

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI
TOSHKENT FARMASEVTIKA INSTITUTI**

Stol tennisi

O'quv - uslubiy qo'llanma

**Farmasiya, kasbiy ta'lim, sanoat farmasiyasi, biotexnologiya, yo'nalishlari
1 – 2 kurs talabalari uchun**

5510500 – Farmasiya (turlari bo'yicha)
5510600 – Sanoat farmasiya (turlari bo'yicha)
5320500 – Biotexnologiya (farmasevtik biotexnologiya)

Toshkent – 2016

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI
TOSHKENT FARMASEVTIKA INSTITUTI**

Stol tennisi

O'quv - uslubiy qo'llanma

**Farmasiya, kasbiy ta'lim, sanoat farmasiyasi, biotexnologiya, yo'nalishlari
1 – 2 kurs talabalari uchun**

5510500 – Farmasiya (turlari bo'yicha)
5510600 – Sanoat farmasiya (turlari bo'yicha)
5320500 – Biotexnologiya (farmasevtik biotexnologiya)

Toshkent – 2016

Tuzuvchi: Farmakologiya va klinik farmatsiya kafedra katta o'qituvchisi
A.A.Abduraxmanova va katta o'qituvchisi V.S.Kasimova

Taqrizchilar: Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent MGU Shelyagina I.N.
Biologiya fanlari nomzodi, Toshfarmi farmakologiya va klinik
farmatsiya kafedra dotsenti Shiltsova N.V.

kandidat pedagogik xislat, dotsent MGU

Stol tennisi O'quv - uslubiy qo'llanma

Farmasiya, kasbiy ta'lim, sanoat farmasiyasi, biotexnologiya, yo'nalishlari
1 – 2 kurs talabalari uchun

Umumiy o'quv soatlar - 236
Amaliy mashg'ulotlar -144
Mustaqil ish - 92

Uslubiy qo'llanma ToshFarmi MUKida muhokama qilindi.
201 yil “ ”, “ ” № bayonnoma
O'quv ishlari bo'yicha prorektori v/b S.U.Aliyev

Uslubiy qo'llanma ToshFarmi Ilmiy kengashida tasdiqlandi.
201 yil “ ”, “ ” № bayonnoma

Kafedra yig'ilishida tasdiqlandi:
Bayonnoma № 24, 21.06.2016 y.

Ilmiy kengash kotibi, proff.

V.R.Xaydarov



СТОЛ ТЕННИСИ ТАРИХИ

Стол тенниси тарихи ҳақида жуда қарама-қарши фикрлар мавжуд. Баъзи мутахассислар стол тенниси Осиё, яъни Япония ва Хитойда пайдо бўлган, деб ҳисоблашади. Спорт тарихчилари, шу жумладан япон ва хитой спорти тарихчиларининг фикрича, бу янглиш фикр. Ҳозирги кунда ҳеч бир мутахассис биринчи бўлиб ким, қачон ва қаерда стол теннисини ўйнай бошлаганини айтолмайди. Кўпчилик мутахассислар стол тенниси Англияда, Қирол теннисининг бир тури сифатида пайдо бўлган, деб ҳисоблайди. Стол теннисининг пайдо бўлиши XIX асрнинг иккинчи ярмига бориб тақалади. Аввалига ўйин очик ҳавода ўтказилган, кейинчалик хона ичида ўйнаш русм бўлган. Сўнг бир-бирига яқин жойлашган икки столда ўйнаш, янада кейинроқ эса икки столни бирлаштириб, ўртасига тўр тортилган ҳолда ўйнаш одат тусига кирган.

1901 йилда стол теннисига “пинг-понг” номининг берилиши коптокнинг ракеткага урилгандаги товуши “пинг” ва столга урилиб, сакраб кетгандаги товуши “понг”дан олинган. Жихозларнинг соддалиги, асосийси, катта жой талаб қилмаслиги стол теннисининг тез орада машҳур бўлиб кетишига сабаб бўлди. Бунинг натижасида халқаро ташкилот тузиш ва ўйин қоидалари ишлаб чиқишга зарурат туғилди. 1926 йил январда Берлинда стол тенниси халқаро федерацияси – ИТТФ ташкил қилинди.

Стол тенниси бўйича биринчи жаҳон чемпионати 1927 йил декабрда бўлиб ўтган. Унда аёллар ва эркеклар якка ҳолда, жуфтликларда – ҳам эркек, ҳам аёллар аралаш ҳолда иштирок этишган.

1928 йилдан бошлаб мусобақаларда аёллар жуфтликлари ҳам иштирок этишган. Шундан бери жаҳон биринчилиги 1940-1946 йиллардан ташқари ҳар йили ўтказиб келинади.

1957 йилдан жаҳон биринчилиги ҳар икки йилда ўтказиладиган бўлди. Ундан кейинги йилда Европа биринчилигини, шунингдек, Осиё ва Африка минтақавий чемпионатларини ўтказиш бошланди.

1936 йилда стол тенниси халқаро федерацияси – ITTF пинг-понг номини стол тенниси номи билан алмаштирди.

Ҳозирги кунда 40 миллиондан ортиқ ўйинчи ҳар йили бутун дунё бўйлаб турли расмий турнирларда иштирок этишади.



