgarlikning 1 yillik makrotsikli yosh tennischilar aynan shu paytda musobaqada ishtirok etishlari nazarda tutib, rejalashtirish lozim.

**Turli bosqichlarda tayyorgarlikning ba'zi bir turlarining
mutanosibligi**

Tayyorgarlik turi	Ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichlari		
	Boshlang'ich tayyorgarlik	Boshlang'ich ixtisoslashuv	Chuqurlashgan ixtisoslashuv
Jismoniy tayyorgarlik, %			
UJT	60	50	45
MJT	40	50	55
Texnik-taktik, %			
Texnik	70	60	50
Taktik	30	40	50
O'yin, %			
O'yin	70	55	45
Musobaqalar	30	45	55

Stol tennisining katta yoshli sport ustalaridagi musobaqa yuklamasi yurak mushagining qisqarishi 1 daqiqada 165-180 zarbasiga olib keladi. Mashg'ulot yuklamasi faolligini rejalashtirish bu darajaga muvofiq bo'lishi lozim. Yuqori faollik mashg'uloti pul'sni mo'tadil urishi borasidagi mashqlar yo'nalishida yo'naltirish imkoniyatini beradi. Agarda mashg'ulot jarayoni past faollik bilan o'ktazilsa, unda tennischi musobaqa shart-sharoitlarida samarali harakat qila olmaydi.

O'yin musobaqa yuklamasi yosh o'tgani hamda mashg'ulotlar staji davomiyligi bilan mashg'ulot jarayonida amalga oshirilgan o'yin tayyorgarligiga qarama-qarshi ravishda muntazam o'sib boradi. Musobaqa yuklamalarining shug'ullanayotganlarning yoshi hamda tayyorgarlik bosqichini hisobga olgan holda musobaqa yuklamasining quyidagi minimal bosqichilari jadvalda ko'rsatiladi.

2.6.4-jadval

Razryad me'yorlarini bajarish uchun zaruriy bo'lgan bir yillik sikkda (musobaqa va alohida uchrashuvlar)dagi musobaqa yuklamalarining minimal ko'rsatkichlari

Tayyorgarlik guruhlar	NP		UT			SS			VSM
	1 yil-gacha	1 yil-dan ziyod	2 yil-gacha	3-4 yillar	4-yil-dan ziyod	1 yil-gacha	1 yil-dan ziyod	2 yil-dan ziyod	Bu-tun davr
Musobaqalar soni	4	6	6	6	6	12	12	12	14-16
Uchrashuvlar soni	32	48	72	90	96	108	132	144	156-204

Yosh tennischilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish yuklama rejimlarini belgilashda bolalarda puls tezligi kattalarga ko'ra biroz yuqoriligini hisobga olish lozim.

Yuklama miqdori va yo'nalishini bilimidan tashqari ijobiy tezkor mashg'ulot samarasini olish uchun turli yo'nalishdagi mashqlarning uyg'unligini bilish zarur. Eng ratsional bu bir tomonlama yo'naltirilgan ta'sirdagi vositalarni tanlashdir. Ammo, agarda mashg'ulotda turli vazifalarni hal qilish lozim bo'lsa, unda dastlab tezkor kuch mashqlarini qo'llash, keyinchalik esa, tezlik

chidamliligini tarbiyalovchi vositalarni, keyin esa, umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun yuklamani qo'llash lozim.

O'quv musobaqa sborlarda tayyorgarlikni rejalashtirishga ayniqsa, ijodkorona yondashish lozim, chunki bu payt mashg'ulotlarni o'tkazilishi sportchilarning bandligi bilan cheklanmaydi, bu davrda 4:1 va 3:1 mikrotsikllarni qo'llash imkoniyatlidir.

Kuniga 3 marotaba mashg'ulot bo'lganida har bir mashg'ulot aniq yo'nalishga ega bo'lishi lozim. Ertalabki mashg'ulot organizmning umumiy tonusini ko'tarilishiga, keyingi mashg'ulotlarda ishchanlikni yaxshilanishiga ko'maklashishi lozim. Kunduzgi va kechki mashg'ulotlar esa tayyorgarlikning asosiy vazifalari hal qilinadi.

Bunda bittasi mikrotsiklning mazkur kunida bosh vazifani hal qilishga qaratilgan bo'lsa, ikkinchisi, ikkinchi darajali bo'ladi.

O'yin musobaqa mashqlarni amalga oshirish paytida o'yin uslubini funksional tayyorgarlikning individual xususiyatlari o'yinga bo'lgan maqsadni hisobga olishi lozim, chunki bu barcha komponentlar mashqlar faolligini ahamiyatli farqini tashkil qiladi. Ommaviy mashg'ulotlar, masalan, koptoklarning katta sonli mashg'ulotlarda ishtirok etuvchi tennischilarning turli soni ham takrorlash o'rtasidagi tanaffuslarni uzayishi yoki qisqarishi bilan bog'liq ravishda suraatni ham ahamiyatli darajada o'zgartiradi.

III-BOB. TAYYORGARLIK BOSQICHLARI BO'YICHA STOL TENNIS O'YINCHILARINI BIR YILLIK TAYYORLOVNING REJA SXEMASI

O'quv mashg'ulot jarayonini tuzishning muhim masalalaridan biri bu o'qitish yillari, bosqichlari va haftalik mikrotsikllari, ya'ni rejalashtirishning asosiy tuzilmaviy bloklari bo'yicha dasturaviy materialni to'g'ri taqsimlashdir.

Mazkur dastur tayyorgarlikning bosqichma-bosqich tuzilishini tavsiya qiladi. Dasturda har bir o'quv yiliga tayyorgarlikning namunaviy reja grafiklari berilgan (3.1-jadval). Sport maktablarida stol tennis bilan shug'ullanayotganlarning mashg'ulotining bir yillik siklini rejalashtirish bir yillik siklga qo'yilgan vazifalar bilan; sport formasini shakllantirish va vujudga keltirish qonunlari; stol tennis uchun xos bo'lgan mashg'ulotni davrlashtirish; sport musobaqalari taqvimini va o'tkazilish tizimi, jumladan, ulardan asosiylarini o'tkazish muddatlari bilan belgilanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik va o'qitishning ikkinchi yili hamda o'quv mashg'ulot guruhlarida uchun har bir katta yillik makrotsikl 3 ta sikldan iborat: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish. har bir sikllarda o'z vazifalari qo'yiladi va ularni amalga oshirish vositalari belgilanadi. Shug'ullanayotganlar rasmiy musobaqalarda muntazam ishtirok etmaydigan boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida o'quv-mashg'ulot jarayoni davrlarga bo'linmagan holda tuzilmaydi. Kattaroq tennischilar uchun makrotsikl 5 sikldan iborat: umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqadan oldingi, musobaqa va o'tish. har bir sikl kanikul davridagi musobaqa bilan yakun topadi. Bu musobaqalarga tayyorgarlik esa 2 bosqichda rejalashtiriladi.

Umumtayyorgarlik mikrotsikllari davrida yangi materialga o'qitish va jismoniy tayyorgarlikning katta hajmi ustuvor bo'ladi. Maxsus tayyorgarlik mikrotsikllarida texnik-taktik barkamollik va o'yinga yo'naltirilgan mashqlar hajmi oshadi, oldingida jismoniy tayyorgarlik vazifalari stol tennis uchun ixtisoslashgan vositalar yordamida hal qilinadi.

3.1-jadval
BO'SM va OZSBO'larida o'quv mashg'ulotlarining 52 haftasiga rejalashtirilgan namunali o'quv rejası

p/p	Tayyorgarlik bo'limlari	Tayyorgarlik bosqichlari										
		SO	NP		UT				SS		VSM	
		Butun davr	1 yil- gacha	1 yil- dan ziyod	1 yil- gacha	2-yil- gacha	3-yil- gacha	3-yil- dan ziyod	2-yil- gacha	2-yil- dan ziyod	1 yil- 1 yildan ziyod	
1.	Nazariy tayyorgarlik	10	10	24	24	24	36	36	48	48	72	96
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	90	87	130	110	130	110	124	120	130	136	140
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	65	58	86	110	130	140	164	150	190	204	250
4.	Texnik tayyorgarlik	72	73	108	138	166	140	165	230	264	254	280
5.	Taktik tayyorgarlik	25	29	43	86	98	140	165	215	264	280	380
6.	O'yin tayyorgarligi	26	29	43	55	66	82	82	175	200	210	250
7.	Musobaqa	12	14	22	55	66	108	124	220	264	280	316
8.	Nazorat-o'tkazish me'yorlari	8	8	8	12	12	12	12	18	24	24	24
9.	Instrukturlik hakamlik amaliyoti	-	-	-	6	8	12	12	16	16	16	16
10.	Tilkanish tadbirlari	-	-	-	24	24	48	48	48	48	72	96
11.	Tibbiy ko'rik	4	4	4	4	4	4	4	8	8	12	24
12.	Barchasi	312	312	468	624	728	832	936	1248	1456	1560	1872

3.1. Tayyorgarlik bosqichi

Odatda, tayyorgarlik davr ikki davrga bo'linadi: umumtayyorgarlik va maxsus-tayyorgarlik davri.

Umumtayyorgarlik davrining asosiy vazifasi shug'ullanayotganlarni dastlabki mustahkam zaminni yaratish asosida eng yaxshi sport shakliga erishish uchun shart-sharoitlarni yaratishdir, ya'ni: shug'ullanayotganlarning hamma tomonlama jismoniy tayyorgarligi, tennischilarning jismoniy va ma'naviy-irodaviy hislatlarini rivojlantirish, o'tish me'yorlarini topshirishga tayyorgarlik, maxsus-jismoniy tayyorgarlik.

Maxsus-tayyorgarlik davrining vazifasi tennischini sport shaklining eng yuqori cho'qqisiga keltirish; tennischining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini yanada barkamollashtirish; o'yin texnika va taktikasini takomillashtirish, bo'lg'usi musobaqalarga tayyorlash, musobaqa va turnirlarga tayyorlaydigan mashg'ulot, musobaqa va turnirlarda musobaqa tajribasiga ega bo'lish.

3.2. Musobaqa davri

Mazkur davr vazifasi tennischilar tomonidan eng yaxshi va barqaror sport natijalariga erishishdir. Bu davrda texnik-taktik mahoratni takomillashtirish vazifasi hal qilinadi. Bundan tashqari, maxsus jismoniy sifatlar yanada takomillashadi, nazariy bilimlar darajasi oshiriladi. Bunda musobaqalarga tayyorgarlik, ularni o'tkazish xususiyatlarini hisobga olgan holda, ya'ni: dasturi, shart-sharoiti, vaqt va iqlim xususiyatlarini hisobga olgan holda olib boriladi. Mazkur davrda o'quv-mashg'ulot ishi bo'lg'usi musobaqalar xususiyatini hisobga olgan holda tuziladi.

Birinchi o'yinlar tayyorgarlik davrida amalga oshirilgan faoliyatning sifatini tekshiruvdir, bu o'yinlar natijasiga ko'ra, tennischining tayyorgarligidagi kamchiliklari aniqlanadi, ularning asosida tennischining keyingi tayyorgarligi shakllantiriladi. Bunda har bir musobaqani keyingi musobaqalarda yanada yuqori natijalarga erishishning bosqichi sifatida tushunish lozim.

3.3. O'tish davri

O'tish davrining asosiy bosqichlari faol hordiq chiqarish, sog'liqni mustahkamlash, umumiy-jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish. Bu davr odatda, stol tennisida iyuldan-avgustga qadar davom etadi.

Tennischining tayyorgarlik darajasi va uni musobaqadagi ishtirok etish grafigiga muvofiq, 1 yillik o'quv-mashg'ulot jarayoni

tayyorgarlikning ikki yoki undan ziyod tsikllariga bo'linishi mumkin, bu tsikllarning har biri ham yuqorida nomlari zikr etilgan uchta davrdan iborat bo'ladi, ammo bunda o'tish davri biroz qisqartiriladi.

Yillik tayyorgarlikning barcha davrlarida stol tennisida tayyorgarlikning barcha turlari mavjud bo'ladi. Biroq ularning mutanosibligi asosiy shakllari ahamiyatli darajada farqlanadi. har bir tayyorgarlik va musobaqa davrining davomiyligi sportchi ishtiroki rejalashtirilgan musobaqalar taqvim rejasini hisobga olgan holda tuziladi.

Maxsus adabiyotda turli yo'nalishdagi mashg'ulotlar uchun tavsiya etilgan mashg'ulot mashqlarining bloklari taqdim etilgan hamda u yoki bu mashqlarni afzal mashg'ulotdagi yo'nalishining tanlashda rioya qilinishi lozim bo'lgan uslubiy ko'rsatmalar ham aniq ifodalangan. Mazkur uslubiy ko'rsatmalar bilan rahbarlangan holda murabbiy mavjud bo'lgan shart-sharoitlardan kelib chiqib, mustaqil tarzda mashg'ulot mashqlarining konspektini tuza oladi.

3.2-jadvalda tayyorgarlikning sport-sog'lomlashtiruvchi bosqichida tayyorgarlikning turlari va soatlari bo'yicha taqsimlanish berilgan. Agarda shug'ullanayotganlar mahoratini takomillashtirishga intilmasdan, sog'lomlashtirish reaksiya maqsad seksiyasida shug'ullanishsa, yuklamaning bunday mutanosibligini stol tennisida bilan mashg'ulotlarning butun davrida saqlash mumkin.

3.4. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'quv jarayonini davrlashtirish shartli xarakterga ega. Asosiy e'tibor, umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llagan holda hamma tomonlarni jismoniy va funksional tayyorgarlikka, o'yinning asosiy texnik unsurlari va ko'nikmalarini o'zlashtirishga qaratiladi. Mashg'ulotning 1 yillik sikli yakun topgandan so'ng yosh tennischilar jismoniy tayyorgarlikning me'yoriy talablarini bajarishlari lozim.

