

Bahodir Yadgarov, Doniyor Yadgarov



**STOL TENNIS SPORT
TURINI O'RGATISH
NAZARIYASI VA
USLUBIYATI**



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

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

Bahodir Yadgarov, Doniyor Yadgarov

**STOL TENNIS SPORT TURINI O'RGATISH
NAZARIYASI VA USLUBIYATI**
(o'quv-uslubiy qo'llanma)

Ushbu uslubiy qo'llanma Urganch davlat universiteti o'quv-uslubiy kengashining yig'ilishi qaroriga asosan nashr qilishga tavsiya etilgan.

Urganch – 2018

796.386(072)

Ya 31

75.577.6r

Ya 31

Bahodir Yadgarov, Doniyor Yadgarov. Stol tennis sport turini o'rgatish nazariyasi va uslubiyati. O'quv-uslubiy qo'llanma. Mas'ul muharrir **A.K.Sharipov.** O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi Urganch davlat universiteti. Urganch, Urganch davlat universiteti noshirlik bo'limi, 2018-yil, 108 bet.

UO'K 796.386(072)

KBK 75.577.6r

O'quv-uslubiy qo'llanmada stol tennis sport turini o'rgatish nazariyasi va uslubiyati qo'llaniladigan vositalar va trenirovka jarayonlarini tashkil qilinishi bo'yicha asosiy tushunchalar beriladi.

Stol tennis sport turini o'rgatish nazariyasi va uslubiyati o'quv-uslubiy qo'llanmasi, oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat talabalarini, olimpiya zaxiralar kolleji, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari-ning jismoniy madaniyat o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.

Mas'ul muharrir

A.K.Sharipov, p.f.n., dots.

Taqrizchilar:

**S.U.Ko'palov, p.f.n., dots.,
M.B.Aitova, Xoramz viloyati stol
tennis federatsiyasi ijrochi direktori**

ISBN: 978-9943-5178-3-7 © UrDU noshirlik bo'limi, 2018.

**© B.Yadgarov, M.Jumaniyazov,
D.Yadgarov. Stol tennis sport turini
o'rgatish nazariyasi va uslubiyati.
O'quv-uslubiy qo'llanma.**

Kirish

O‘zbekiston Respublikasi Hukumatining maqsadli siyosati evaziga jismoniy tarbiya va sport yanada rivoj topmoqda. Sportchilarni tayyorlash tizimi va tuzilmasini takomillashtirishga qaratilgan Prezident Farmonlari va O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator muhim qarorlari fikrimiz dalilidir.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, yosh avlodni har tomonlama yetuk va barkamol qilib tarbiyalash davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” va “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida (2015 yil 4 sentyabr)” gi, “Yoshlarga oid davlat siyosati” to‘g‘risidagi, qonunlar, “O‘zbekistonda ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Prezident Farmoni va Vazirlar Mahkamasining aholini, ayniqsa yosh avlodni jismoniy tarbiya va sportga faol jalb qilishga oid bir qator qarorlari hamda Vazirlikning buyruqlari asosida olib borilmoqda.

Bugungi kunda Respublikamizda Prezidentimiz SH.M.Mirziyoev rahbarligida olib borilayotgan siyosiy, ijtimoiy, iqtisodiy, va ma’naviy-ma’rifiy hayotimizdagi tub islohatlar ta’lim-tarbiya va sport-sog‘lomlashtirish ishlarini ham mutlaqo yangicha mazmun, shakl va vositalarda tashkil etish, ular uchun yaratilgan mislsiz imkoniyatlardan yanada to‘laroq foydalanib, o‘sib kelayotgan yoshlarimizni Vatanga munosib farzandlar qilib tarbiyalashdek, o‘ta muhim vazifalarni hal qilishga undaydi.

Xalqaro sport maydonlarida o‘z o‘rnini saqlab qolish va yanada yaxshilash uchun murabbiy va sportchi amaliyotda sportchilar tayyorlash tizimiga taalluqli bo‘lgan biomexanika, fiziologiya va boshqa fanlarda erishilgan so‘nggi ilmiy ishlanmalar natijalaridan foydalanishlari, dunyoning eng kuchli tennischilari tajribasini umumlashtirish asosida mashg‘ulotning taraqqiy etgan uslublari tizimini muntazam ravishda o‘zlarida takomillashtirib borishlari zarur.

Mazkur o‘quv–qo‘llanma o‘rta–maxsus, kasb–hunar ta’limi o‘quv muassasalari, Olimpiya zaxiralari kollejarining murabbiylari hamda o‘quvchilariga mo‘ljallangan. Unda talabalarning ta’lim jarayonidagi o‘quv va uslubiy bilimlar ko‘lami, tanlab olingan sport turida kasbiy mahoratni oshirish va kamolga etkazishda qanday usul va vositalar zarurligi kabi savollarga javob izlashda amaliy yordam beradi.