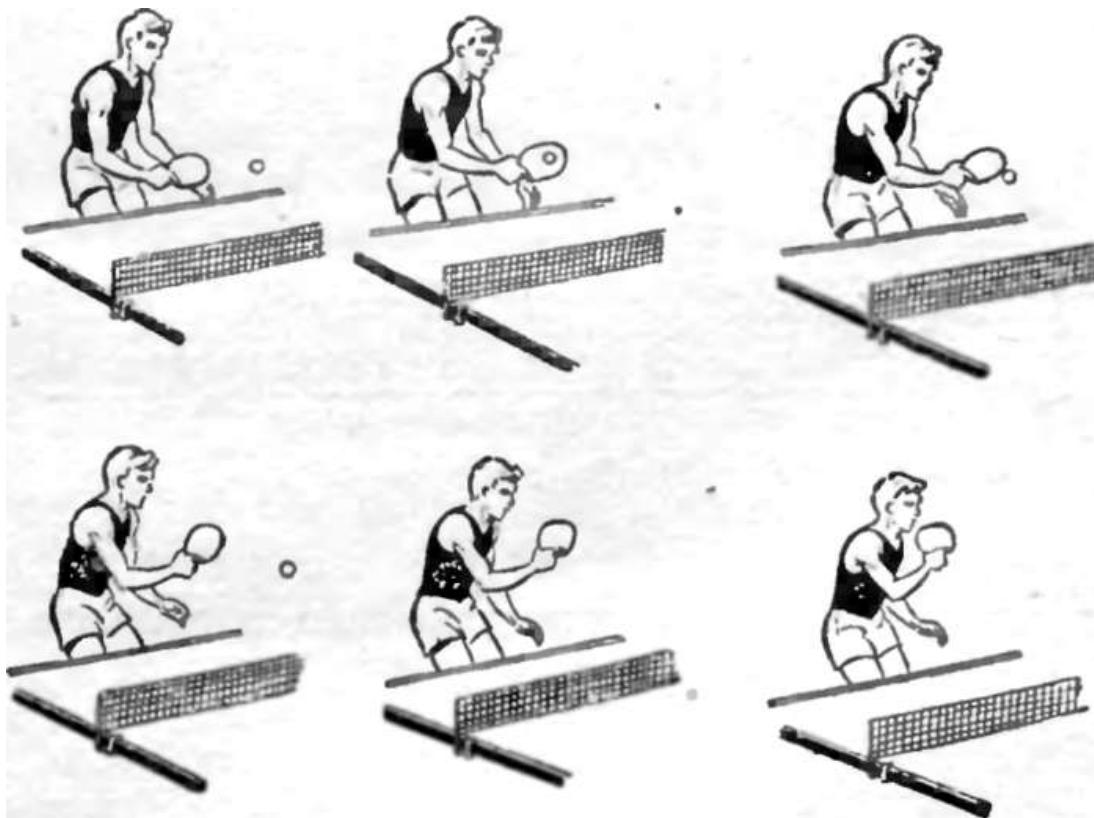
Стол теннисда ўйин қоидалари

Ўйин мазмуни столга кўндаланг тортилган тўр устидан коптокни ракетка билан икки томондан ирғитишдан иборатдир. Ўйинда икки ёки тўрт киши иштирок этиши мумкин. Бир теннис столи учун зарур бўладиган хона майдони – 7,7 x 4,5м. Ўйин учун стол, тўр, ракетка ва копток зарур бўлади.

Ўйин қуръа орқали биринчи бўлиб бошлаш ҳуқуқига эга бўлган ўйинчининг копток узатишидан бошланади. Ракетка билан узатилгандан сўнг, копток бошловчи томонида столга урилиб, тўрга тегмасдан сакраб ўтиши ва иккинчи томонда столга урилиши лозим. Копток узатиш вақтида ўйинчи унинг ракеткаси ва копток столнинг орқа чизиғи ташқарисида туриши керак. Агар копток стол устида уриб қайтарилса, ўйин қоидаси бузилган ҳисобланади (2002 йил 1 сентябрдан копток узатиш регламенти янги қоидаларга биноан белгиланган). Агар копток бошловчи томонида столга урилиб, тўрга тегиб сакраб ўтса ва иккинчи томонда столга урилса, копток узатиш янгитдан бажарилади ва очко ҳисобланмайди. Қайтадан узатишлар сони чекланмаган. Копток иккинчи томонда столга урилгандан сўнг, иккинчи ўйинчи уни ракетка билан уриб орқага қайтаради. Ўйин шу тарзда ўйинчилардан бири хатога йўл қўймагунча давом этади. Ҳар бир хато рақибга бир очко беради. Ўйинчи қуйидаги ҳолларда очкога эга бўлади:

- агар рақиб коптокни нотўғри узатса;
- агар рақиб коптокни столга тегмасидан қайтарса;
- агар рақиб коптокни столдан ташқарига уриб юборса;
- агар рақиб тўғри узатилган коптокни қабул қила олмаса;
- агар рақиб коптокка ракетка билан бир мартадан ортиқ урса ёки коптокни ракетка билан тутиб олса ва қайтариб узатса;
- агар рақиб коптокка тана аъзоси билан тегиб кетса ёки тўр, стол тиргагига тегса. Ҳар икки очкодан сўнг (2001 йил 1 сентябрдан - ҳар беш очкодан сўнг) копток узатиш қабул қилувчига ўтади.

Ўйинчилардан бири 11 очко (2001 йил 1 сентябргача – 21 очко) тўплагандан сўнг камида 2 очко тафовут билан партия ютилган ҳисобланади. 10:10 ҳисобда (2001 йил 1 сентябргача - 20:20 ҳисобда) копток узатишлар ҳар очкодан кейин алмашилади. Ҳар партиядан кейин ўйинчилар томонларни ва копток узатиш навбатини алмаштиришади. Ўйин 5 ёки 7 партиядан иборат бўлади (2001 йил 1 сентябргача – партиялар сони 3 ёки 5 та бўлган).