Mazkur bosqichdagi asosiy vazifa – stol tennisida bilan shug'ullanishga kundalik hayotdagi qiziqishni tarbiyalash. Mashg'ulot qiziqarli va xilma-xil bo'lishi lozim. Asosiy texnikaning yaxlit tuzilmalarini shakllantirish, o'zlashtirilgan texnik unsurlarni qo'llagan holda taktik vazifalarni qo'llash lozim, kuzatish va farqlashga bo'lgan qobiliyatni rivojlantirish ham kerak.

Hamma tomonlarni jismoniy tayyorgarlik o'tkazish, asosiy urg'uni tezlik va muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarni tarbiyalashga qaratish lozim. Yosh bosqichiga muvofiq bo'lgan vositalar bilan aerob chidamlilikni rivojlantirish, yuklamalarning hajmi va faolligini qat'iy nazorat qilish, birlamchi tanlovni amalga oshirish lozim.

3.4. I-jadval

Sport-sog'lomlashtirish guruhlarida 1-3-yil o'qitishdagi stol tennis o'yinchilari tayyorgarligining
1 yillik siklining namunaviy reja sxemasi

Tayyorgarlik turlari	Sentyabr	Oktyabr	Novabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	April	May	Iyun	Iyul	Avgust	Barchasi
Nazariy tayyorgarlik	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	10
Umumiy jismoniy	4	6	4	8	8	6	8	8	6	12	10	10	90
Maxsus jismoniy	6	6	4	6	6	4	8	5	4	6	6	4	65
Texnik	8	8	6	8	6	6	4	6	4	6	6	4	72
Taktik	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25
O'yin	2	2	3	2	2	3	2	3	3		2	2	26
Musobaqalar	2	-	3	-	-	3	-		2	-	-	2	12
Nazorat sinovlari	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	8
Tibbiy ko'rik	-	2	-	-	-		-	2	-	-	-	-	4
Barchasi	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida o'qitishda 1-yil bo'lgan stol tennis o'yinchilarining yillik tayyorgarlik siklining namunali reja sxemasi

Tayyorgarlik turi	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun	Iyul	Avgust	Barchasi
Nazariy tayyorgarlik	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	10
Umumiy jismoniy	6	4	6	7	4	8	8	6	6	12	10	10	87
Maxsus jismoniy	5	4	6	4	5	5	4	5	6	6	6	4	58
Texnik	8	6	7	8	5	6	6	4	7	4	8	4	73
Taktik	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	29
O'yin	2	4	2	2	5	2	2	4	2	2		2	29
Musobaqalar	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	-	2	14
Nazarat sinovlari	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	8
Instruktorlik amaliyoti	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tibbiy ko'rik	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Hammasi so'atda	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida 1-yildan ziyod o'qitilayotgan stol tennis o'yinchilarini yillik tayyorgarlik siklining namunali reja sxemasi

Tayyorgarlik turlari	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun	Iyul	Avgust	Barchasi
Nazariy tayyorgarlik	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	10
Umumiy jismoniy	6	4	6	7	4	8		6	6	12	10	10	87
Maxsus jismoniy	5	4	6	4	5	5	4	5	6	6	6	4	58
Texnik	8	6	7	8	5	6	6	4	7	4	8	4	73
Taktik	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	29
O'yin	2	4	2	2	5	2	2	4	2	2		2	29
Musobaqalar	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	-	2	14
Nazarat sinovlari	-		2	-		2	-	-	2	-	-	2	8
Instruktorlik amaliyoti		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
Tiklanish tadbirlari	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tibbiy ko'rik	-	2		-	-	-	-	2	-		-	-	4
Hammasi so'atda	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

IV- BOB. MASHG'ULOTLARNING DASTURAVIY MATERIALI

4.1. Murabbiylar uchun pedagogik yo'naltirish

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarining yosh bo'yicha darajasida bolalardan koptok va raketka bilan mashqlarda muayyan vazifalarni aniq, texnik jihatdan mukammal bajarilishini talab qilish asossizdir.

Murabbiy-o'qituvchi faoliyatining asosiy pedagogik tamoyillari vazifa va mashqlarning ketma-ketligi va izchilligi hamda soddadan murakkabga o'tishidir.

Asosiy texnika

1. Raketkani ushlash. Raketkani ushlash to'g'ri ushlash ko'nikmasiga ega bo'lish. Raketkani to'g'ri ushlashni hamda soddasharoit va mashqlarda asosiy stoykada to'g'ri turishni ko'p marotaba takrorlash.

2. Koptok bilan jonglirovanie qilish. Koptok va raketka bilan mashqlar:

- koptokni chap yoki o'ng qo'l bilan yerga, raqibga, koptokka tashlab yuqori va pastdan chap va o'ng qo'llar bilan ushlash olish, koptokni bir qo'ldan boshqa qo'lga olish, koptokni tepaga yoki pastga tashlab bitta qo'l bilan ushlash olish;

- "qarmoq"da ilingan koptok bilan jonglirovanie qilishning har xil turlari, raketkaning o'ng va chap tomoni bilan koptokni tepaga otish, ikki tomoni bilan navbatma-navbat otish, devorga raketkaning chap va o'ng tomoni bilan zarba berish bilan koptokni urish va navbatma-navbat ikki tomoni bilan;

- koptokni jonglirovanie qilishning xilma-xil turlari: koptokka raketkaning o'ng va chap tomonlari bilan zarbalar berish, ikki tomoni bilan navbatma-navbat zarba berish, koptokka turli balandlikda zarba berish va koptokni tutib olish va bunda raketkaning o'ng va chap tomoni bilan qaytarmagan holda tutib olish. Koptokka navbatma-navbat raketkaning yon qismi va uning o'yin yuzasi bilan zarba berish;

- raketka va koptok bilan harakatdagi mashqlar – raketkaning turli tomonlari so'ngra ikki tomoni bilan navbatma-navbat jonglirovanie bilan qadam tashlab, yugurib mashqlarni bajarish. Xuddi shu mashq, ammo burilgan holda yugurish, burilish, qadam tashlashni

o'zgartirgan holda hamda raketkaning o'yin yuzasida yotgan koptok bilan yugurish;

- mashq devori oldida koptokka raketka bilan o'ng va chapdan zarba berish, stolning yoki devorning yarmida seriyalik zarbalarni berish (to'g'ri nishonga olish maqsadida) yolg'iz zarbalar;

- murabbiy, raqib yoki trenajer qulay tashlab yuboriladigan koptoklar bo'yicha stolda zarba berish;

- stolni devorga qo'yilgan stolning yarmida yoki mashq devorida chap va o'ngdan koptok bilan uyg'unlikda zarbalar berish hamda murabbiy, raqib, trenajer irg'itib yuborayotgan koptoklarga zarba berish.

3. Oyoqlarni ishlatgan holda asosiy texnikani o'zlashtirish.

Koptok va raketka bilan eng sodda mashqlarni o'zlashtirgandan so'ng sodda zarbalar texnikasini o'rganishga o'tish lozim:

- zarba uchun dastlabki bo'lgan pozitsiyalar – oyoq holati, tana burilishi, zarba berish shakli, qo'lning tanaga nisbatan holati, raketka, qo'l, yelka joylashuvlarini o'rganish va imitatsiya qilish;

- turli tezliklarda zarba harakatini ko'p marotaba takrorlash (dastlab sekinroq keyin tezlashadi) koptoksiz, keyin esa koptok bilan;

- murabbiy (raqib) bilan stolda zarbaning bitta turi (masalan, faqat o'ngdan yoki faqat chapdan) o'ynash so'ngra o'ng va chapdan zarbalarni uyg'unlashtirgan holda o'ynash;

- stolda zarbalarni qo'llagan holda erkin o'yin.

4. Stolda koptokka zarba berish texnikasini o'zlashtirish.

Stolda turli nuqtalardan zarba berishni shug'ullanayotganlar o'zlashtirganlaridan so'ng quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

- koptokka aylanishni bergan holda zarbalarni berishni o'rgatuvchi mashqlar: koptok poldan sakraganida unga raketkaning chap va o'ng tomoni bilan zarba berish; koptok poldan sakramaganida raketkaning chap va o'ng tomoni bilan zarba berish; mashq devori oldida raketkaning chap va o'ng tomoni bilan koptokka zarba berish; devorning yarmiga yopishtirilgan stolning yarmida raketkaning chap va o'ng tomoni bilan koptokka zarba berish; murabbiy (raqib) trenajer bilan o'ynaganda raketkaning o'ng va chap tomoni bilan koptokka zarba berish;

- toshoyna oldida raketkasiz, arketka bilan eng sodda mashg'ulot trenajerlarida nakat, podrezka bilan zarbaning imitatsiyasi;

- zarba harakatlarni bergan holda chapga-o'ngga-oldinga-orqaga harakatlarni imitatsiyasini bajarish – yolg'iz harakatlar va zarbalar, seriyali harakatlar va zarbalar;

- hududlarni almashtirgan holda quyi stoykasida harakatlanishni imitatsiya qilish (chapga-o'ngga, oldinga-orqaga, uchburchak bo'ylab, ya'ni oldinga-chapga-orqaga, oldinga-o'ngga-orqaga, oldinga-chapga-orqaga bo'ylab harakatlanish);

- vaqtni o'Ichagan holda zarbalar imitatsiyasi, o'ngdan-chapdan zarbalar va ularni uyg'unlikda bajarish.

Asosiy taktika

Stolda murabbiy (raqib, robot-trenajer) yo'nalishlar bo'yicha seriyada ko'proq nishonga urish soniga o'ynash:

- bitta nuqtadan bir yoki ikki zarba bilan bitta, ikki, uch yo'nalishda o'ynash; bitta yo'nalishda ikkita, uchta nuqtadan zarbaning bitta turi bilan o'ynash;

- turli zarbalar bilan koptokni o'yinga kiritish;

- nakat bilan o'ynash – koptok uchish yo'nalishi bo'yicha turli variantlar, o'ngdan va chapdan nakatlar uyg'unligi;

- srezka va podrezka bilan o'ynash – koptok uchishi uzunligi bo'yicha turli variantlar, koptokning uchish yo'nalishlari bo'yicha turli variantlar, o'ng va chapdan nakat bilan uyg'unlashtirish;

- oldindan o'rganilgan zarbalar bilan songa o'ynash;

- butun stoldan qisqa va uzoq koptoklardan o'ynash;

- guruh o'yinlari; "Doira", "Supuruvchi", "Bitta hammaga qarshi", "Doira murabbiy bilan" va boshqalar.

Tayyorgarlik bo'yicha talablar:

1. Stol tennisi nazariyasi bo'yicha savollarga javob berish (o'tilgan materiallar asosida).

2. Jismoniy va texnik me'yorlarni topshirish.

3. Ichki maktab musobaqalarida ishtirok etish.

4. Sport maktabidan tashqarida 2-3 musobaqada ishtirok etish 20 dan kam bo'lmagan uchrashuvlar o'tkazish.

O'qitishning 2-3-yildagi boshlang'ich tayyorgarlik guruh o'quvchilari o'quv yili mobaynida kamida ikkita musobaqada ishtirok etadilar (24 tadan kam bo'lmagan uchrashuv) hamda dasturda keltirilgan nazorat me'yorlariga muvofiq jismoniy tayyorgarlik bo'yicha musobaqa test sinovida ishtirok etadilar.

4.2. Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi

(o'qitishning 1 va 2- o'quv yilidagi o'quv-mashq guruhlari)

Boshlang'ich ixtisoslashuv bosqichida yillik sikl tayyorgarlik va musobaqa davrlaridan iborat. Bunda asosiy e'tibor hamma tomonlama jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyatlar darajasini oshirishga, maxsus jismoniy tayyorgarlik unsurlariga ega vositalarni kiritishga, texnik-taktik ko'nikma va uslublar arsenalini yanada kengaytirishga qaratiladi (4.2.1-4.2.2-jadval). Yillik sikl yakun topgandan so'ng yosh tennischilar nazorat-o'tish me'yorlarini bajarishlari va musobaqada ishtirok etishlari lozim.

Birinchi bosqichda sportchilarni o'yin uslublari bo'yicha taqsimlashlarni amalga oshirishlari lozim. Uslub xususiyatlariga ko'ra, tayyorgarlikni boshlash va bunda texnik tayyorgarlik haqida unutmazlik lozim. Uslubning asosiy unsurlarini shakllantirish va takomillashtirish ham lozim.

Doimiy ravishda uyg'unlashuvlar texnikasini mashg'ulotlar bo'yicha mashqlar hajmini oshirish hamda juft o'yinda mashqlarni qo'llash lozim. Bundan tashqari, sport mashg'uloti bilan bevosita bog'liq bo'lgan nazariy bilimlarni egallash lozim.

Hamma tomonlama jismoniy tayyorgarlikni o'tkazish, asosiy e'tiborni egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga, tezlik qobiliyatlarini takomillashtirish (reaksiyaning tezligi va aniqligi, V tezligi harakatlar sur'atini)ga qaratish lozim. Tezlik va aerob chidamlilik darajasini oshirish.

Tezlik qobiliyatlari (reaksiya tezligi, harakat tezligi) rivojlantirish hamda asab to'qima regulyatsiya mexanizmini takomillashtirish uchun optimal davrdan foydalanish.

Texnika va taktika variativligini, o'zini-o'zi nazorat qilish va tartibga solish yo'li bilan amalga oshirish.

O'quvchilarni o'yinning 4 ta asosiy uslubining xususiyati bilan tanishtirish, ularni juft o'yini hamda koptokni uchish va qaytish xususiyatlari masalalari bo'yicha nazariy bilimlar darajasini oshirish.

Normativlar asosida ikkilamchi tanlovni amalga oshirish.