Mazkur o‘quv qo‘llanma har bir o‘quvchi va murabbiyga stol tennisining tarixi to‘g‘risida, trenirovka jarayonida texnik va taktik usullardan oqilona foydalanish, yosh tennischilarning jismoniy sifatlarini rivoj

lantirish hamda psixologik tayyorgarlik hakida batafsil ma’lumot olishda yordam beradi.

Stol tennisi sport turining rivojlanish tarixi.

Stol tennisi kelib chiqishi haqidagi ma'lumotlar turlicha. Birqancha mutaxassislar uni Yaponiya va Xitoyda paydo bo'lgan deyishadi. Boshqa ma'lumotlarda esa stol tennisining vatani – Yevropa, XVI asrda Angliya va Fransiyada aniq qoidalarsiz o'yin paydo bo'lgan deb ko'rsatiladi.

Angliyalik Jems Gibs 1894–yilda selluloid sharni ixtiro qilgani o'yinning rivojlanishi uchun turtki bo'ldi. Kichik dastali faner raketkalarining paydo bo'lishi, ularni yangicha ushlanishini belgilab berdi. Shundan so'ng raketkalarining ustiga qoplash uchun yangi materiallar ishlatila boshlangan. Bular pergament, charm, velyur keyinchalik esa rezinaning bir necha turlari. 1900–yil Angliyada stol tennisi sport o'yini deb tan olingan va 1–qoidalari tasdiqlangan. O'yinning tez tarqalishi va rivojlanishi xalqaro tashkilot tuzilish va yagona qoidalar ishlab chiqishga olib kelgan.

“Ping–pong” atamasi ilk bor 1901–yildan boshlab ishlatila boshlagan, bungacha esa ohang jihatdan o'xshash “Flim–flam”, “Vnar–vaf”, shuningdek, “Gossima” atamaları ishlatib kelingan. Bundan 100 yil oldin amerikalik ishbilarmon Jon Jakves “ping–pong” atamasini muomalaga kiritgan. Bu atama ikkita tovushning yig'indisidan tashkil topgan bo'lib: “ping”–shar raketkaga urilganida, “pong”–esa shar stolga tegib, sapchib ketganda chiqadigan tovushdir. Keyinchalik bu nom aka–uka parkerlarga sotilgan.

Dastlab o'yin uchun yuzasi silliq yog'och bilan qoplangan, ya'ni maxsus qoplama bilan qoplanmagan raketkalardan foydalanilgan (*1-rasm*). Keyinchalik, probka yoki shunga o'xshash materiallardan ishlangan qoplamalar ishlatila boshlangan. Bunday raketkalar bilan zamonaviy stol tennisi uchun ma'lum bo'lgan anchagina zarba turlarini berish va bir maromdagi o'yinni olib borishning imkoniyati bo'lmagan.

1903–yilda CH.Gud ilk bor kauchuk qoplangan raketkadan foydalangan. O'tgan asrning 20–yillari birinchi yarmida kauchukdan foydalanish shu darajada keng tarqalganki, natijada raketkalarining boshqa turlari butunlay muomaladan chiqib ketgan. Chunonchi turli usullar bilan sharni kesish yoki aylantirib zarba berish imkoniyati paydo bo'lgan.



Yumshoq qoplamali raketkalar (1930) paydo boʻlganidan soʻng oʻyin turli shakl kasb eta boshladi. Xususan, shar bilan raketkaning mahkam taʼsirlashi sababi sharga turli xil aylanishlar va kuchli zarba berish imkoni boʻladi. Oʻyin esa yanada dinamik tus oldi. Sportchilarda birdaniga va tinmasdan zarba berish paydo boʻldi. 1936–yil Xalqaro tennis federatsiyasi (*keyingi matnlarda ITTF deb yuritiladi*) Kongresi oʻyinni “Stol tennisi” deb atadi. Oʻyin vaqti avval 1 soatga, soʻng 20 minutgacha qisqartirildi. Asosiy oʻzgarish esa toʻr balandligining 15–25 sm.gacha pasaytirilgani boʻldi. Bu oʻzgarishlar hujumchiga koʻp imkoniyatlar yaratdi.

Shuningdek, kauchuk bilan qoplangan raketkalardan foydalanish sharni yaxshiroq nazorat qilish imkonini berdi va stol tennisi texnikasini tubdan oʻzgartirib yubordi. Bu bosqich 1950–yillarning boshlarigacha davom etdi, bu paytga kelib raketkalarining boʻrtma qoplama turlari paydo boʻldi. Yevropada bunday qoplamalar ilk marotaba 1951–yilda Avstriyada Fritch tomonidan foydalanildi, ammo bu hol oʻyindagi oʻzgarishlarga sabab boʻlmadi.