Ўйин техникаси

Коптокни ракетка билан уриб қайтаришнинг икки усули бор. Биринчиси – ракеткани йўналтириш. Бу ҳолда коптокнинг қандай ҳаракатланишини олдиндан билиб бўлмайди. Бу усулни янги ўйин бошлаган ўйинчиларнинг кўпчилиги қўллайди. Иккинчиси – коптокни айлантириш. Бунинг учун коптокни ракетканинг резинаси билан сирпантириб уриб, айланишга мажбур қилиш керак. Айланиш тури ракетка бурчаги ва коптокка тегиш вақтидаги ҳаракат йўналишига боғлиқ. Копток уришнинг бир неча турлари мавжуд, асосийлари – накат, подрезка ва топ-спин. Стол теннисда муваффақиятга эришиш учун копток уришнинг турли усуллари эгаллаш ва уларни коптокни айлантиришда қўллай билиш керак.



Очиқ ракетка накати (ўнг томондан). Ўнг томондан топ-спин

Ўнг томондан накат хужумга ўтувчи усулларнинг асосийларидан биридир. Бу ҳолда ракетка тепага ва олдинга ҳаракатланади ва коптокнинг тепа ён қисмига уради. Коптокка уриш тартиби қуйидагича: оёқлар елка кенглигида, тиззалар бироз букилган. Чап оёқ бир оз олдинга қўйилган. Тана оғирлиги иккала оёққа бир маромда бўлинган. Тананинг тепа қисми стол тарафга бир оз чапроқ эгилган, ракетка ушлаган қўл зарба учун орқага узатилган. Ракетка ушлаган қўл оёқлар, ракетка ва яқинлашиб келаётган копток тенг томонли учбурчак ҳосил қилганда ҳаракатга келади. Копток столга тегиб, сакраб, энг баланд нуқтага етганида зарба берилади ва ракетка ушлаган қўл чапга-тепага қайтади. Ракетка коптокка текканида қўлнинг елкаолди қисми коптокдан олдинга ҳаракатланади. Ракетка ёй шаклида ҳаракатланиб, секин-аста эгилиш бурчагини ўзгартириб боради ва натижада коптокни тепадан айлантириш содир бўлади. Қўл кафти тезкор ҳаракат билан коптокни айлантиради. Зарба бериш вақтида тана оғирлиги чап оёққа ўтади. Зарбадан сўнг тезда аввалги ҳолатга қайтиш зарур.

Бу зарба усулининг мақсади коптокни тепадан кучли айлантиришга эришишдир. У катта тезликда бажарилади, шу сабабли зарбани қайтаришда рақибга қийинчилик туғдиради. Биринчидан, коптокни столга тегиб, сакраши ҳар вақт кутилмаган ҳолдир. Иккинчидан, ракетка билан қабул қилинган копток ҳам бўйсунмаслиги мумкин, шу сабабли уни керакли йўналишда ҳаракатлантириш жуда ва жуда мураккаб. Топ-спиннинг яхши тарафи шундаки, айлантириб зарба берилган копток тўр устидан баланд учиб ўтади ва зарба берган ўйинчига устунлик беради. Топ-спинни ҳар доим қўллаш мумкин, деб ҳисобланади, лекин бундай эмас. Топ-спинда узатилган қўл билан кенг ва кучли зарба берилади. Ҳаракат бошланишида қўлни текислаб олиш ракетка тезлигини ва зарбани қўлнинг кафт ва елкаолди қисмлари билан кучайтириш имкониятини беради. Накат зарбасидан фарқли ўлароқ, топ-спинда қўл ҳаракати тепага йўналтирилади, коптокка зарба бериш сирпанма тарзда бўлади. Бошланғич ҳолат: чап оёқ бир оз олдинга қўйилган, ўнг қўл текис ҳолда ўнг тарафдан орқага йўналган. Тана зарбани кучайтириш учун ўнг томонга бурилган. Тиззалар букилган, тана тинч ҳолатда. Топ-спин зарба томонига тезкор ҳаракат қилиш билан бошланади. Ўнг қўл олдинга-чапга-баландга ҳаракатланади. Тана оғирлигини ўнг оёқдан чап оёққа ўтказилади. Инерция натижасида тана ва қўл чап тарафга кетиб қолиши мумкин. Коптокка урилганда ракетка ундан сирпаниб ўтиши зарур. Бу ҳолда коптокнинг ракеткага урилиш кучи жуда паст. Лекин қўл кафти унга сўнгги тезланиш беради. Бундан ташқари топ-спиннинг ўнг тараф варианты ҳам бор, у ёнбош топ-спин деб аталади. Тўғри топ-спин ва ёнбош топ-спиннинг фарқи ракетка ушлаган қўлни коптокка ёнбошдан йўналтириб, қўл кафтини кўпроқ пастга туширишдир.

Ёпиқ ракетка накати (чап томондан). Чап томондан топ-спин

Коптокнинг ҳаракати худди ўнг томон накати кабидир. Копток учун зарур бўлган айланишлар тепага-олдинга ҳаракатланиш билан бажарилади. Зарба бериш кетма-кетлиги қуйидагичадир: оёқлар елка кенглигида, бировз букилган, чап оёқ бир оз олдинга сурилган, тана оғирлиги иккала оёққа бир маромда бўлинган. Қўл бел баландлигида тирсакдан букилган ва орқага-чапга йўналтирилган, қўлнинг елкаолди қисми стол сатҳига параллел. Зарба берилганда қўлнинг елкаолди қисми олдинга тезкор ҳаракатланади, ракетка коптокка тепадан тегади, шундан сўнг қўл эркин ҳолда ўнгга-тепага қайтади. Оғирлик маркази ўнг оёққа ўтади, қўл дастлабки ҳолатга қайтади.