**O'qitishning 1-yil o'quv-mashq gurublarida stol tennisi o'yinchilari tayyorgarligining
1-yillik siklining namunali reja sxemasi**

Tayyorgarlik turlari	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun	Iyul	Avqust	Barchasi
Nazariy tayyorgarlik	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Umumiy jismoniy	6	9	6	10	6	10	4	8	5	16	16	14	110
Maxsus jismoniy	6	10	6	11	6	11	6	11	7	16	16	16	110
Texnik	10	15	10	15	10	15	10	15	10	10	10		138
Taktik	10	6	10	6	10	6	10	6	10	4	4	4	86
O'yin	6	4	6	4	6	4	6	4	6	2	2	5	55
Musobaqa	10		10		10		10		10			5	55
Nazorat sinovlari	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	12
Instruktorlik amaliyoti	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	12
Tiklanish tadbirlari	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Tibbiy ko'rik	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Barchasi soatda	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**O'qitishning 2-yil o'quv-mashq guruhlarida stol tennisi o'yinchilarining tayyorgarlik yillik
siklining namunali reja sxemasi**

Tayyorgarlik turlari	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun	Iyul	Avqust	Barchasi
Nazariy tayyorgarlik	2			2	2	2	2	2	2	2	2		24
Umumiy jismoniy	6		4	12	6	12	6	12	6	20	20	14	130
Maxsus jismoniy	6	10	6	12	6	12	6	12	6	20	20	16	130
Texnik	12	20	12	20	12	18	12	18	12	10	12	8	166
Taktik	12	6	12	6	12	6	12	6	12	4	4	6	98
O'yin	8	4	8	4	8	4	8	4	8	2	2	6	66
Musobaqa	12	-	12	-	12	-	12	-	12	-	-	6	66
Nazorat sinovlari	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	12
Instruktorlik amaliyoti	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	8
Tiklanish tadbirlari	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Tibbiy ko'rik	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Barchasi soatda	60	60	60	60	60	60	60	60	62	62	62	62	728

Mashg'ulotlarning dasturaviy materiallari

Murabbiylar uchun pedagogik yo'riqnoma

Chap va o'ngdan turli zarbalarni bajarish uchun dastlabki holat va raketkani to'g'ri ushlashni takomillashtirish. Texnik va taktik tayyorgarlikni amalga oshirish. Yolg'iz unsurlar texnikasiga o'rganish – bosh vazifa.

Asosiy texnika

O'ngdan hujum zarbalari. Yonmachoq pozitsiya, diagonal va to'g'ri chiziq bo'ylab zarbalarni bajarish texnikasini o'rganish, bunda asosan, yaqin hududda (yordamchi texnika: o'rta hududdan stolning o'rtasiga). Zarbalar o'z kuchiga ko'ra, kuchsizdan-kuchliga farqlanishi lozim. Koptokning uchish tezligi baland.

Podstavka. Chapdan diagonal va to'g'ri chiziq bo'yicha podstavka bilan zarbaga o'qitish, asta-sekin zarba kuchini oshirish. harakatlangan holda stolning yarmida chapdan podstavkaga o'rganitish. Zarbalar surati boshqaruviga e'tiborni qaratish. O'qitishni podstavkadan boshlab, 3-4 oydan so'ng o'ngdan hujum zarbasiga o'rgatish mumkin, ammo bir paytning o'zida ham o'rgatish mumkin.

Srezka. Tezkor va sekin srezkaga o'rgatish. harakatlanganda srezka texnikasini bajarishga ega bo'lish. Asta-sekin uchish trayektoriyasini pasaytirish va koptokni aylanishini oshirish. Srezkani bajarish ritmiga ega bo'lishga intilish (tez-sekin), o'ng va chapdan srezkani uyg'unlikda o'rgatish bilan ko'proq, chapdan srezkaga o'rgatish.

Nakat. Yon pozitsiyadan va harakatlanganda to'g'ri chiziq va diagonal bo'ylab koptokni quyi qismi aylangan holda koptoklarga zarba berishni o'rgatish.

Podrezka. Pedagogik kuzatuvlarga muvofiq: istiqbollik bo'lgan sportchilar hujum zarba + podrezka uslubida o'ynaganlarida dastlabki unsurlarni o'zlashtirganlaridan so'ng o'ngdan chappga diagonal va to'g'ri chiziq bo'yicha harakatlanishda past trayektoriya va barqaror holda podrezkani o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Koptokni o'yinga kiritish. Nakat bilan zarba berish va o'ngdan quyi qismi aylangan koptoklarni qabul qilish uslublarini o'zlashtirish asosida zarba berishning boshqa turlariga o'rgatish va mukammal amalga oshirish lozim.

Koptokni qabul qilish. hujum zarbasi va turtki yordamida yuqori qismi aylangan holda kiritilgan koptoklarni qabul qilishga o'rgatish. Quyi qismi aylangan koptoklarni srezka va nakat bilan qabul qilishni o'rgatish.

Harakatlanish. Vaziyatga muvofiq tarzda harakatning bir qadamli, sirg'aluvchi va navbatma-navbat uslublarini bajarish va to'g'ri qo'llashni o'rgatish.

Birikmalar texnikasi

Harakat texnikasi birikmalarining bir yoki ikki variantiga o'rgatish, asosan, standart mashg'ulotlarni o'tkazish: chapdan podstavka + o'ngdan hujum zarba, srezka (seriya) + nakat, o'ngdan yaqin hududdan hujum zarbasi + o'rta hudud o'ngdan hujum zarbasi, o'ngdan podrezka + chapdan podstavka.

Asosiy taktika

Taktik fikrlashni rivojlantirish bo'yicha ishni boshlash asta-sekin koptok yo'nalishi va aylanishini variativligini oshirish.

Musobaqa tayyorgarligi

1. Stolning yarmida musobaqalarni o'tkazish: o'ngdan koptokni yuqori qismini aylantirgan holda tezkor zarba va o'ngdan diagonal bo'ylab stolning markaziy chizig'idan o'ngdan kontur zarbalar.

2. Yuqori qismini aylantirgan holda, o'ngdan tezkor zarba. Chap burchak chapdan stavka bilan zarba berish.

3. O'ngdan tezkor zarba + o'ngdan bitta hujum zarbasi (raqib podstavka bilan zarbalarni bajaradi).

4. Stolning yarmi markaziy hududdan o'ng yoki chapdan berilgan podrezkaga qarshi o'ngdan nakat.

5. Butun stol maydonida oddiy qoidalar bo'yicha musobaqalarni cheklangan hajmda o'tkazish.

4.3. Chuqurlashtirilgan sport ixtisosligi bosqichi

(O'qitishning 3-4-yildagi o'quv-mashq guruhлари)

Mazkur bosqichda tayyorgarlik davrida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan yuklamani rejalashtirishda hamma tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlikning darajasini yanada oshirish vazifalari hal qilinadi va bu asosda maxsus ixtisoslashgan jismoniy ishchanlik darajasi, maxsus jismoniy sifatlar, texnik ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini oshirish amalga oshiriladi.

Musobaqa davrida avvalgi mavsumga nisbatan sport natijalarini yaxshilash vazifasi qo'yiladi. Bundan tashqari, nazorat o'tkazish normativlarini bajarish vazifasi ham qo'yiladi.

Sportchi o'yini uslubining asosiy komponentlarini yakuniy tarzda aniqlash. O'yinchilarga individual uslub doirasida asosiy texnika va birikmalar taktikasini namoyon qilish imkoniyatini berish uchun o'yinchilarda hamma tomonlama texnikani shakllantirish.

Individual uslubni inobatga olgan holda, "toj yoki mohir" texnik ko'nikmalar va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish, juft o'yindagi mashqlarni faol qo'llash.

Tennischilarning nazariy bilimlari sport amaliyoti bilan bog'liq bo'lishlari va o'quv-mashq jarayonida qo'llanilishi zarur.

Mazkur bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlik asosiy hisoblanadi, maxsus jismoniy tayyorgarlik uning asosida amalga oshiriladi.

Asosiy urg'uni chaqqonlik, tezkor kuch, tezlikka chidamlilik va egiluvchanlikni tarbiyalashga qaratish lozim.

4.3.1-jadval

O'qitishning 3-yilgacha bo'lgan o'quv-mashq guruhlarida stol tennis o'yinchilari tayyorgarligining bir yillik siklining namunalii reja sxemasi

Tayyorgarlik turlari	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	April	May	Iyun	Iyul	Avqust	Barchasi
Nazariy tayyorgarlik	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	Z
Umumiy jismoniy	7	9	6	10	6	8	6	8	4	18	17	11	110
Maxsus jismoniy	7	9	8	10	8	10	8	10	6	24	24	16	140
Texnik	10	14	10	14	10	14	10	14	11	10	10	12	140
Taktik	10	16	10	16	10	16	10	16	13	7	8	8	140
O'yin	6	10	6	10	6	12	6	10	6	2	2	6	82
Musobaqa	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-	-	8	108
Nazorat sinovlari	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	12
Instrukturlik amaliyoti	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	12
Tiklanish tadbirlari	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Tibbiy ko'rik	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Barchasi, soatda	69	69	69	69	69	69	69	69	70	70	70	70	832

4.3.2-jadval
O'qitishning 4-yilgacha bo'lgan o'quv-mashq gurublarida stol tennis o'yinchilari tayyorgarligining yillik siklining namunali reja sxemasi

Tayyorgarlik turlari	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun	Iyul	Avqust	Barchasi
Nazariy tayyorgarlik	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Umumiy jismoniy	8	10	9	10	6	10	7	10	6	18	18	12	124
Maksimal jismoniy	10	11	9	13	8	13	9	11	10	26	26	18	164
Texnik	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	165
Taktik	9	24	9	24	9	24	9	24	9	8	8	8	165
O'yin	8	8	8	8	8	8	6	8	6	4	4	6	82
Musobaqa	20	—	20	—	24	—	24	—	24	—	—	12	124
Nazorat sinovlari	2	—	2	—	2	—	2	—	2	—	2	—	12
Instruktorlik amaliyoti	—	—	—	2	—	2	—	2	—	2	—	2	12
Tiklanish tadbirlari	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Tibbiy ko'rik	—	2	—	—	—	—	—	4	—	—	—	—	4
Barchasi, soatda	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Mashg'ulotlarning dasturaviy materiallari **Murabbiy uchun pedagogik yo'riqnomasi**

Dastlabki bosqich materialini mustahkamlash va takomillashtirishni texnik va taktik asosida o'tkazish.

Asosiy texnika

1. O'ngdan hujum zarbasi. Shug'ullanayotganlar kuchli kutilmagan zarba va yakunlovchi zarba, stolda hujum zarbasi, o'ngdan hujum zarbasiga ega bo'lishlari lozim. hujum zarbasini boshqarishni o'rgatish lozim, ya'ni yo'nalishni o'zgartirish (to'g'ri chiziq yoki diagonal bo'ylab). Yaqin va o'rta hududdan o'yin texnikasiga e'tiborni qaratish lozim. Stoldagi o'yin va uzoq hududdan zarbalar yordamchi. Zarbalar kuchini o'zgartirish mahoratiga o'rgatishni boshlash o'rta kuch zarbalarini qo'llashga va kuchni qo'llash lahzasiga e'tiborni qaratish.

2. Podstavka, stolda ochkoni tezkor o'ynash taktikasiga yoki "pero" ushlaydigan o'yinchilar uchun afzalroqdir. 3 ta yo'nalishcham, o'ng va o'rtaga yo'nalishlar bo'yicha kuchli turtki zarbasi texnikasiga ega bo'lish. Turtki + top-spin texnikalarining uyg'unligiga ega bo'lish. Yaqin va o'rta hududdan turtki zarbalar.

3. Chapdan hujum zarbalar. Harakatlanishda chap pozitsiyadan to'g'ri chiziq va diagonal bo'ylab o'rta kuchdagi zarbalarni bajarishga o'rgatish. Yetarli tayyorgarlikka ega bo'lgan o'yinchilar stolda chapdan zarbalarni va chapdan tezkor hujum zarbalarni o'rganishlari mumkin.

4. Srezka. Stoldagi uzoq hudud va to'rning yonidagi yaqin hududga yo'naltirilgan qo'shimcha aylanishli va aylanishsiz srezkali zarbaga ega bo'lish.

5. Nakat. Nakat zarbalarini barqaror bajarish asosida yolg'iz tezkor, yakunlovchi nakat zarbasini o'rgatish.

6. Podrezka. Srezka zarbalariga barqaror egalik qilish asosida koptokni aylantirib va aylantirmagan holda podrezka zarbalarini bajarish texnikasiga o'rgatish; podrezka + top-spin; podrezka + o'rta va uzoq hududdan kutilmagan yakunlovchi zarba; podrezkada

yo'nalishni o'zgartirishga o'rgatish; raqib markaziy chiziqli bo'yicha yuborgan koptoklarga qarshi zarba berish; markaziy chiziqli bo'yicha yuborilgan koptoklarni qabul qilishda yon pozitsiyaga chekinish bilan podrezka zarbalariga ega bo'lish.

7. Top-spin. Pedagogik kuzatuvlar asosida mazkur uslubda o'ynashga istiqbolli bo'lganlar uchun tezkor top-spinlar seriyasini bajarishni nazarda tutuvchi mashqlarni bajarishlari lozim va uni o'rganishni boshlashlari lozim. Avvalambor, top-spin bajarishda aniq harakatlarni shakllantirishdan boshlash lozim. Top-spin harakatlanganda va yonmachoq pozitsiyadan bajariladi, koptokni to'g'ri chiziqli va diagonal bo'ylab yo'naltiradi, asosan, zarba o'rta va uzoq hududdan amalga oshiriladi. Ikki tomonlama top-spin hujumini afzal ko'rgan o'yinchilar chapdan nakat zarbasiga o'rganishni boshlashlari mumkin.

8. Koptokni o'yinga kiritish. Zarba harakatining o'xshash shakllarida turli yo'nalish va koptokning aylanishiga ega bo'lgan koptokni o'yinga kiritish zarbalarini berishni o'rganish.

9. Koptok o'yinga kiritilganda uni qabul qilish. Hujum zarbasi, nakat, turtki, srezka va podrezka bilan koptok o'yinga kiritilgan zarbani qabul qilishni o'rganish.

10. Harakatlanish. O'yin sharoitlariga ko'ra, sakrab, kesishgan qadam bilan, birikma qadam bilan harakatlanish uslublarini o'rganish va amalda qo'llash.