1952–yilda Bombeydagi jahon chempionatida Yaponiyalik sportchi Xirodzi Sato boʻrtma qoplamali raketkadan foydalanib, jahon chempioni boʻlgan. Yaponiya terma jamoasi oʻsha vaqtda jahon chempionatida ilk bor ishtirok qilgan va oʻzlarining shiddatkor hujum taktikalari tufayli yakkalik va jamoaviy bahslarda koʻplab medallarni qoʻlga kiritishgan. Shu vaqtdan boshlab boʻrtma rezina qoplamali raketkalar butun Yevropa boʻylab tarqala boshlagan va ushbu qitʼa butun dunyo stol tennisi markaziga aylangan.

Ammo mutaxassislarning eʼtirofiga koʻra, raketkaning yangi turdagi qoplamasi stol tennisining eng ommabop sport turiga aylanishiga yordam bermagan. Chunki sharni raketkaning qalin boʻrtma rezina qoplamasiga urilishi unga katta tezlik bergan va bu zarbani qaytarish juda murakkab

bo'lgan. Shu tariqa o'yinda ko'plab uzilishlar paydo bo'lib, o'yin taqdiri oxirgi zarbaga bog'liq bo'lib qolgan. Musobaqada kuch asosiy o'ringa chiqqan, o'yin texnikasi esa ikkinchi o'ringa tushib ketgan, bu esa stol tennisining ommaviyligiga putur etkazgan. Shunga ko'ra, 1959–yilda sportchilarga bo'rtma qoplamali raketkalaridan foydalanish ta'qiqlab qo'yilgan.

1959–yildan boshlab ko'piksimon rezinadan foydalanila boshlangan, natijada o'yin tezligi oshib, sharga ko'proq turli–tuman aylanma zarbalar berish imkoniyati paydo bo'lgan. Mutaxassislarning fikricha, bu stol tennisida yangi davrni boshlab bergan, zero o'yinda ishlatiladigan yangi uslub–ilgari noma'lum bo'lgan, kuchli aylanish bilan kechadigan hujumkor zarbalarga ega tezkor o'yin uslubining paydo bo'lishiga olib kelgan shu rezina qoplama o'yin uslubi va stol tennis nazariyasini butunlay o'zgartirib yuborgan. Shu bilan bir vaqtning o'zida zarba texnikasini rivojlanishi ham yuzaga kelgan.

Jumladan, o'sha davrdan boshlab, Yaponiya va Xitoyda stol tennisiga ixtisoslashgan bir qancha sport maktablari tashkil etilgan. Trenirovkaning yangi uslublari yaratilgan va shu tufayli ushbu Davlatlarda tez tempda o'ynaydigan tennischilarni tayyorlash samarali ravishda yo'lga qo'yilgan.

O'yin jihozlari (*raketka, shar*) hozirgi kunda ham o'zgarishda davom etmoqda va bu hol zarbalar texnikasi hamda o'yin sur'atining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatib kelmoqda.

ITTF 1926–yilning yanvar oyida Berlinda 9ta davlat ishtirokida tuzilgan va birinchi bosh direktor etib, Oyvor Mantegu tayinlangan. O'sha yili Londonda bo'lib o'tgan birinchi Kongressda ITTFning nizomi tasdiqlangan va shtab–kvartira qilib Lozanna (*SHveysariya*) shahri belgilangan. Aynan shu vaqtdan boshlab stol tennis bo'yicha har yili jahon chempionati o'tkazish yo'lga qo'yilgan (*1940–1946 yillar bundan mustasno*). Faqat 1957–yildan keyingina jahon chempionati har ikki yilda bir marotaba o'tkaziladigan bo'ldi. Jahon chempionatlari oralig'ida qita'lar chempionatlari o'tkaziladi.

Xalqaro Olimpiya qo'mitasining 1981–yilda o'tkazilgan 84–sessiyasida stol tennis Olimpiya o'yinlariga loyiq deb qabul qilingan va 1988–yildagi (*Seul, J.Koreya*) yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Shuningdek, mazkur sport turi 1960–yildayoq (*Rim, Italiya*) paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Eng muhim xalqaro musobaqalar: jahon chempionati, jahon kubogi, Olimpiya o'yinlari va jahon turniri. Eng muhim mintaqaviy musobaqalar: Yevropa chempionati, Evrope Top–12, Osiyo chempionati va Osiyo o'yinlari.

XIX asrning oxirlariga kelib stol tennis chor Rossiyasiga, II jahon urushidan keyin esa O'zbekistonga kirib kelgan. Mustaqillikni qo'lga kiritganimizdan so'ng Davlatimiz stol tennis federatsiyasi 1993–yilda ITTF

ga a'zo bo'lib kirdi va ushbu sport turi yurtimizda keng tarzda ommalasha boshladi. Hozirda O'zbekiston chempionati va kubogi musobaqalari muntazam ravishda o'tkazib kelinmoqda.