Чап томондан топ-спин ўнг томондан топ-спинга нисбатан камроқ ишлатилади. Чап томондан топ-спиннинг анъанавий тури ишлатилмайди, бу нарса зарбани кучайтириш зарурати билан тушунтирилади, чунки бу ҳолда тепадан айланишдан ташқари ёнбошдан айланиш ҳам содир бўлади.

Очиқ ракетка подрезкаси (ўнг томондан)

Очиқ ракетка подрезкасини амалга ошириш учун ракеткани коптокка тепадан пастга уриш зарур. Подрезкадан кейин копток тепага қўтарилади, шунинг учун копток қанчалик тез айланса, шунчалик узоққа учади. Подрезка мудофаа зарбаси ҳисобланади. Подрезка билан келаётган коптокка зарба бериш мураккабдир.



Зарбани амалга ошириш

Ўйинчи дастлабки ҳолатда столга деярли тўғри қараб туради, чап оёқ бир оз олдинга сурилган, қўл аввал орқага-тепага, сўнг олдинга-пастга ҳаракатланади. Ракетканинг очиқ томони тепага қараган ҳолда коптокка зарба бериш вақтида қўл бир оз букилган бўлади. Зарбадан сўнг ракетка копток кетидан бир оз юради, сўнг чапга-олдинга-пастга ҳаракатланади. Подрезкадаги зарба кучи коптокнинг қарама-қарши тезлиги ва столгача бўлган масофага боғлиқ.

Ёпик ракетка подрезкаси (чап томондан)

Дастлабки ҳолат чап томон ўйини учун мақбулдир: ўнг оёқ бир оз олдинга сурилган, тана бир оз ўнгга бурилган. Зарба учун чапга-тепага-орқага бурилган ва тирсакдан букилган қўл ҳаракати аввал олдинга-пастга бўлади, бу босқичда тирсаклар тўғриланмайди. Ҳаракат жараёнида тана бир оз бурилиб, оғирлик маркази ўнг оёққа ўтказилади. Зарба вақтида ракетканинг эгилиш бурчаги 0 дан 90 градусгача бўлиши мумкин. Рақиб коптокни пастдан айлантириб узатган вақтда пастдан айлантириш қанчалик кучли бўлса эгилиш бурчаги ҳам шунчалик ўткир бўлади. Кучли қарши подрезкада ракетка деярли горизонтал ҳолда коптокка зарба беради. Тепадан айланиб келаётган коптокни қабул қилишда ракетканинг эгилиш бурчаги ўткирроқ бўлади. Тепадан кучли айланиб келаётган коптокни қабул қилишда подрезка ҳам кучли бўлиши керак, ракетканинг йўналиши эса деярли вертикал бўлиши керак. Баъзан бундай ўта кучли айлантирилган коптокларни полга яқин ерда қабул қилинади, чунки бу ҳолда айланиш тезлиги сезиларли даражада заифлашади.

Подрезкада зарба кучи коптокнинг қарши тезлиги ва столгача бўлган масофага боғлиқ.



Ўргатиш услуби

1. Зарба бериш учун қўлингизни кўтарганингизда елкадан баланд кўтарманг, ўнгдан подрезка вақтида ракеткани ўнг елкангизга, тирсагингизни эса танангизга тираманг.

2. Ракетка ушлаган қўлингизни охиригача текислаб, юмшоқ, лекин тезлик билан ҳаракатланинг. Энг юқори тезликка ракетка зарба вақтида эришиши керак.

3. Зарбани копток олдингизда столдан сакрагандаги энг юқори нуқтада - ён томондан беринг.

4. Подрезкада ҳаракатнинг тугаши четда эмас, олдинда, яъни пастда - тўр томонда бўлиши керак.

5. Айланаётган коптокнинг йўналиши ва айланиш кучига қараб ракетканинг эгилиш бурчагини ўзгартиринг.

6. Подрезкани амалга ошираётган вақтда қўлнинг елкаолди қисми ва асосан кафтлар фаол ҳаракатланади, бу коптокни пастдан кучли айлантиришга ёрдам беради.

Биринчи бўлиб копток узатаётган ўйинчи копток узатиш усулини яхши эгаллаган бўлиши керак - коптокни шундай узатиш керакки, узун зарбалар мўлжалга етсин ва копток столдан ташқарига чиқиб кетмасин, калта зарбалар эса паст траекторияда ўтиб, тўрга тегмасин. Копток турли айланиш ва турли тезликда учиши керак. Шундагина рақиб зарбасини қайтаришга шароит яратилади. Жуфтликлар мусобақаларида биринчи бўлиб копток узатаётган ўйинчи ҳаракатларини жуфти билан келишиб амалга ошириши керак, акс ҳолда рақиб зарбасини қайтаришда юқори натижаларга эришиб бўлмайди.

Ракеткани ушлаш

Ракеткани горизонтал ушлаш деганда уни уч бармоқ – ўрта, номсиз ва жимжилок билан ушлаш тушунилади, кўрсаткич бармоқ ракетка четида чўзилган, катта бармоқ эса ракетканинг орқа тарафидан ўрта бармоққа тегиб туради. Бу усул ракетканинг иккала тарафи билан ҳам ўйнаш мумкинлиги билан қулайдир. Бу усул турли зарбалар бериш ва уларни ҳам ўнгдан, ҳам чапдан қайтаришда яхши самара беради.