11. Juft o'yindagi mashqlar. Maqsadga yo'naltirilgan holda juftlarni tanlash, izchillik bilan optimal juftlarni shakllantirish.

Birikmalar texnikasi

Zarba yo'nalishi o'zgarganida harakatlanish texnikasining ikki yoki undan ziyod birikmalarni bajarishni o'rganish. Podstavka bilan qabul qilgandan so'ng top-spining nakat bilan zarba berish. Stolda koptok qabul qilingandan so'ng ikki tomonlama hujumni amalga oshirish. Yonmachoq pozitsiyadan srezkalar seriyasidan so'ng harakatlanganda nakat bilan zarba berish. Srezkalar seriyasidan so'ng nakat bilan zarba va yakunlovchi zarba; ikki tomonlama podrezka + o'ngdan hujum zarbasi; ikki tomonlama podrezka + stol ustida podstavka zarbasi bilan koptokni qabul qilish.

4.3.3.-jadval

Sport barkamolligi guruhlarida o'qitishning 1-yilida stol tennis tryuklarini tayyorlashning yillik siklining namunali reja sxemasi

Tayyorgarlik turlari	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	IVUN	Iyul	Avqust	Barchasi
Nazariy tayyorgarlik	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Umumiy jismoniy	7	6	8	8	8	9	7	7	7	20	17	16	120
Maxsus jismoniy	8		10	10	11	11	8	8	10	24	22	20	150
Texnik	22	22	21	20	20	20	20	20	20	15	15	15	230
Taktik	18	22	18	22	16	20	16	20	18	15	15	15	215
O'yin	12	20	12	20	10	22	16	17	16	10	10	10	175
Musobaqa	24	14	24	14	24	14	24	20	22	10	10	20	220
Nazorat sinovlari	3	-	3	-	-	-	3	-	3	-	3	-	18
Instruktorlik amaliyoti	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	4	-	16
Tiklanish tadbirlari	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Tibbiy ko'rik	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	8
Barchasi, soatda	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Sport barkamolligi guruhlarida o'qitishning 1 yildan ziyodida stol tennischilarining nikklarini tayyorlashning yillik siklining namunalii reja sxemasi

Tayyorgarlik turlari	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	April	May	Iyun	Iyul	Avqust	Barchasi
Nazariy tayyorgarlik	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Umumiy jismoniy	6	7	8	9	6	10	7	7	6	22	20	22	130
Maxsus jismoniy	12	13	10	13	10	14	9	11	8	33	29	28	190
Texnik	24	24	24	24	24	24	24	24	24	16	16	16	264
Taktik	20	28	22	28	20	28	22	28	20	16	16	16	264
O'yin	14	22	14	22	14	22	14	22	20	12	12	12	200
Musobaqa	30	14	30	14	30	14	30	16	30	16	16	24	264
Nazorat sinovlari	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	24
Instruktorlik amaliyoti	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	4	-	16
Tiklanish tadbirlari	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Tibbiy ko'rik	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	8
Barchasi, soatda	120	120	120	120	120	120	120	120	120	125	125	126	1456

O'quv-mashg'ulot jarayoni davrida tennischilarda faol "hujum" ongini shakllantirish lozim va quyidagi talablarga rioya qilish lozim: faol o'ynash, hamma tomonlama texnikani namoyon qilib "toj, mohir" texnik unsurlarni namoyon qilish, qo'pol texnik va taktik xatolarga yo'l qo'ymaslik.

Juft o'yinda harakatlar ko'nikmasini takomillashtirish, barcha o'quvchilar nazariy bilimlarga ega bo'lib, texnik mahoratini takomillashtirish uchun mashg'ulotlar jarayonida ular bilan rahbarlanishlari lozim.

Mazkur bosqichda jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifasi kuch qobiliyatlarni tarbiyalashdir. Bundan tashqari, mashg'ulotga tezlik qobiliyatlari, muvofiqlashtirish va chidamlilik qobiliyatini tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ham kiritish lozim. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik texnik imkoniyatlarni maksimal darajada amalga oshishiga ko'maklashish lozim.

4.4. Sport barkamolligi bosqichi.

Mashg'ulotlarning dasturaviy materiali.

Murabbiylar uchun pedagogik yo'riqnoma

Dastlabki bosqichda egallangan texnika va taktikani mustahkamlash va takomillashtirish o'yinchilarni uslublar bo'yicha taqsimlash, ya'ni: tez hujum qiluvchi, tez hujum qiluvchi zarba + top-spin, podrezka + hujum zarba.

Tez hujum qiluvchi uslub

Asosiy texnika

1. O'ngdan hujum zarbasi. O'ngdan va yonmahoq pozitsiyadan seriyali tarzda hujum qilish mahoratini takomillashtirish: oldinga-orqaga, chapga-o'ngga harakatlanganda; o'quvchilar top-spinlarni tezkor hujum zarba bilan qaytarish mahoratiga ega bo'lishlari lozim. Yakunlovchi top-spin (top-spin-zarba) texnikasiga o'rgatishni boshlash. Dastlab podrezkaga qarshi zarba texnikasiga ega bo'lish, nakatlar seriyasidan so'ng kutilmagan zarba va yakunlovchi zarbaga ega bo'lish (srezka va boshdan o'tkazib zarba berish texnikasi bilan uyg'unlikda). Srezka zarbalaridan so'ng tezkor kutilmagan zarbalarni bajarish texnikasiga o'rgatish; boshdan o'tkazib zarba berish va boshdan o'tkazib zarba berishga qarshi zarba berishni bajarish texnikasiga ega bo'lish.

2. Koptokni o'yinga kiritish va uni qabul qilish. Aylanish faolligini oshirish, yo'nalish va tezlikning variativligi asosida koptokni o'yinga kiritishning turli zarbalarini takomillashtirish. Individual xususiyatlardan kelib chiqqan holda o'ng va chapdan "toj, mohir" zarbaning 2-3 variantini tanlash. Koptokni o'yinga kiritish zarbasi uslublari xilma-xildir, koptok o'yinga kiritilganda, unga nakat bilan qabul qilishni, hujum zarbasi va koptokni aylantirgan holda zarba bilan qabul qilishga alohida e'tiborni qaratish lozim.

3. Srezka. Srezkani bajarishda aylantirish sifatini takomillashtirish, uzun-qisqa zarba srezkasi texnikasiga ega bo'lish. Koptokni yonmachoq aylantirgan holda srezka.

4. Harakatlanish. Harakatlanish uslublari takomillashtirish hamda o'ngdan hujum zarbasini bajarish bilan harakatlanishning o'zaro bog'liqligiga e'tiborni qaratish, dastlabki holatga qaytish, harakatlanishning optimal uslubini tanlash.

Asosiy taktika

1. Koptokni o'yinga kiritish + kuchli hujum zarbasi: har bir o'yinchi asosan, koptokni o'yinga kiritish zarbalarining 1-2 variantini qo'llashi lozim, qolganlari yordamchi bo'ladi. Asosan, kuchli hujum zarba bilan uyg'unlikda yuqori qismi aylantirilgan uzun koptoklarni o'yinga kiritish lozim. Koptokni o'yinga kiritish va uni qabul qilish uslub va yo'nalishlari ixtiyoriy ravishda belgilanadi hamda hujum zarba bilan uyg'unlashgan holda berilgan asosda bajariladi.

2. Chapdan podstavka + o'ngdan hujum zarba. Raqibning biron-bir burchakka "qisib qo'yish" yo'li bilan tashabbusga ega bo'lish + yakunlovchi zarba. Zarbalarni o'ng va chapga yo'nalishini o'zgartirish + yakunlovchi zarba uchun payt tanlash. Koptokni o'yinchiga yuborish yakunlovchi zarba uchun vaqt tanlash.

3. Nakat bilan seriyali hujum + hujum zarbasi.

4. Bitta burchakka nakat, boshqa burchakka yakunlovchi zarba.

5. Ikki burchaklarga nakat va markaziy chiziqqa qarata kutilmagan zarba; uzun nakat + hujumni yakunlash uchun sharoitlarni yaratish maqsadida qisqa zarba.

6. Ikki burchak bo'yicha tezkor va sekin srezka, hujum uchun payt poylash.

O'yin uslubi – tezkor hujum zarbasi + top-spin

Asosiy texnika

Tezkor hujum zarbalarining xilma-xil turlari texnikasiga o'rgatishning tamoyil va izchilligi: o'ngdan hujum zarbasi, podrezka,

koptokni o'yinga kiritish, qabul qilish, harakatlar – tezkor hujum zarbalarining xilma-xil turlari texnikasiga o'rgatishda qo'llaniladigan uslublarga analogik/o'xshashdir. Top-spinlarni bajarish texnikasiga o'qitishni zarbada tezlik va aylanish proportsional tarzda uyg'unlashuvini ta'minlash uchun ratsional rejalashtirish lozim. O'ng tomonlama stoykadan top-spinni, aylantirgan holda zarbalarni hamda yonmashoq pozitsiyalardan oldinga tezlashgan nakat zarbasini bajarish texnikasiga ega bo'lish, to'g'ri chiziq va diagonal bo'ylab yaqin va o'rta hududdan ogohlantirmagan holda zarbalarni bajarish mahoratiga ega bo'lish, koptok aylanish kuchini va zarbalar yo'nalishini o'zgartirish mahoratiga ega bo'lish. Nakatli zarbalar, yakunlovli zarbali nakat uyg'unlashuvining birlamchi ko'nikmalariga ega bo'lish, kuchli quyi qismini aylantirgan holda koptoklarni podrezka texnikasiga ega bo'lish, nakatli podrezka uyg'unlashuvlari hamda top-spinlarga qarshi chapdan o'rta hududdan hujum zarbasi texnikasiga ega bo'lish

Taktika

Tezkor hujum zarbalariga o'rgatishdagidek tayyorgarlik mazmuni tezkor hujum zarbalariga o'qitishdagi mazmun bilan bir xil. Tezkor hujum zarba yoki yakunlovchi zarba bilan hujumlari. Faol podrezkadan faol hujum va yakunlovchi zarbaga o'tish texnikasiga ega bo'lish hamda o'rta hududda top-spinlarning seriyali almashinuvidan faol harakatlarga o'tish texnikasiga ega bo'lish. Yaqin o'rta hududda stolda tezkor nakatli koptokni o'yinga kiritish uslubi texnikasiga ega bo'lish.

O'yin uslubi - top-spin + hujum zarbasi

Asosiy texnika

1. Top-spin + hujum zarbasi. Yon pozitsiyadan o'ngdan top-spin texnikasini bajarish, nakat va oldinga tezlashish bilan top-spin zarbasini bajarish texnikasiga ega bo'lish. Seriyali tarzda to'g'ri chiziq va diagonal bo'ylab yaqin va o'rta hududdan top-spinlar, nakatlarni bajarish mahoratiga ega bo'lish, bunda aylanishni asta-sekin kuchaytirib, o'yin hududini kengaytirish, top-spinlarni oldinga tezlashadigan nakatlar bilan uyg'unlashuv texnikasiga hamda kesilgan zarbalar bilan almashinuvda nakat bilan hujum texnikasiga ega bo'lish, yaqin hududda o'ngdan tezkor uzun zarbalarni bajarish texnikasiga ega bo'lish. Yuqoridan kelgan koptokka yakunlovchi zarba berish texnikasiga ega bo'lish.

2. Chapdan top-spin. Hujum zarbalarni va podstavka, turtki zarbalarni bajarish texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish asosida chapdan hujum zarbalar bilan uyg'unlikni o'rganish. Yonmashoq pozitsiyadan o'rta hududdan hujum zarbalarni o'rganish. Kesilgan zarbalar bilan almashinuv jarayonida chapdan top-spinni bajarish texnikasiga yaqin va o'rta hududdan chapdan nakat zarba texnikasiga hamda o'ng va chapdan top-spinlarni uyg'unligi texnikasiga ega bo'lish.

3. Podrezka texnikasi. Har xil tomonlarga yo'naltirilgan podrezkalarni "qo'nish"ining har xil nuqtali zarbalarini yuajarish texnikasiga ega bo'lish.

4. Turtki, podstavka. Turtki va podstavka zarbalarini bajarish texnikasiga ega bo'lish.

5. Zarbalarining uyg'unlashuvi. Top-spinni yakunlovchi zarba, podrezkani top-spin bilan uyg'unligining birlamchi ko'nikmalariga ega bo'lish.

6. Koptokni o'yinga kiritish va uni qabul qilish. Koptokni turli jihatdan aylantirgan holatdagi o'yinga kiritish zarbalari, bundan tashqari, o'yinning individual uslubiga ko'ra, koptokni o'yinga kiritish zarbasi texnikasi tanlanadi, top-spin, podrezka, aldovchi zarba bilan qabul qilish texnikasiga ega bo'lish.

7. Yuqoridan uchib kelayotgan koptokka zarba. Yaqin va uzoq huddan yuqoridan uchish kelayotgan koptokka zarba berish texnikasiga ega bo'lish.

8. Oyoqlar ishi. Harakatlanishning oldingi o'rganilgan uslublarini takomillashtirish va ularni nakat zarbalarining xilma-xil turlari bilan uyg'unlashtirish mahoratiga ega bo'lish. Turli o'yin hududlarida harakatlarning turli uslublarini uyg'unligiga e'tibor qaratish.

Taktika

1. Koptokni o'yinga kiritgandan so'ng faol hujum taktikasi ham tezkor hujum zarbalar qo'llagandagi taktika bilan o'xshash, ammo bunda u asosan, quyi va quyi yonmashoq aylanish bilan koptok uzatiladi, mazkur zarbaga raqib podrezka bilan javob berishi va shu sababli top-spinni foal bajarilishiga shart-sharoit yaratilish uchun qilinadi.

2. Top-spindan so'nggi hujum. Top-spinlar bilan seriyali almashinuvdan so'ng hujumni yakunlash taktikasiga ega bo'lish,

podrezka bilan berilgan koptoklarga qarshi top-spinlarni seriyali bajargandan so'ng hujumni yakunlash taktikasiga ega bo'lish.