Ўргатиш услуби

Ракеткага қўл ўрганиши учун турли машқлар бажариш мумкин. Уларни мустақил ёки спорт залида, уйда, кўчада бажариш мумкин.

1. Коптокка уриш. Коптокни ракеткага отиб, горизонтал ҳолатда пастдан бел баландлигида урилади. Аввал бир тарафда, сўнг иккинчи тарафда, ундан кейин икки тарафда навбат билан урилади.

2. Девор олдида ўйнаш. Девор олдида 3-4 метр масофада, ўнгга ярим бурилган ҳолда туриб, коптокни енгилгина тепага отилади ва ракетка билан шундай уриладики, копток деворга тегиб, орқага қайтсин. Аввалига коптокни ракетка билан эмас, қўл билан илиш мумкин. Кўникиш ҳосил бўлгандан сўнг ракетка билан илиш

бошланади. Бу машқни мураккаблаштириш мумкин: тепага отилган копток аввал полга тегиб, сўнг деворга тегсин, кейин ракеткангизга қайтсин.

Машқлар мажмуи

Коптокни ракетка билан ўйнатиш:

- ракетканинг бир тарафи билан;
- ракетканинг иккинчи тарафи билан;
- навбат билан;
- деворга уриш;
- аввал полга уриб, сўнг деворга уриш;
- коптокни бадминтондаги каби ўйнатиш.

Жуфтликлар ўйинида ўйинчиларни жойлаштириш

Жуфтликлар ўйинида, қоидага кўра, устунлик ўйин бошлаган жуфтликда бўлади, шу сабабли биринчи бўлиб ўйин бошлаш зарба бериш имкониятини беради. Аммо, жуфтликлар ўйини қоидасига кўра биринчи бўлиб ўйин бошлаш ўнг томондан ўнг томонга берилади, Бу ҳолда устунлик коптокни қабул қилаётган тарафда бўлади. Бундан ташқари, коптокни қабул қилаётган жуфтлик ўйинчилари у ёки бу услубни қай даражада яхши эгаллаганликларига қараб коптокни ким биринчи бўлиб қабул қилишини келишиб оладилар.

Копток узатилгандан кейин кескин зарбалар бериш тактикаси. Ёнбош-тепадан ва пастки айланма ҳаракат қўллаётган ёки ўнг тарафга айланишли ёки айланишсиз қисқа узатишлар бажараётган ўйинчи ўрта чизикдан бироз ўнгга сурилган узун кескин зарбалар беришга ҳаракат қилади. Ўйинчи жавоб тўпи йўналиши, узунлиги ва айланиш турини ҳисобга олиб кескин зарбалар бериши зарур. Ўйинчи жавоб зарбасининг кучини ҳисобга олиб кучини назорат қилиши керак. Зарбалар тезкор ва турли-туман бўлиши керак.

Копток қабул қилингандан кейин кескин зарбалар бериш тактикаси. Авваламбор, ўйинчи рақиб зарбасини тўғри баҳолай олиши керак: жавоб зарбасида зарба бераётган ўйинчи коптокнинг учиш тезлигини ошириши ва йўналишни турлича қилиши керак. Ҳужум зарбаларини асосан рақибнинг ҳимоясиз томонига бериш зарур. Баъзи ҳолларда, шеригига зарба учун шароит яратиш мақсадида бу усулларни тескарисига ишлатиш мумкин.

Агар тезкор зарба беришнинг иложи бўлмаса, ўйинчи тезкор кесиш зарбасини қўллаши мумкин, лекин бунда рақиб тезкор зарба билан жавоб бермаслиги учун коптокнинг учиш йўналишини назорат қилиш, сўнгра ҳужум учун қулай вақтни танлаш керак.

Ҳозирги кунда теннисчилар ўнг томондан коптокни қайтариш усулини кўпроқ қўлламоқдалар, камдан-кам ҳолларда тезкор зарба беришни қўллайдилар.

Коптокка зарба беришдан олдин ўйинчи қўлининг елкаолди қисмини кўтариб, олдинга ташланади; ўйинчининг оғирлик маркази тепага кўтарилади.

Кўтарилиб келаётган коптокка қўлни ичкарига айлантириб зарба берилади, бунда бош бармоққа куч келади, ракетка коптокнинг ўрта ёки тепа қисмига ўнг томондан зарба беради.

Ракетка коптокка текканида ўйинчи кафти ва қўли билан сезилар-сезилмас ҳаракат қилади, ракетканинг коптокка тегиш бурчаги ўзгармайди, тахминан 20.

Коптокка зарба беришдан олдин ўйинчи қўлининг елкаолди қисмини кўтаради, ўйинчининг оғирлик маркази бироз тепага кўтарилади, ракетка ушлаган қўлини орқага узатиб, танасини бироз ўнгга буради.

Кўтарилиб келаётган коптокка у энг баланд нуқтага етганида зарба берилади, бош бармоқ ракеткага куч беради, бунда жавоб зарбаси бериш қийин бўлмайди, чунки пастга тушиб келаётган коптокнинг тезлиги ва айланиши сустлашган бўлади.

Ўйин техникасини муваффақиятли эгаллаш учун коптокни пастдан айлантириш, шунингдек, узун ва қисқа зарбалар бериш усулларини эгаллаш жуда муҳим.

Подрезканинг асосий усуллари эгаллагандан сўнг, ўйинчи калта жавоб зарбалари беришга имкон берадиган тезкор ҳаракатланиш техникасини ҳам ўрганиши зарур. Тезкор ҳаракатланаётган ўйинчи зарба нуқтаси унга яқин бўлиб қолмаслигини назорат қилиши керак. Агар ўйинчи ўнг томонга тезкор ҳаракатланаётган бўлса зарба нуқтаси ўнг томондаги ўйинчи тарафида, агар ўйинчи чап томонга тезкор ҳаракатланаётган бўлса зарба нуқтаси чап томондаги ўйинчи тарафида бўлиши керак.



Зарбани қабул қилиш ва рақиб зарбасини олиб қўйиш усуллари.

Жуфтликлар ўйини қоидасига кўра зарбани қабул қилиш столнинг ўнг томонида олиб борилади, шу сабабли зарбани қабул қилиш якка ўйиндагига қараганда жуфтликлар ўйинида осонроқ кечади, шунингдек, ўйинчининг диққати қаратилган зона ҳам кичикроқдир, шунга кўра зарбани қабул қилаётган томон бундай қулай вазиятларни ташаббусни ўз қўлига олиш учун ишлатиши зарур, бу нарса рақиб зарбаларини қайтаришда катта аҳамиятга эга бўлади.

Қоидага кўра, ўйинчи зарбани столнинг ўнг томонида қабул қилади, шу сабабли зарбани қабул қилаётган жуфтликнинг ҳолатини аниқлаш жуда муҳим. Амалда нисбатан кўп жуфтликлар тезкор зарбалар ёки топ-спин қўллайдилар. Агар жуфтликнинг иккала ўйинчиси ҳам чап томон, ҳам ўнг томон зарбасини бажара олса, уларнинг ҳар иккаласи ҳам энг қулай ҳолатни эгаллаган бўлади; агар жуфтликнинг иккала ўйинчиси фақат ўнг томон зарбасини бажарса, зарбани қабул қилишда ўнг томонга кўп ёндошмаслик керак. Ўрта чизикдан ўнг томонга бироз сурилиш рақибнинг зарбасини тезда қабул қилиш учун тайёр бўлиб олишда қийинчилик туғдиради, бунда ташаббусни осонгина йўқотиб қўйиш мумкин. Ўйинчи ўрта чизикдан ўнг томонга бироз сурилиб туриши керак, шунда рақибнинг турли йўналиш ва баландликда бераётган зарбаларини қайтариш учун шароит яратилади. Баъзи теннисчилар чап томон зарбасини яхши эгаллаган бўлиши ва рақибнинг зарбасини қайтариш учун қўллаши мумкин. Шу сабабли улар стол ўнг томон бурчагига яқинлашишлари мукин.

Жуфтликлар ўйинида зарбаларни қабул қилишдаги ташаббусга катта аҳамият берилади, бу очко олиш учун кучли зарбани амалга оширишда шеригига шароит яратиш мақсадида қўлланади. Аммо зарба бераётган спортчининг техникаси юқори бўлса, зарбани қабул қилаётган ўйинчига кучли зарбалар бериб, очко ютиб олиш мушкул бўлади. Шу сабабли яқин масофада тезкор зарба ва тезкор накат ишлатиш техникасига мукаммал эга бўлиш ўйинчи учун рақиб томонида ўнг томон бурчагига зарба беришга, шунингдек, рақибининг танасига йўналтирилган зарбани чап томонга йўналтиришга имкон беради. Шунга кўра, коптокнинг учуш йўналишини ўзгартириш орқали рақибнинг ўз майдонида ўнгдан чапга тартибсиз ҳаракат қилишга мажбур қилиш ва унинг ҳимоясиз томонига зарба бериш имконини беради. Бу эса, ўз навбатида, шеригига кўп сонли зарбалар бериш учун шароит яратади.



Тактик тайёргарлик

Маълумки, мусобақаларда нафақат жисмонан етук, зарба ва ҳимоя усуллари қўллай оладиган, ғалабага ишончи кучли бўлган, балки ўзининг барча ижобий сифатларини ишга сола оладиган, рақибининг заиф томонларини эътиборга олишга қодир теннисчилар салмоқли муваффақиятларга эришишади.

Биринчи босқичда янги ўйинчининг тактикаси ўйин усуллари танлашдаги соддалиги билан ажралиб туради, яъни бу усул узоқ вақт копток жўнатиш билан машғул бўлишдир. Иккинчи босқичда янги ўйинчининг тактикаси подрезка ва подставкани қўллаган ҳолда ўнг ва чапдан якка зарбалар беришга асосланади. Учинчи босқич мукамаллик босқичидир ва у зарба бериш ва қайтариш усуллари ва ўйинда турли яхши эгалланган техник ва тактик усуллари қўллаш малакаларига асослангандир.

Зарбаларнинг тактик классификацияси.

А) Копток узатиш:

- 1) очко олиш учун мўлжалланган зарбалар;
- 2) зарбани тайёрлаш;
- 3) рақибга зарба беришга имкон бермайдиган ҳимоя зарбалари.

В) Зарбани зарба билан қабул қилиш:

- 1) зарба бериш;
- 2) зарбани тайёрлаш;
- 3) ҳимояланиш.

С) Оралиқ, якка ва кўп марта қайтарилувчи зарбалар.

Д) Ҳужум зарбалари:

- 1) накат;
- 2) топ-спин;
- 3) якунловчи зарба;
- 4) “шам”га зарба;
- 5) қарши ҳужумга ўтувчи зарба;
- 6) секинлашган қисқа зарба.

Е) Коптокнинг айланиш кучи ва йўналиши бўйича турли бўлган зарбалар:

- 1) коптокнинг айланишисиз;
- 2) тепадан, пастдан ва ёндан айланиш билан;

Ғ) Ҳимоя зарбалари:

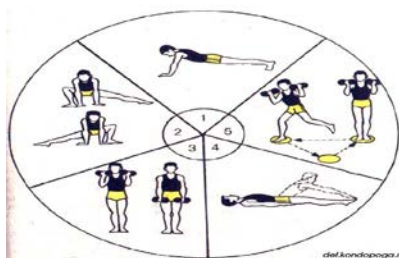
- 1) турлича фаол бўлган зарбалар.