3. Podrezkadan so'ng top-spin bilan hujum taktikasi. Koptok tushishining turli nuqtali podrezkalarni seriyali tarzda bajargandan so'ng kutilmagan hujum taktikasiga ega bo'lish, quyi qismi aylangan koptoklarni qabul qilishda top-spin va podrezkani uyg'unlashtirish taktikasi.

4. Turtki zarba bilan bajarilgan so'ng top-spinni bajarilish taktikasi. Tezlikni o'zgartirgan va koptokni tushish joyini o'zgartirgan holda chapdan nakatni seriyali tarzda bajarishdan so'ng o'ngdan hujum zarbaga nakatdan o'tish taktikasini o'rganish.

5. Koptokni o'yinga kiritishdan so'ng qabul qilish texnikasi. Top-spin bajarilgandan so'ng yuqoriga chiqayotgan koptokka zarba berib, hujumni yakunlash taktikasiga ega bo'lish. Raqibga qarshi kesilgan zarbalar bilan o'ynagandan so'ng top-spin bilan hujumga o'tish taktikasiga ega bo'lish.

O'yin uslubi - podrezka + hujum zarbasi

Asosiy texnika

1. Srezka texnikasi. Yuqori qismi aylantirilgan va aylantirilmagan holda zarbalarga qarshi srezkani bajarish yo'li bilan koptokni qaytish nuqtasini o'zgartirish, top-spinlarga qarshi srezka zarbalarini bajarish texnikasiga ega bo'lish, kutilmagan zarbalarga qarshi srezkalarni bajarish texnikasiga ega bo'lish, qisqa zarbalarga qarshi zarba berish, o'yin hududini kattalashtirish, srezka bajarganda podrezka bilan zarba va hujum zarbalarni navbatma-navbat qo'llashning birlamchi ko'nikmalariga ega bo'lish.

2. Hujum zarbalar. Chap va o'ngdan seriya tarzida hujum zarbalarni berish texnikasiga egalik qilish: srezka bilan almashinuv jarayonida qisqa koptoklardan hujum zarbalarni bajarish texnikasiga ega bo'lish, o'rta hududda uzun top-spinlarni bajarish texnikasiga ega bo'lish.

3. Nakat bilan zarbalar. Podrezkadan nakatga o'tish, srezkadan nakatga o'tish hamda srezkalar bilan almashinuvda podrezka va nakat zarbalarni uyg'unlashtirish texnikasiga ega bo'lish.

4. Kesilgan koptoklar. Koptokka kuchli quyi aylanishni o'rganish, qaytish nuqtasi, trayektoriyasi hamda koptokni uchish tezligini o'zgartirishni o'rganish, koptokni kuchli aylantirgan holda podrezkalarni bajarishning barqarorligini oshirish.

5. Koptokni o'yinga kiritish va uni qabul qillish. Koptokning uchish tezligi, aylanish intensivligi, qatish tezligi o'zgarish kabi omillarni hisobga olgan holda, o'yinga koptokni kiritishni o'rganish. Bunda doimiy ravishda dastlab o'rganilgan koptokni o'yinga kiritish zarbalar turini bajarilish sifatini doimiy ravishda oshirish, ularni bajarish texnikasini, uning individual uslubi bilan uyg'unlashtirish, o'ngdan va chapdan koptokni o'yinga kiritishni bajarishni mashq qilish. Koptok o'yinga kiritilgan zarbani qabul qilganda asosiy uslub sifatida srezkalardan foydalanish, ularni nakat va podstavkalar bilan uyg'unlashtirish.

6. Turtki-podstavka. Tezkor turtkini kuchlangan podstavka bilan uyg'unlashtirish mahoratiga ega bo'lish, quyi aylangan koptokli turtkini, tezlikni pasaytiruvchi turtki, pastdan quyi aylanishga o'tkazadigan turtki zarbalarini bajarish texnikasiga ega bo'lish.

7. Oyoq bilan ishlash. Harakatlanish uslublarini takomillashtirib, alohida e'tiborni oldinga-orqaga harakatlanishga qaratish.

Taktika

1. Koptok o'yinga kiritilgandan keyingi tezkor hujum taktikasi. Mazkur o'yin uchun asosiy bo'lgan koptokni o'yinga kiritish zarbalarining bir-ikki turidan so'ng hujum bajarish texnikasiga ega bo'lish, bundan tashqari, bir nechta qo'shimcha zarbalardan so'ng hujum uyushtirish. Dastlab belgilangan tur va yo'nalishdagi koptokni o'yinga kiritish va qabul qilish zarbalaridan so'ng hujum qilish, so'ngra ixtiyoriy turdagi va yo'nalishdagi zarbalardan so'ng hujumni amalga oshirish. Asosiy e'tiborni o'ngdan hujum zarbaga qaratish, bunda chapdan hujumni ham uyg'unlashtirish, asosan, quyi va quyi yonmachoq aylanadigan koptoklarni zarba bilan o'yinga kiritish va bunda raqib ularga kesilgan koptok bilan javob berishiga harakat qilib, qo'shimcha harakatlardan so'ng tezkor hujumga imkoniyat bo'lishini yaratish.

2. Srezka bilan almashinuvdan so'ng kontur hujum taktikasi. Yassi zarbalar – srezka bilan seriyali almashinuv jarayonida kontur hujum texnikasiga ega bo'lish, har xil tomonga qaratilgan srezkalardan so'ng hamda yuqori kelayotgan koptokdan kutilmaganda hujumga o'tish taktikasiga ega bo'lish.

3. Podrezkadan so'ng hujum taktikasi. Turli aylanish va qaytishning turli nuqtalariga ega bo'lgan podrezka zarbalari bajarilgandan so'ng kontur hujumga o'tish, podrezkalar bilan

almashinuv jarayonida top-spin bilan uyg'unlashtirgan holda seriyali hujum zarbalariga o'tish taktikasiga ega bo'lish.

Juft o'yin

To'g'ri chiziq bo'yicha o'yin texnika va taktikasini takomillash-tirish, bundan tashqari, koptokni stolning turli nuqtalariga yo'nalishini belgilab yuborish va bunda o'yinning turli variantlaridan foydalanish, alohida e'tiborni koptokni o'yinga kiritish va hujumga, koptokni o'yinga kiritgan zarbani qabul qilish va hujum zarbani qabul qilishga qaratish lozim.

Musobaqa tayyorgarligi

1. Hujum zarbalar bilan almashinuv (podstavka - hujum, turtki - hujum, nakat - turtki).

2. Podrezkadan keyingi hujum.

3. Srezkaga qarshi nakat bilan hujum.

4. Zarba berish uslublarining ketma-ket izchil almashinuvi

5. Koptok o'yinga kiritilgandan so'ng tezkr huju. Dastlab musobaqalarni belgilangan holda o'tkazing keyin esa ixtiyoriy o'yinda. Dastlab stolning 1/3 qismida o'ynaladi, keyin butun stol maydonida.

6. Rasmiy musobaqalar.

4.5. Oliy sport mahorati bosqichi

Sport maktabi o'quvchilarining oliy sport mahorati bosqichida tayyorgarligining yillik sikli asosan, tennischining individual xususiyatlari va musobaqalar taqvimini hisobga olgan holda tuziladi. Soatlar miqdorining umumiy oshishi bilan bir qatorda ixtisoslashgan mashg'ulot yuklama va musobaqalar sonini muntazam oshirish, tiklanish tadbirlari uchun ajratilgan vaqtni ko'paytirish lozim (4.5.1, 4.5.2-jadval). Ammo bunda sport mahoratini takomillashtirishning mazkur bosqichida individual yondashuv va quyidagi muhim tomonlar katta ahamiyatga ega ekanligini hisobga olish lozim.

Asosiy taktika

Turli yo'nalish va aylanishdagi koptoklarni muvofiq uslubda qabul qilish. O'rta kuchdagi hujum zarbalarni bajarish va hujum zarbalar kuchini boshqara olishni o'rganish.

To'rning yonidagi yaqin hududga o'yinga koptokni kiritish zarba turini tezkor hujum zarbalari bilan uyg'unlikda bajarishni o'rganish.

Raqibni dastlabki holatini tezkor o'zgartirish maqsadida chapdan podstavkani bajarish hamda tezkor hujumni amalga oshirish uchun paytini poylash.

Srezka zarbalari bilan raqibni yakunlovchi hujum zarbani amalga oshirish uchun noqulay o'yin pozitsiyasini egallashga majburlash.

Srezka + nakat bilan zarbalar + hujum zarbalar seriyasi.

Nakat bilan zarbalar seriyasidan so'ng yakunlovchi hujum zarbasini bajarish uchun payt poylash.

Birikma: nakat, srezka, svecha uyg'unlashuvi uchun srezka uchun payt poylash.

Koptokning yo'nalishi va aylanishini o'zgartirish orqali tashabbusni o'z qo'liga olish + kontur hujum + yakunlovchi zarba.

Musobaqa tayyorgarligi

Koptokni o'yinga kiritishning ixtiyoriy uslubi + chapdan stolning yarmiga kontur zarbalar.

Koptokni o'yinga kiritishning ixtiyoriy uslubi + stolning yarmiga chapdan podstavkaga qarshi o'ngdan hujum zarba.

Koptokni o'yinga kiritishning ixtiyoriy uslubi + yakunlovchi zarba.

Yo'nalish bo'yicha koptokni o'yinga kiritish + "uchburchak" o'yini.

Ixtiyoriy tezkor tarzda koptokni o'yinga kiritish + podstavka + nakat + stolning yarmi va $\frac{2}{3}$ qismiga yakunlovchi zarba.

Hujum zarbalarga qarshi stolning $\frac{2}{3}$ qismiga qarshi podrezka bilan o'ynash.

Nakat + stolning $\frac{2}{3}$ qismiga yakunlovchi zarba.

Rasmiy musobaqalar

Musobaqalarda ishtirok etish davrlari tennischi o'yini uslubining xususiyatlari va uni mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan so'ng individual tiklanish xususiyatlari. Shu sababli individual tarzda haftama-hafta rejalashtirish tavsiya qilinadi.

Yosh sportchilarni mehnatga bo'lgan layoqatini tiklashning pedagogik vositalari bilan bir qatorda terapevtik va ruhiy vositalarni qo'llash lozim.

4.5.1-jadval

Olly sport mahorati guruhlarida o'qitishning 1-yiligacha bo'lgan stol tennis o'yinchilari tayyorgarligining yillik siklining namunali reja sxemasi

Hamma tomonlama texnik tayyorgarlik asosida individual texnik uslubni takomillashtirish. O'quvchilar ochko yutib olishning asosiy vositalarini aniq tasavvur qilishlari hamda turli uslubdagi sportchilarga qarshi o'yinning turli texnik-taktik unsurlariga ega bo'lishlari lozim. Tayyorgarlik turlari	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	April	May	Iyun	Iyul	Avrust	Barchasi
Nazariy tayyorgarlik	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Umumiy jismoniy	6	9	6	11	6	11	7	11	7	24	18	20	136
Maxsus jismoniy	14	15	12	15	8	15	11	15	11	32	28	28	204
Texnik	24	22	24	22	24	22	24	22	22	16	16	16	254
Taktik	24	26	26	26	26	26	26	26	26	16	16	16	280
O'yin	14	26	14	26	14	26	14	24	16	12	12	12	210
Musobaqa	30	16	30	18	30	18	30	16	30	18	18	26	280
Nazorat sinovlari	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	24
Instrukturlik amaliyoti	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	4	-	16
Tiklanish tadbirlari	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Tibbiy ko'rik	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	12
Barchasi, soatda	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	1560

4.5.2-jadval

Oliy sport mahorati guruhlarida 1-yildan ziyod stol tennisi bilan shug'ullanayotgan o'yinchilar tayyorgarligining
yillik siklining namunali reja sxemasi

Tayyorgarlik turlari	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	April	May	Iyun	Iyul	Avqust	Barchasi
Nazariy tayyorgarlik	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Umumiy jismoniy	7	7	7	9	6	9	8	8	7	28	24	20	140
Maxsus jismoniy	15	15	15	17	12	174	14	14	15	42	38	36	250
Texnik	26	26	26	26	26	26	26	26	26	15	15	16	280
Taktik	36	36	36	36	36	36	36	36	36	18	18	20	380
O'yin	20	26	20	26	20	26	20	26	20	15	15	16	250
Musobaqa	30	24	30	24	30	24	30	24	30	20	20	30	316
Nazorat sinovlari	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	24
Instruktorlik amaliyoti	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	4	-	16
Tiklanish tadbirlari	8		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Tibbiy ko'rik	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Barchasi, soatda	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	1872

4.5.1. Oliy sport mahorati bosqichining asosiy yo'nalishlari

Ma'naviy-ruhiy iroda hislatlarini takomillashtirish, vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, maxsus ruhiy sifatlar rivojining darajasini oshirish.

O'yinning individual uslubini takomillashtirish, musobaqa tayyorgarligi jarayonida o'yin uslubining texnik unsurlarini mukammallashtirish. O'yin texnikasini ilg'or tamoyillarini hisobga olgan holda uni yanada takomillashtirish.

Maxsus kuch va tezlik kuch hislatlar rivoji darajasini takomillashtirish, integral tayyorgarlikni oshirish, tezlik kuch hislatlarini oshirgan holda chidamlilik, koordinatsiya va muvozanat saqlash va tezlik xususiyatlarini rivojlantirish.

O'quvchilarda mashq yuklanmalarini mustaqil rejalashtirish va nazorat qilish, mashg'ulot va mashq faoliyati nazariy jabhalarining tahliliga bo'lgan qobiliyatini rivojlantirish.

Musobaqalarga tayyorlanish va ishtirok etish mahoratini takomillashtirish (o'yinga o'zini tayyorlash, o'yin oldida o'zining hissiy emotsional holatini tartibga solish, o'yin paytida uning kechish jarayoni va yakunida mustaqil tarzda o'zini-o'zi boshqara olish, tiklanish tadbirlari kompleksini amalga oshirish.