Услубий кўрсатмалар

Стол тенниси ўйинининг барча усуллари тезда ўрганиб олиш учун яна баъзи нарсаларни ўрганиб олиш зарур:

1. Сизнинг ҳеч қандай хатоингизни кечирмайдиган рақиб энг яхши устоздир.
 2. Барчадан ўрганишга ҳаракат қилинг. Рақибингизнинг энг яхши хусусиятларини ўзингиз учун ютуққа айлантиринг.
 3. Ўзингизни ҳамма нарсани билгувчи сифатида кўрсатманг – бу нарса маҳоратингизнинг ўсишини тўхтатиб қўяди.
 4. Ҳар бир очко учун астойдил курашинг. Мағлуб бўлишга шошилманг. Эсда тутинг: копток ўйинда экан, бу ҳали мағлубият эмас.
 5. Кучли рақиб билан ўйнаётганда олдингизга вазифа қўйинг: имкони борича кўпроқ очко тўплашга ҳаракат қилинг.
 6. Агар биринчи ўринни эгаллашга кўзингиз етмаса, иккинчи ўрин, унга ҳам ишонмасангиз – учинчи ўрин, ўнинчи, ўн биринчи ўринни совринли ўрин сифатида эгаллаш учун курашинг!
 7. Ўзингиз учун режа тузинг: нима, қачон, қандай қилиш ва нимани қилмаслик керак.
 8. Режангизни рақибингизнинг техникасидаги камчиликлари, тактикаси, жисмоний ва руҳий тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда тузинг.
 9. Сизнинг тактикангиз жисмоний имкониятларингизга таяниши керак: агар сусткаш бўлсангиз, копток узатишда шошилманг, тезликни камайтиринг, кучли зарбалар берманг; агар жисмонан заифроқ бўлсангиз, иложи борича кучингизни сақлашга ҳаракат қилинг.
 10. Рақибингизнинг камчиликларидан фойдаланишга ҳаракат қилинг: рақибингиз камҳаракат бўлса – стол ва майдон бўйлаб тез ҳаракат қилишга мажбур қилинг, агар жисмонан заифроқ бўлса – узоқ вақт очко учун ҳаракат қилишга мажбур қилинг, сусткаш рақибни коптокни айлантириш ва турли зарбалар билан чалғитиб, юқори тезликда ўйнанг.
 11. Рақибингизнинг феълидаги хусусиятлари, психологиясини эътиборга олинг: қизиққон рақиб билан осойишта ўйнашга ҳаракат қилинг. Хотиржам рақиб билан тезкор ўйнашга ҳаракат қилинг.
 12. Ҳовурдан тушиб, тезда ўзингизни ўнглаб олишга ҳаракат қилинг.
- Сиз зарба бергандаги очко олиш вақтида ҳовурдан туша билиш дам олиш билан тенгдир ва кучингизни тезда тиклайди.
13. Копток ўйинга кириб, кураш бошланиши билан рақибингизни ўзингизга бўйсундиринг.
 14. Эсда тутинг: барча очколар ҳам барабар қимматга эга эмас. Энг муҳим очколар копток узатиш алмашинаётганда, айниқса партия охирида бўлади.



Копток қабул қилишни такомиллаштириш ва зарбани олиб қўйиш учун машқлар

Теннисчилар копток қабул қилишни такомиллаштириш учун қатор зарбалар бериш усулини қўллайдилар, бу вақтни тежайди ва зарбалр орасидаги тафовутни қисқартиради. Бунинг учун берилган машқлар қуйидагилардан иборат: жуфтлик столнинг бурчакларига тарқалади, ўйинчилардан бири копток узатади, иккинчиси қабул қилади; копток узатадиган ўйинчи зарбани қабул қилувчининг ҳоҳишига қараб узатади. Коптокни қабул қиладиган ўйинчи тезкор зарба ва тезкор накат қўллаб, маҳоратини оширади. Коптокни қабул қиладиган ўйинчи коптокнинг учиш траекторияси, тезлигига аҳамият бериши зарур. Бу машқлар копток қабул қилишдаги маҳоратни оширади.



Мусобақаларни ташкил қилиш

Спорт мусобақалари талабаларга стол тенниси ўргатишнинг таркибий қисмидир. Улар талабаларнинг ўқишга бўлган қизиқишини, маҳоратини оширади, руҳий, психологик ҳолатини мустаҳкамлайди, жисмоний тайёргарлиги ва малакаларини такомиллаштиради. Мусобақалар ўтадиган муҳит, томошабинлар ва ҳакамлар иштироки талабалардан қатъий тартиб-интизом, ирода, ғалабага бўлган ишонч, жамоани қўллаб-қувватлаш каби фазилатларни тарбиялайди.

Спорт мусобақалари талаблари дастур, мақсад, вазифалар, мусобақаларнинг ўтказилиш жойи ва вақти, командалар ва иштирокчилар таркибига қўйилган талаблар, натижаларни қайд этиш ва ғолибларни тақдирлаш шароитлари, иштирок этиш учун тақдим этиладиган аризалар ҳақидаги ҳужжатдир. Тасдиқлангандан сўнг ушбу талаблар янги ўқув йили бошланишига қадар талабалар эътиборига ҳавола этилади.