Mashg'ulotlarning dasturaviy materiali Murabbiylar uchun pedagogik yo'riqnoma

Quyidagi bo'limlar bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida avval o'zlashtirilgan zarba birikmalarining texnik va taktik darajasini mustahkamlash va yanada oshirish.

Tez hujum qiluvchi uslub

Asosiy texnika

1. O'ngdan hujum zarbasi. O'ngdan hujum zarbalarini bajarish texnikasini o'zlashtirish, bunda tezlik, kutilmaganlik, variativlik va aylanish kabi hislatlarni takomillashtirish, bunda ham ommaviy hujum o'yin, ham o'zaro kutish sharoitlarida ularni qo'llay bilish, asosan, zarbalar berib turli aylantirilgan turli yo'nalishdagi koptoklarni tezkor hujum zarbalar, yuqori qismini kuchsiz aylantirgan holda tezkor nakatlar bilan, yakunlovchi va sirg'aluvchi zarbalar bilan qaytarish texnikasini o'zlashtirish, harakatda bo'lib, uzluksiz holda hujum mahoratiga ega bo'lish, bunda asosiy e'tiborni zarbalar kuchiga qaratish lozim.

Uzun top-spin zarbalarni o'zlashtirish asosida top-spinlar bo'yicha hujum qilishni qulay vaziyatda esa, yakunlovchi hujum zarbani top-spinda berib, o'yinni yakunlash. O'ngdan kontur hujum zarbalar texnikasini o'rganish.

Qisqartirilgan koptoklarga qarshi zarba bajarish ishonchiligi va sifatini oshirish, past koptokdan kutilmaganda hujum berish texnikasi hamda nakatdan so'ng seriyali yakunlovchi zarbalarni bajarish texnikasini o'zlashtirish.

2. Chapdan hujum zarbasi. O'yinning hujum uslubida ikkala tomon chapdan podstavka, qisqa koptokka hujum zarbasi, pozitsiyada turli aylantirilgan koptoklarni aks etish texnikasiga chapdan tezkor hujum zarbalar, tezkor nakat va yakunlovchi zarba texnikalarini aks etish uchun o'zlashtirish.

O'ngdan hujum zarba beradigan chapdan podstavka bilan o'ynaganda chapdan hujum zarba bilan uyg'unlikda chapdan podstavka texnikasini o'zlashtirish.

3. Podrezka texnikasi. Turli yo'nalish va turli o'yin hududlariga koptokni tez, kuchli aylantirgan holda past bo'lgan qisqartirilgan zarbalarni berish texnikasini o'zlashtirish.

4. Koptokni o'yinga kiritish va uni qabul qilish. Qo'shimcha uslublar bilan uyg'unlikda juda uzun (bittadan o'ngdan va bittadan chapdan) koptokni o'yinga kiritish zarbasini asosiy texnikasiga ega bo'lish va bunda e'tiborni tezlik va aylanishni uyg'unligiga qaratish, bunda shu zarbaning kutilmaganlik zarbasiga erishishga harakat qilish.

hujum tashabbusini o'z qo'liga olish hamda raqibning harakatlarini bartaraf etish uchun stol chegarasi ortiga chiqib ketadigan koptoklarni top-spin bilan qabul qilish texnikasini o'zlashtirish hamda stol ustida koptokni aylantirilgan va sirg'aluvchi zarba va dostavka bilan qaytarish texnikasini o'zlashtirish.

5. Oyoqlar bilan ishlash. Tezkor hujum zarbalarini bajarishda harakatlanishning asosiy uslublarini takomillashtirish.

Taktika.

1. Koptok o'yinga kiritilgandan so'ng tezkor hujum taktikasi. Koptokni o'yinga kiritgandan so'ng faol hujum taktikasi ham tezkor hujum zarbalar qo'llagandagi taktika bilan o'xshash, ammo bunda u asosan, quyi va quyi yonmacha aylanish bilan koptok uzatiladi. Mazkur zarbaga raqib podrezka bilan javob berishi va shu sababli top-spinni faol bajarilishi uchun qilinadi.

2. Top-spinndan so'ngi hujum. Top-spinlar bilan seriyali almashinuvlardan so'ng hujumni yakunlash taktikasiga ega bo'lish, podrezka bilan berilgan koptoklarga qarshi top-spinlarni seriyali tarzda bajargandan so'ng hujumni yakunlash taktikasiga ega bo'lish.

3. Podrezkadan keyin top-spin bilan hujum taktikasi. Quyi qismi aylangan koptoklarni qabul qilishda top-spin va podrezkani uyg'unlashtirish taktikasi.

4. Turtki zarba bilan bajarilgan top-spinndan so'ng top-spinni bajarish taktikasi. Tezlikni va koptokni tushish joyini o'gartirgan holda chapdan nakatni seriyali tarzda bajarishdan so'ng o'ngdan hujum zarbaga nakatdan o'tish taktikasini o'rganish.

5. Koptokni o'yinga kiritishdan so'ng uni qabul qilish texnikasi. Top-spin bajarilgandan so'ng yuqoriga chiqayotgan koptokka zarba berib, hujumni yakunlash taktikasiga ega bo'lish, raqibga qarshi kesilgan zarbalar bilan o'ynagandan so'ng top-spin bilan hujumga o'tish taktikasiga ega bo'lish.

O'yin uslubi-podrezka+hujum zarbasi

Asosiy texnika

1. Srezka texnikasi. Yuqori qismi aylantirilgan va aylantirilmagan holda zarbalarga qarshi srezkani bajarish yo'li bilan koptokni qaytish nuqtasini o'zgartirish, top-spinlarga qarshi srezka zarbalarni bajarish texnikasiga hamda kutilmagan zarbalarga qarshi srezkani bajarish texnikasiga ega bo'lish, qisqa zarba berish, o'yin hududini kattalashtirish, srezka bajarishda podrezka bilan zarba va hujum zarbalarni galma-gal qo'llashning birlamchi ko'nikmalariga ega bo'lish.

2. Hujum zarbalar. Chapdan va o'ngdan seriya tarzida hujum zarbalarini berish texnikasiga egalik qilish: srezka bilan almashinuv jarayonida qisqa koptoklardan hujum zarbalarni bajarish texnikasiga ega bo'lish, o'rta hududda uzun top-spinlarni bajarish texnikasiga ega bo'lish.

3. Nakat bilan zarba berish. Podrezkada nakatga o'tish, srezkadan nakatga o'tish hamda srezkalar bilan almashinuvda podrezka va nakat zarbalarni uyg'unlashtirish texnikasiga ega bo'lish.

4. Kesilgan koptoklar. Koptokka kuchli quyi aylanishni berishni o'rganish, qaytish nuqtasi, trayektoriyasi hamda koptokning uchish tezligini o'zgartirishga o'rganish, koptokni kuchli aylantirgan holda podrezkalarni bajarishning barqarorligini oshirish.

5. Koptokni o'yinga kiritish va o'yinga kiritilgan koptokni qabul qilish. Koptokning uchish tezligi, alanish faolligi, qaytish nuqtasi o'zgarishi kabi omillarni hisobga olgan holda, koptokni o'yinga kiritishni o'rganish. Bunda doimiy ravishda dastlab o'rganilgan koptokni o'yinga kiritish, zarbalar turini bajarilish sifatini doimiy ravishda oshirish, ularni bajarish texnikasini o'yinning individual uslubi bilan uyg'unlashtirish o'ngdan va chapdan koptokni o'yinga kiritishni bajarishni mashq qilish. Koptok o'yinga kiritilgan zarbani qabul qilganda asosiy uslub sifatida srezkalardan foydalanish, ularni nakat va podstavkalar bilan uyg'unlashtirish.

6. Turtki podstavka. Tezkor turtkini kuchlangan podstavka bilan uyg'unlashtirish mahoratiga ega bo'lish, quyi aylangan koptokli turtki, tezlikni pasaytiruvchi turtki, pastdan quyi aylanishga o'tkazadigan turtki zarbalarini bajarish texnikasiga ega bo'lish.

7. Oyoqlar faoliyati. harakatlanish uslublarini takomillashtirishda alohida e'tiborni olinga-orqaga harakatlanishga berish zarur.

Taktika

1. Koptok o'yinga kiritilgandan so'ng tezkor hujum taktikasi. Mazkur o'yinchi uchun asosiy bo'lgan koptokning o'yinga kiritish zarbalarining bir-ikki turidan so'ng hujum bajarish texnikasiga ega bo'lish. Bundan tashqari, bir nechta qo'shimcha zarbalardan so'ng ham hujum uyushtirish dastlab belgilangan tur va yo'nalishdagi koptokni o'yinga kiritish va qabul qilish zarbalaridan so'ng hujum qilish, so'ngra ixtiyoriy turdagi va yo'nalishdagi zarbalardan so'ng hujumni amalga oshirish, asosiy e'tiborni o'ngdan hujum zarbaga qaratish, bunda chapdan hujumni ham uyg'unlashtirish asosan quyi va quyi yonmachoq aylanadigan koptokni zarba bilan o'yinga kiritish va bunda ularga kesilgan koptok bilan javob berishiga harakat qilib, qo'shimcha harakatlardan so'ng tezkoz hujum uchun imkoniyat bo'lishini yaratish.

2. Srezka bilan almashinuvdan so'ng kontur hujum taktikasi. Yassi zarbalar – srezka bilan seriyali almashinuv jarayonida kontur hujum taktikasiga ega bo'lish, har xil tomonga qaratilgan srezkalardan so'ng hamda yuqoridan kelayotgan koptokdan kutilmaganda hujumga o'tish taktikasiga ega bo'lish.

Taktika

1. Koptok o'yinga kiritilgandan so'ng tezkor hujum taktikasi. Tezkor tarzda koptokni o'yinga kiritish yoki qo'shimcha uslubda koptokni o'yinga kiritgandan so'ng butun stol yuzasi

maydonida tezkor hujum taktikasini o'rganish va takomillashtirish, tezkor hujum zarba, tepa qismi kuchsiz aylantirilgan xolda tezkor nakad, top-spin sirg'aluvchi, aldamchi zarba bilan kutilmaganda hujum qilish taktikasini o'rganish va takomillashtirish. Bunda koptokni o'yinga kiritish uslubi va raqib qabul qilgan uslubiga bog'liq ravishda qo'llash hamda yakunlovchi hujum zarbalarni ketidan seriali tarzda uyg'unlashtirish bilan birgalikda bajarish.

2. Tashabbusni qo'lga olgan holda to'p-spin uslubi hamda keyingi yakunlovchi zarba uslubi bilan hujum olib borish taktikasini o'rganish. Raketkaning ikkala tomoni bilan o'yinning hujum uslubida yonmahoq pazitsiyadagi keying kuchli hujum bilan ikki tomonlarni o'yion hisobiga ko'ptokni o'yinga kiritishlarning birida ustuvorlikka ega bo'lish taktikasini takomillashtirish.

3. Turtkidan so'ng hujum taktikasi. O'yinning asosiy uslubi sifatida butun stol yuzasiga o'ngdan hujumni qo'llagan holda butun stol yuzasiga o'ngdan harakatda hujum zarbalarni seriyali tarzda bajarib so'ngra chapdan turtki zarbalarga keskin o'tish hamda mazkur zarbani o'ngdan keyin chapdan turtki bergan holda uzun zarbani bajarishdan so'ng hujum nakatlarni bajarish taktikasini o'rganish. O'ng va chapdan hujum o'yini kuchi deyarli teng bo'lganida chapdan zarba kuchini oshirish, tezlik hamda o'ngdan beriladigan zarbalarning xilma-xilligini oshirish. Ikkala tomondan kuchli har xil tomonlarga yo'naltirilgan hujum zarbalarni bajarish mahoratiga ega bo'lganida yakunlovchi zarbalarning seriyali bajarishning samarali taktikasidan foydalanish imkoniyati paydo bo'ladi. O'ngdan kuchli zarbadan chapdan kuchli turtki zarba berish taktikasiga ega bo'lish, o'ng va chapdan tezkor uzun zarbalarni hamda tezkor nakatlarni navbatmanavbat bajarish taktikasini o'zlashtirish hamda qulay sharoitlar paydo bo'lganda o'ngdan seriya tarzidagi hujum zarbalarga o'tish.

4. Podreskadan so'ng hujum taktikasi. Raqibni uzun va qisqa podreskalar bilan to'xtatib turgandan so'ng, kutilmaganda zarba berish taktikasiga ega bo'lish. Katta burchak ostida podreska berish hamda qisqa turtki va stol ustida tezkor top-spin bilan kutilmaganda hujum qilish taktikasiga ega bo'lish.

5. Yarim baland trayektoriyaga ega top-spin bajarilgandan so'ng hujum taktikasi. Tanaga yarim baland top-spin qisqa skidkadan so'ng yakunlovchi zarbalar taktikasini o'rganish va o'zlashtirish.

6. Koptokni o'yinga kiritishni qabul qilish taktikasi. Koptokni o'yinga kiritish zarbasini qabul qilish uslubini o'zgartirish hamda o'yinga kiritilgan koptok yo'nalishini nazorat qilish taktikasi, himoya va kontur hujum taktikasi, uzluksiz holda o'yinga kiritilgan koptokni qabul qilish uslublarini o'zgartirish mahoratini takomillashtirish. Raqib hujumlarini birinchi o'yindayoq chap va o'ngdan sifatli podreskalar bilan to'xtatib turish, to'rtinchi o'yinda esa kontur hujumga o'tish va oraliq o'yin mobaynida hujum uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish.

Koptok o'yinga kirganini qabul qilgandan so'ng hujum taktikasi: stol maydoni chetiga chiqib ketadigan koptoklarni nakat bilan qabul qilgandan so'ng hujum taktikasini o'rganish va unga egalik qilish, stol ustida koptoklarni qisqa turtki bilan, to'rtinchi o'yindan so'ng seriyali tarzda hujum zarbali koptokni o'yinga kirish uslubini qabul qilishni uyg'unlashtirish, o'yinga kiritilgan koptokni qabul qilish uslublarini o'zgartirish taktikasiga ega bo'lish. Bundan tashqari, qabul qilgandan so'ng hujum bilan uyg'unlashuvga kontur hujum zarbasiga o'tish taktikasini o'rganish va unga ega bo'lish.

O'yin uslubi – tezkor hujum zarba + top-spin

Asosiy texnika

O'rganilgan texnik uslublarni takomillashtirish asosida zarbada tezlik va aylanishning uyg'unligini ta'minlash ustida ish olib borish va bunda asosiy e'tiborni zarba kuchini oshirishga qaratish.

1. Hujum zarbasi va o'ngdan top-spin. O'ngdan hujum zarbasi va top-spin uyg'unligiga ega bo'lish, bular tezlik, aylanish, quvvat va xilma-xillik bilan tavsiflanadi, bu esa, ham keng miqyosli hujumni olib borish hamda kutishga o'ynash imkoniyatini beradi. Turli aylanish, koptokni teygani joyidan qata sakrashning turli nuqtalari va tezkor hujum zarbalarining turli kuchi, tezkor podstavkalar, sirg'aluvchi kutilmagan zarba, qaytish bilan nakatlar, oldinga tezlashgan holda top-spinlarni bajarish uslublari texnikasiga ega bo'lish hamda bunda zarba bajarishda zarba va aylantiruvchi lahzaning uyg'unligiga e'tiborni qaratish.

2. Hujum zarbasi chapdan nakat texnikasi. Tezkor hujum zarbalar bilan xilma-xil koptoklarni qaytarish texnikasiga ega bo'lish, bunda o'rta va uzoq hududdan tezkor podstavkalar yordamida uzun zarbalar bilan tezkor nakat, kutilmagan zarbalar, oldinga tezlashish bilan top-spinlarni bajarish texnikasiga ega bo'lish. Tezkor podstavkani tezkor hujum zarba va nakatlar bilan uyg'unligi hamda

yaqin va o'rta hududdan yakunlovchi zarbalarga ega bo'lishga e'tibor qaratish.

3. Podreska texnikasi. Koptokning kuchli quyi aylanishi bilan birgalikda quyi tezkor zarbalarni bajarish mahoratini shakllantirish asosida zarba kuchi va koptok aylanishining turli uyg'unligida podreska bajarish texnikasiga ega bo'lish.

4. Koptokni o'yinga kiritish va uni qabul qilish zarbasi. Yordamchilar bilan uyg'unlikda asosiy eng samarali tarzdagi koptokni o'yinga kiritish zarba uslubini bajarish texnikasiga ega bo'lish (chapdan va o'ngdan ikkitadan). Aylanish va tezlik uyg'unligiga e'tibor qaratish, koptokni o'yinga kiritishning "kutilmaganligi"ga erishish, nakat bilan berilgan koptokni o'yinga kiritish zarbasini qabul qilish, stol maydoni yuzasidan tashqariga uchib chiqadigan koptoklarga tezkor hujum zarba berish, turtki bilan qabul qilish, tezkor qisqartirilgan zarba, aldamchi, sirg'aluvchi zarba texnikasiga ega bo'lish, hujum tashabbusi uchun kurashish va bunda raqibni hujumga tayyorgarligidan oldindan harakat qilish kerak.

5. Uchishning yuqori trayektoriyasi va yuqori koptokka zarba berish texnikasi. Koptokni me'yoriy va kuchli aylantirgan holda baland tarektoriyali koptoklarga zarba berishni o'rganish, stol ustida me'yoriy va kuchli aylantirilagn yuqori koptoklarga stol yuzasida seriyali tarzdagi yakuniy zarbalarni bajarishni o'rganish.

6. Oyoqlar bilan ishlash. Tezkor hujum zarba hamda zarbalarni top-spinlar bilan uyg'unlikda tezkor hujum zarbalarni bajarishda qo'llaniladigan tana harakatlarining barcha uslublarini takomillashtirish.

Taktika

1. Koptokni o'yinga kiritgandan so'ng tezkor hujum taktikasi. Bu taktika asosan, tezkor hujum qiluvchi uslubda qo'llaniladi, alohida e'tiborni koptokni o'yinga kiritishning yordamchi zarbalari bilan biriktirib, keyinchalik butun stol yuzasi bo'ylab tezkor hujum berish lozim. Bunda o'ngdan berilgan hujum zarbasi asosiy hisoblanadi, chapdan zarba esa yordamchi hisoblanadi.

2. Butun stol maydonida top-spinlar bilan kutib olingan zarbaning almashinuvidan so'ng hujum taktikasi yaqin hududda zarbalar bilan kutish amalshinuvidan so'ng hujum taktikasi. Tezkor zarbalardan yaqin hududda podstavkalarga o'tish mahoratini shakllantirish, o'ngdan kuchli nakatlarni bajarish, raqibga zarba kuchi,

koptokni uchish tezligi, qaytish tezligini o'zgartirgan holda bosim o'tkazish, kutgandan so'ng seriyali tezkor hujum zarbalariga o'tish.

3. O'rta hududda qarama-qarshi turishdan so'ng hujum taktikasi. Chapdan kuchli hujum yoki o'rta hududda qarshi turishdan so'ng kontur nakat, o'ngdan seriyali kontur nakatlar, raqibni barqaror o'yin pozitsiyasidan koptokni qaytish nuqtalarini o'zgartirish hisobiga barqarorligiga putur yetkazish, raqibga zarba kuchi va aylanishlar hisobiga bosimni o'tkazish, zarbalar bilan kutish almashinuvi jarayonida hujum uchun shart-sharoitlarni tayyorlash kabi taktik uslublarga ega bo'lish.

4. Koptokni o'yinga kiritilgan zarbasini qabul qilish taktikasi. Nazorat va xilma-xillik, himoya va kontur himoya taktikasi: sifatli, tezkor, aylantirilgan zarba hamda ikki tomondan qisqa skidkalarni qo'llagan holda o'yinni boshida raqibning hujum harakatlarini nazorat qilish va to'rtinchi marotaba koptok o'yinga kiritilganda top-spin bilan kontur hujumga o'tish yoki hujum uchun shart-sharoitlarni tayyorlash.

5. Tezkor hujum taktikasi. Raqib koptokni o'yinga kiritgandan so'ng uni turli uslublar bilan qabul qilish, to'rtinchi marotaba koptok o'yinga kiritilgandan so'ng tezkor hujum yoki top-spin bilan hujumga payt poylash va seriyali hujum bajariladigan hujum harakatlariga o'tish.

O'yin uslubi – top-spin + hujum zarbasi.

Asosiy texnika

1. Top-spin va o'ngdan hujum zarbasi. Top-spin va o'ngdan hujum zarbalarni bajarish texnikasiga ega bo'lish, bu zarbalar aylanish, tezlik, bosim va xilma-xillik bilan tavsiflanadi hamda bular yordamiad raqibga qarshi umumiy hujum amalga oshiriladi yoki unga qarshi chiqish imkoniyati yaratiladi. Zarba kuchini oshirish va aylantirishni kuchaytirish asosida tezkor nakat, top-spin va oldinga izchil harakatli zarbalarni bajarish texnikasiga ega bo'lish. Bundan tashqari, tezkor hujum zarba, o'rta va uzoq hududdan qiya skidka bilan zarba, sirg'aluvchi zarba va turli kuch. Turli aylantirish va turli qaytish nuqtasiga ega koptoklarni qaytarish uchun yakunlovchi zarbalarni bajarish texnikasiga ega bo'lish. Bunda e'tiborni seriyali tarzda bajariladigan nakat va zarbalarining uyg'unligiga top-spin hamda oldinga tezlanish bilan bajariladigan top-spinlarning uyg'unligiga e'tibor qaratish va bularning barchasini yaqin va o'rta hududda bajarish.

2. Nakat va chapdan hujum. Turli zarbalarda yuborilgan koptoklarni qaytarish texnikasiga tezkor nakat, oldinga tezlashgan holda top-spin hamda tezkor hujum zarbalar va tezkor podstavka bilan javob qaytarish texnikasiga ega bo'lish. Tezkor podstavka, tezkor hujum, top-spinli zarba uyg'unligiga hamda yaqin va o'rta hududlardagi o'yinga e'tiborni qaratish.

3. Podrezka texnikasi. Tezkor, koptokning past uchish trayektoriyali podreskalar texnikasiga ega bo'lish asosida boshida koptok o'yinga kiritilganda kuch, koptokning aylanish va uchish yo'nalishini nazorat qilgan holda, podreskalarni bajarish.

4. Koptokni o'yinga kiritish va uni qabul qilish. Eng samarali yo'l bilan koptoklarni o'yinga kiritish – har bir tomondan ikkitadan va bir nechta yordamchi uslublarni bajarish texnikasiga ega bo'lish. Bunda alohida e'tiborni aylanish tezligi va "kutilmaganlik"ning uyg'unligiga qaratish. Koptok o'yinga kiritilganda uni nakat, tezlanish bilan top-spin g'amda hujum zarba bilan qabul qilish texnikasiga ega bo'lish, bunda stol maydoni ortiga chiqayotgan koptoklarni ham qabul qilish; koptok o'yinga kiritilganda uni skidka bilan, stol ustida koptoklarga aldagan holda sirg'aluvchi zarba berish hamda tepaga ko'tarilayotgan koptokka hujum zarba bergan holda hujum tashabbusini qo'lga olishga intilish.

5. Oyoqlar bilan ishlash. Turli o'yin vaziyatlarda tezkor top-spinlarni bajarish uchun harakatlarning xilma-xil turlariga ega bo'lish.

Taktika

1. Koptok o'yinga kiritilgandan so'ng top-spin hujumi taktikasi. Asosan tezkor hujumdagidek kabi e'tiborni koptokni uchishning yuqoriga chiqayotgan trayektoriyasida joylashganiga qaratish.

2. Butun stol bo'ylab top-spinlar bilan almashinuvdan so'ng hujum bilan seriyali yakunlash taktikasi. Seriyali tarzda o'ngdan tezkor kuchli zarbalarni chapdan sekinlashtiruvchi podstavkaga uyg'unlashtirgan holda yaqin hududda nakat kontur hujum taktikasiga ega bo'lish. Tezkor nakat va hujumlarni qo'llash taktikasi hamda raqibni kuchi va yo'nalishi bo'yicha turli zarbalar bilan raqib muvozanatini buzish va keyinchalik buni hujum bilan yakunlash.

3. O'rta hududda qarshi chiqish va keyinchalik hujumga o'tish taktikasi. O'rta hududda chapdan va o'ngdan seriyali tarzda qiya nakatlar, uzun nakat va kontur nakatlarni qarama-qarshilik jaryonida bajarish, stolning uzoq hududli kuchli turli tomonga yo'nal-

tirilgan koptoklar bilan raqib o'yinini nazorat qilish, uni muvozanatini buzish hamda hujumni yakunlash uchun yaxshi payt poylash.

4. Nakatdan so'ng hujum taktikasi. Nakatlarni barqaror tarzda bajarish asosida nakatni bajargandan so'ng seriyali hujum taktikasiga ega bo'lish, uzun tezkor va qisqa top-spindan so'ng markaz va burchaklarga hujum qilish taktikasini o'rganish.

5. Koptok o'yinga kiritilganida qabul qilish taktikasi. Ishonchlilik va xilma-xillik, himoya va kontur hujum taktikasi. Koptok boshida o'yinga kiritilganida ishonchli, tezkor podrezkalarni chapdan yoki qisqa skidkalarni qo'llagan holda raqib kuchini nazorat qilish, to'rtinchi marotaba koptok o'yinga kiritilganda esa javoban nakatni bajarish yoki zarbalar bilan seriyali almashinuvga o'tishni amalga oshirish, kontur hujum uchun shart-sharoitlarni yaratish.

O'yin uslubi - podrezka + hujum zarbasi

Asosiy texnika

1. Srezka texnikasi. Koptokni quyi qismi aylantiriladigan zarbalarni bajarish sifatini takomillashtirishda davom etish, ularning barqarorlik va aylanishining xilma-xilligiga e'tibor berish, srezka yordamida seriyali tarzda bajarilgan nakatlarni qabul qilish, koptok uchish trayektoriyasi va qaytish nuqtasini nazorat qilish mahoratiga ega bo'lish. Stol ustida qisqa koptoklarni qabul qilganda podrezkaning yuqori sifatini ta'minlash. Raketkaning ikkala tomoni bilan o'ynaganda "teskari raketka bilan srezka zarbasi"ni bajarish texnikasiga ega bo'lish, ya'ni ochko o'ynalgan paytda raketkani teskari tomonini aylantirish.

2. Hujum zarbalar. Uzluksiz holda hujum zarba, nakat va kontur nakatlarni bajarish texnikasini takomillashtirish. O'rta va uzoq hududlardan o'ngdan seriyali tarzda bajariladigan hujum zarbalarni bajarish texnikasini hamda koptok uchish trayektoriyasining yuqoriga chiquvchi qismida bo'lganida stol ustida hujum zarbalarni bajarish texnikasini takomillashtirish.

3. Podrezka texnikasi. Aylanishning sifati va xilma-xilligini oshirish uchun podrezkani bajarish texnikasiga ega bo'lish, burchaklarga tezkor podrezka va qisqa skidkalarni bajarish texnikasini takomillashtirish. Raketkaning ikkala tomoni bilan o'ynaganda "aylantirilgan raketka podrezkasi" texnikasiga ega bo'lish.

4. Koptokni o'yinga kiritish va uni qabul qilish. Asosiy eng samarali bo'lgan koptokni o'yinga kiritish zarbalarni bajarish texnikasiga ega bo'lish lozim, bunda bittadan chapdan va bittadan

o'ngdan asosiy zarbalarga hamda bir nechta yordamchi zarbalar texnikasiga ega bo'lish lozim. E'tiborni tezlik va aylanishning uyg'unligi hamda koptok o'yinga kiritilishining "kutilmaganligi"ni ta'minlashga qaratish lozim.