Спорт тадбирларининг календар-режаси ўқув йили учун мўлжалланган мусобақаларнинг ўтказилиш жойи ва вақти, командалар ва иштирокчилар таркиби ва ташкилотчилар ҳақида маълумотлар тўпланган ҳужжатдир.

Спорт тадбирларининг тантанали қисми тугаганидан сўнг спорт ҳакамлари спортчиларни мусобақалар ўтказиладиган жойга олиб борадилар.

Мусобақалар натижаларини қайд этиш спорт тадбирларининг якуний босқисидир. Мусобақалар таъсирчанлигини ошириш, талабалар таассуротларини кучайтириш учун тантанали ёпилиш маросими ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Ғолибларни тақдирлаш ҳар бир машқ тури бўйича ўтказилган мусобақалар сўнггида ўтказилади. Бунинг учун секретариат натижаларни қайд этади, ғолибларни тақдирлаш учун медаллар, жетонлар, фахрий ёрлиқлар ва совринларни тайёрлайди.

Мусобақалар ғолибларнинг тантанали паради билан якунланади. Диктор ғолиблар ва совриндорларни, шунингдек, совринларни тақдим этувчи шахсларни эълон қилади.



Жадвал 1. Техник тайёргарлик бўйича нормативлар

Зорат машқлари номи	Машқни бажариш шартлари	с	с	с	с
И ва ўнг томондан барча томонлар подрезкаси	Окни йўқотмасдан	к	н	н	н
И ва чап томондан айланиш ҳаракатли узатиш	бир копток узатиш та уриниш				
Ўнг ва чап томондан айланиш ҳаракатли узатиш	бир копток узатиш та уриниш				
И (чап) томон ёнбошдан ҳаракатли копток	бир копток узатиш та уриниш				
Ўнг (чап) томондан ушлаган қўл билан ҳаракат	бир копток узатиш та уриниш				

Хулоса

Стол тенниси ўйинининг услубий асослари билан танишиб чиққан ҳолда зарур билимларга эга бўлдингиз ва расмий мусобақаларда иштирок этиш учун теннис столи ёнига келишга тайёрсиз, деб умид қиламиз.

Лекин тезда муваффақиятга эришишга умид қилманг. Авваламбор, кўп ва астойдил машқ қилиш, барча кўрсатмаларга амал қилиш, техника ва тактикадаги хатоларни эътиборга олиш ва тузатиш керак. Машқлар вақтида ўзингиздаги меҳнатсеварлик, тартиб-интизом, интилувчанлик фазилатларини шакллантиришга ҳаракат қилинг. Ҳисоб учун ўйнаётган вақтингизда осон, тезкор ғалабага умид қилманг, лекин ўзингизни мағлубиятга тайёрламанг. Кўп ҳолларда ўйинчилар техника ва тактикадаги ишончсизликлари эвазига мағлубиятга учрашади. Мусобақаларда ҳам худди машқлардаги каби ўзингизга ишонч билан, сокин, бардам ўйнашга ҳаракат қилинг.

Рақибингиз сиздан кўра кучлироқ эканини билсангиз ҳам, ўйин охиригача курашишга, имкониятларингизни қўлдан бермасликка ҳаракат қилинг. Доимо зийрак

бўлинг, айниқса, очко ўйналаётган вақтда ўзингизга бўлган ишончни йўқотманг. Фақат коптокнинг эмас, балки рақибингизнинг ҳаракатларини ҳам кўздан қочирманг.

Ҳисобда олдинда бораётган вақтингизда диққатингизни жамланг, зийракликни қўлдан берманг. Баъзи ҳолларда ўйинчилар ғалаба қилишларига ишониб, бўшашадилар, бундай ҳолларда ҳатто тажрибали ўйинчилар ҳам мағлубиятга учраган ҳолатлар бўлган.

Очко ютсангиз ҳам, очко ютқизсангиз ҳам ҳиссиётларингизни жўшқин намоиш этманг – бу ўйинга ҳалақит беради. Ўта хурсанд бўлиш ёки ўта хафа бўлиш ўйин натижаларига таъсир кўрсатади.

Мағлубиятингиз сабабини атрофдагилардан эмас, ўзингиздан изланг. Ўзингизни мағлуб деб тан олишга ўргатинг, кадр-қимматингизни ерга урманг.

Рақибингиз устидан ғалаба қозониб, ғурурланманг. Эсингизда бўлсин: ғалабада ҳиссиётларингизни жўшқин намоиш этиш рақибингизга нисбатан адолатсизлик бўлади. Рақибнинг кадр-қимматини ерга уриш мумкин эмас. Акс ҳолда дўст ва яхши рақибни йўқотиб қўйиш мумкин. Мағлубнинг дўсти бўлиб қолиш энг яхши фазилатдир, чунки бугун сиз ғолиб бўлсангиз, эртага рақибингиз ғолиб бўлиши мумкин.

Рақибингизни, у қандай ўйнашидан қатъий назар, доимо ҳурмат қилинг. Рақибингизнинг техника ва тактикаси заиф бўлса, унга нисбатан менсимаслик қилиб, бепарволик билан ўйнаманг.



Адабиётлар

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. – М. Советский спорт, 1989. – 48 бет.
2. Еременко К. Мастера малой ракетки. / К. Еременко, А. Силинков. – Ташкент : Ёш гвардия, 1988. – 128 бет.
3. Настольный теннис. Программа для спортивных секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов. – М. : ФиС, 1978. – 40 бет.
4. Орман Л. Современный настольный теннис / Л. Орман. – М. : ФиС, 1985. – 175 бет.
5. Vilingstore.net/pages/stol-tennisi-haqida-malumot