Koptok o'yinga kiritilgana uni asosan trayektoriyasi va koptok qaytish nuqtasining nazorat qilgan holda podrezka va srezkalarni qabul qilish va bunda burchaklar bo'yicha tezkor podrezka va qisqa skidkalardan foydalanish, e'tiborni koptok o'yinga kiritilgandan so'ng qabul qilib top-spin bilan hujum qilish mahoratiga qaratish, stol ustida to'g'ri chiziq va diagonal bo'ylab podstavka bilan top-spinlarni qabul qila olish mahoratiga qaratish lozim.

5. Oyoqlar bilan ishlash. Koptokni quyi qismi aylantirilgan hujum zarbalarni qabul qilishda qo'llaniladigan harakatlanishning turli uslublarini takomillashtirish.

Taktika

1. Koptokni o'yinga kiritgandan so'ng tezkor hujum taktikasi. Asosan hujum zarba va tezkor nakatlar taktikasi bilan o'xshash.

2. Butun stol yuzasi bo'ylab srezkalar bilan o'yin nazorati va kontur hujum. Koptok uchish trayektoriyasi va aylanishini o'zgartirgan holda raqibning muvozanatini buzish; srezkalarga qarshi kontur nakat va nakatlar bilan o'ynash; stol ustida srezkalar bilan almashinuvda podstavka, hujum zarba, top-spin uyg'unligi; asosiy koptokga tezkor hujum.

3. Koptok o'yinga kiritilganidan qabul qilish taktikasi. Raqib koptokni o'yinga kiritganida bu zarbalarni uzun va quyi srezkalar bilan qabul qilish, hujum rivojini to'xtatish va keyinchalik qarama-qarshilikdan so'ng tezkor hujumga o'tish; koptok chegarasi ortiga uchib chiqadigan koptoklarga kutilmagan hujum texnikasini takomillashtirish; seriyali tarzda hujum qilish mahoratiga ega bo'lish; podrezkadan so'ng hujum taktikasi.

4. Podrezkadan so'ng hujum taktikasi. Barqaror podrezkali zarbalar bilan almashinuv jarayonida tezkor hujum uchun imkoniyatni izlash, raketkaning ikkala tomoni bilan o'ynaganda "aylantirilgan raketka" podrezkani qo'llagan holad kutilmagan hujum uchun shart-sharoitlarni yaratish.

5. Nakatdan so'ng hujum taktikasi. Nakatlarni barqaror va sifatli bajarish asosida tayyorlov nakatidan so'ng seriyali hujum taktikasiga ega bo'lish, uzun nakat yoki qisqa skidkadan so'ng burchaklar yoki markazga hujum qilish taktikasiga ega bo'lish.

6. Koptokni o'yinga kiritish uslublarini almashtirish taktikasi. O'zlashtirilgan taktikadan foydalangan holda koptokni o'yinga kiritish uslublarini tsikllik tarzda almashtirish bo'yicha mashqlarni bajarish.

Juft o'yin

Asosiy texnika

1. To'rga yaqin hududga koptokni turli aylantirgan holda qaytishning turli nuqtalarini hisobga olgan holda quyi koptokni o'yinga kiritish.

2. Juftlikda koptok o'yinga kiritilganda qabul qilish ustida individual tarzda ishlash.

3. hujum zarba. Nakat srzeka va podrezkalarni dastlab koptokni belgilangan nuqtaga yo'naltirgan holda, keyin esa ixtiyoriy holda bajarish.

4. Harakatda, zarba berish joyi o'zgarganida seriyali tarzda bajariladigan zarbalar texnikasiga ega bo'lish.

Taktika

1. hamkor o'yinining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yinni o'z hamkoriga hujum uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish maqsadida tuzish.

2. Koptok o'yinga kiritilgandan so'ng turtki, hujum zarba nakat bilan qaul qilib, oldindan hujumga o'tish; hujum zarba, nakat, aldov zarbasini qo'llagan holda hamkor uchun to'rtinchi marotaba koptok o'yinga kiritilgandan so'ng hamkorga hujum uchun shart-sharoitlarni yaratish.

3. Bir necha marotaba bitta burchakka o'ynab, biroz kutgandan so'ng keskin tarzda koptokni boshqa burchakka yuborish.

4. Raqibni nigoh bilan doimiy kuzatish taktikasi.

5. Juftlikning ikkala o'yinchisini individual xususiyatlarini amalga oshirish imkoniyatini beruvchi taktikani ishlab chiqish uchun turli mashqlar bajarish.

Musobaqa tayyorgarligi

1. Koptok o'yinga kiritilgandan so'ng hujum.

2. "Asosiy" koptokni tanlash.

3. Oldindan belgilangan hududda o'ynash.

4. Belgilangan qoidalar bilan o'ynash (dastlab bitta belgilangan hududda keyin esa butun hudud bo'ylab).

5. Rasmiy musobaqalar.

V – BOB. MASHG'ULOT MASHQLARINING NAMUNALI SXEMASI

Mahalliy va xorijiy mutaxassislar fikricha, yosh tennischilarni tayyorlashning samarali uslubi bu ma'lum yo'nalishdagi oldindan ishlangan mashg'ulot vazifalaridir.

Dasturning mazkur bo'limida ma'lum ustuvor yo'nalishga ega bo'lgan mashg'ulot mashqlarining namunali sxemalari taqdim etilgan. Maxsus tayyorgarlik uchun vazifalar alohida blokda taqdim etilgan va jismoniy barkamollik va sport mahorati o'sganligi sari murakkabroq mashqlarni tanlash yoki taklif qilinganlarni qiyinlashtirish mumkin.

Yosh sportchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida eng universal mashg'uloti vositasi sifatida harakatli sport o'yinlarini bajarish tavsiya etiladi. Yosh sportchilarni tayyorgarligida o'yin uslubini qo'llash sport mashg'ulotlariga qiziqishni saqlashga, mashg'ulot, mashqlardagi yuklamalarning yumshoqroq bo'lishiga ko'maklashadi. harakat turlarining xilma-xilligi va o'yin vaziyatining xilma-xilligi esa o'yin tafakkuri va koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirish uchun zaruriy shart-sharoitlarni yaratadi. Texnikani o'rgatishning boshlang'ich bosqichida imitatsion mashqlar, mashg'ulot devori oldidagi o'yin, trenajer stoli, robot trenajer yoki koptoklarning katta soni bilan o'yinlarni qo'llash tavsiya etiladi.

O'quv-mashg'ulot bosqichi va sport barkamolligi va oliy sport mahorati bosqichlari uchun namunali mashg'ulot mashqlarida sportchilarning yoshi va tayyorgarlik bosqichi sari murakkablashadigan vazifaalr, mashqlar, sxemalari taklif etilgan. Biroq bu barcha mashq va vazifalar, o'yin uslubi va sport mahoratiga ko'ra individuallashtirishni yodda tutish lozim. Shu sababli o'quv-mashg'ulot guruhleri, sport barkamolligi guruhi va ayniqsa, oliy sport mahorati guruhleri uchun beriladigan vazifa va mashqlar muayyanlashtirilmaydi, faqatgina o'yinning umumiy yo'nalishi va sxemalari ko'rsatiladi. Bunda intensivlik, seriyada takrorlashlar soni, mashqlar davomiyligi va dam olish xarakteri va davomiyligi murabbiy tomonidan stol tennisining yosh o'yinchilarining individual va uslub xususiyatlariga ko'ra tanlanadi. Oliy sport mahorati guruhlarida har bir tennischi bilan individual mashqlarga ko'proq e'tibor qaratish tavsiya etiladi, chunki oliy darajadagi deyarli har bir o'yinchi individual mashq va vazifalarda yanada takomillashtirilishi lozim bo'lgan farqlovchi uslub va texnik-taktik xususiyatlariga ega.

5.1. Maxsus (ixtisoslashtirilgan) tayyorgarlik

Stol tennisida tayyorgarlik sportning qolgan turlaridagidek kabi juda muhim o'ringa ega. Birinchidan, bu jarohatlarni oldini olish, ya'ni sportchi yaxshi tayyorlangan bo'lsa, jarohatni faqatgina mashqni e'tiborsiz bajargani yoki extiyotkorsizligi sababli olishi mumkin. Ikkinchidan, mashg'ulot mashqidan oldin tayyorgarlik xissiy va ruhiy kayfiyat, u organizmni oldinda turgan ishga tayyorlanish imkoniyatini beradi.

Tayyorgarlik 3 ta asosiy qismga bo'lish mumkin.

1 qism – mushaklarning asosiy guruhlarini tayyorlash, ya'ni tana mushaklari, bo'yin mushaklari, oyoq va qo'l mushaklari. Bunday tayyorgarlik uchun tortilish, cho'zilishga bo'lgan mashqlardan foydalanish samaralidir.

2 qism – yugurish mashqlari. Yengil tayyorgarlik yugurish, qadam tashlash, kesishgan qadam tashlash, oyoqni yuqoriga ko'tarish, bir paytning o'zida qo'llarni aylantirgan holda yugurish hamda bitta oyoqdan boshqa oyoqqa sakrab yugurish kabi mashqlarni navbatma-navbat bajarilishi mumkin. Bunday tayyorgarlikda ma'lum masofaga tezlashishlarni qo'llash samaralidir, odatda, bu zalda oldindan belgilangan "to'g'ri" chiziq bo'ylab bajariladi. Tayyorgarlikda tezlanishlarni qo'llash nafaqat uning intensivligini oshirish imkoniyatini beradi, balki yosh tennischilarning tezlik va tezlik kuchlari va sifatlarini takomillashishiga ko'maklashadi.

Tezlashish 3 turda bo'lishi mumkin:

a) ma'lum masofaga oddiy tezlashish;

b) "ko'tarish" bilan tezlanish – bitta masofada bir necha marotaba tezlashish;

v) koordinatsiya tezlashish – koordinatsiyaga qaratilgan unsurlarni qo'llagan holda tezlashish.

3 qism – maxsus tayyorgarlik – tananing o'yin qismlarini stol maydonidagi bajariladigan mashqlar uchun tayyorgarlik. Yelka, qo'l, tizza qismlar mushaklarini stol tennis o'yiniga tayyorlash.

Tayyorgarlik umumiy mashg'ulot vaqtini 8-9 % ni egallashi lozim, ya'ni 10-15 daqiqadan 20-25 daqiqaga qadar. To'laqonlik mashg'ulotlardan so'ng mushaklarning barcha guruhlarini bo'shashishi va cho'zilishiga qaratilgan mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq. Bunda mazkur mashg'ulotda eng ko'p taranglashgan va yuklangan mushaklarga etibor qaratish lozim.

TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / 3-е изд., испр. и доп. – М., 1999.
2. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М., 2000.
3. Балайшите Л. От семи до... / Л. Балайшите. – М., 1984.
4. Барчукова Г.В. Техника настольного тенниса. – М., 1989.
5. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М., 1989.
6. Барчукова Г.В. Современные подходы формирования технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис: учеб. пособие для студентов и слушателей института повышения квалификации и переподготовки кадров РГАФК / РГАФК / Г. В. Барчукова. – М., 1997.
7. Барчукова Г. В. Настольный теннис. Физическая подготовка игроков: метод, разработка для студентов. –М., 1989.
8. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольном теннисе: метод, разработка для студентов тренерского факультета ГЦОЛИФКа специализации «настольный теннис»). – М., 1984.
9. Барчукова Г.В. Биомеханический анализ атакующих ударов как предпосылка формирования технико-тактических действий в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. –М., 1997. – № 2.
10. Барчукова Г.В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. – М., 2000.
11. Барчукова Г.В., Фомичев А.С. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности. – М., 2000.

12. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. – М., 2002.
13. Богушас В. Играем в настольный теннис: книга для учащихся / В. Богушас. – М., 1987.
14. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М., 2001.
15. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. – М., 2005.

MUNDARIJA

SO'Z BOSHI	3
I-BOB. STOL TENNIS – MAQSADLI INSONLAR UCHUN MO'LJALLANGAN	6
1.1. Mashg'ulotlar va stol tennisining insonlar uchun foydasi.....	8
1.2. Asosiy tushunchalar	10
1.3. O'yin nomining tarixi.....	14
II-BOB. PEDAGOGIK NAZORAT	28
2.1. Tennischilarning texnik-taktik harakatlarini testdan o'tkazish	31
2.2. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	35
2.3. Boshlang'ich spetsializatsiya bosqichi	40
2.4. Chuqurlashtirilgan spetsializatsiya bosqichi.....	46
2.5. Sport mukammalligi bosqichi	52
2.6. Oliy sport mahorati bosqichi.....	58
III-BOB. TAYYORGARLIK BOSQICHLARI BO'YICHA STOL TENNIS O'YINCHILARINI BIR YILLIK TAYYORLOVNING REJA SXEMASI.....	63
3.1. Tayyorgarlik bosqichi	65
3.2. Musobaqa davri	65
3.3. O'tish davri.....	65
3.4. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	66
IV-BOB. MASHG'ULOTLARNING DASTURAVIY MATERIALI	70
4.1. Murabbiylar uchun pedagogik yo'naltirish.....	70
4.2. Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi.....	73
4.3. Chuqurlashtirilgan sport ixtisosligi bosqichi	78
4.4. Sport barkamolligi bosqichi.....	85
4.5. Oliy sport mahorati bosqichi.....	91
V-BOB. MASHG'ULOT MASHQLARINING NAMUNALI SXEMASI	107
5.1. Maxsus (ixtisoslashtirilgan) tayyorgarlik	108
TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR.....	109

Gufranova R.
Salimov U.Z.

STOL TENNISI

o'quv-uslubiy qo'llanma

Texnik muharrir:
Usmonxo'jayev T.S.

Bosh muharrir:
Aripjanova D.U.

Dizayner:
Dalabayeva N.I.

Kompyuterda sahifalovchi:
Imomov Sh.A.

Nashr.lits. A1№ 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 10.04.2017.
Bekiml 60x84 1/16, «Times New Roman» garniturada raqamli bosma usulida bosildi
Sharhi bosma tabog'i 7. Nashriyot bosma tabog'i 7,25
Adadi 1600. Buyurtma № 16

450008,