Ko'rsatib o'tish joizki, stol tennisini Respublikamizda yanada rivojlantirish, ommaviylashtirish, o'sib kelayotgan yosh avlodimizni ma'nan va jismonan barkamol inson qqilib tarbiyalash maqsadlarida mazkur sport turi uch bosqichli tizim «Umid nihollari», «Barkamol avlod» hamda «Universiada» sport musobaqalariga kiritilgan.

O'zbek stol tennis raketka ustalari Manzura Inoyatova, Saida Burhonxodjaeva va Svetlana Getalar jahon chempionatida (*Qatar, Doha, 2004–yil, mart*) 1–o'rinni olib, oltin medallar bilan taqdirlanishdi. Ular bilan birga Nodira Burhonxodjaeva, Madina Ayupovalar ham bir qancha xalqaro turnirlarda g'olib va sovrindor bo'lishgan.

2016–yil Braziliyaning, Rio–do Janeyro shahrida bo'lib o'tgan XX-XI yozgi Olimpiya o'yinlarida va joriy yilning 29.05–05.06 kunlari Germaniyaning, Dyusseldorf shahrida bo'lib o'tgan jahon chempionatida ham yurtimiz Kenjayev Zohid Shavkat o'g'li ishtirok etdi hamda 384 reyting xisobga ega bo'ldi.

Stol tennisining hozirgi kundagi holati

Hozirda barcha qit'alarda stol tennis bilan professional tarzda shug'ullanadigan 218ta mamlakat (*2016 yil holatiga*) ITTF a'zoliciga qabul qilingan. Ta'kidlash lozimki, 4 milliard inson istiqomat qiladigan Osiyo qit'asida stol tennis alohida ommabop tus olgan.

1970–yillardan boshlab ayollar o'rtasidagi stol tennisida xitoylik sportchi ayollar hech istisnosiz ustunlik qilib qelmoqdalar. Masalan, 1975–yildan keyin Xitoyning ayollar terma jamoasi umumjamoasi hisobida bor-yo'g'i ikki marta jahon chempionatida mag'lubiyatga uchragan (*1991–yilda Koreyaning birlashgan terma jamoasidan va 2010–yilda Singapur terma jamoasidan*).

Zamonaviy erkaklar stol tennisida ham xitoylik tennischilarning mavqei juda baland. Umuman olganda, so'nggi 8 ta jahon chempionatlarida (*1995–2009*) 40 ta oltin medaldan atigi 3 tasigina xitoylik bo'lmagan sportchilar qo'lga kiritgan. 1997 yilda erkaklar o'rtasidagi yakkalik bahslarda shvetsiyalik Yan–Uve Valdner, 2003–yilda avstriyalik Verner Shlager, 2000–yilda esa juftlik bahslarda Shvetsiyaning erkaklar jamoasi qo'lga kiritgan.

1988–yildan 2016–yilgacha bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida 32 ta oltin medaldan 28 tasini xitoyliklar, yana uchta oltin medalni Janubiy Koreya

vakillari qo‘lga kiritishgan (*evropaliklar orasida YAn–Uve Valdner yagona Olimpiya chempioni hisoblanadi*). Pekindagi Olimpiya o‘yinlarida xitoyliklar erkaklar va ayollar yakkalik bahslarida shohsupaning barcha o‘rinlarini egallashgan, shuningdek, ayollar va erkaklar jamoaviy bahslarda ham g‘alaba qozonganlar. Shundan keyin Olimpiada reglamentiga o‘zgartirish kiritilgan.

Bunga ko‘ra (*2012–yildan boshlab*) shaxsiy turnirda har bir davlatdan 2 nafardan ko‘p bo‘lmagan ayol sportchilar qatnashishi mumkinligi belgilab qo‘yilgan. Hozirgi kunda xitoylik sportchilar butun dunyo bo‘ylab tarqalib, fuqarolikni o‘zgartirgan holda ko‘plab mamlakatlar terma jamoalarida o‘ynab kelmoqdalar.

1957–yilda Yevropa stol tennisi Ittifoqi (*ETTU*) tuzilgan va shtab–kvartira qilib Shvetsiyaning Stokgolm shahri belgilangan. Stol tennisi sport turi nafaqat Osiyoda balki Evropada ham ommabop bo‘lib (*2016 yil holatiga ko‘ra*) 57 mamlakat ETTUga a‘zolikka qabul qilingan. Hozirgi kunga kelib har yili 40 mln. nafardan ko‘proq sportchi barcha qit‘alardagi rasmiy musobaqalarda ishtirok qiladilar.

Stol tennisi bo‘yicha jahon chempionatlari ulkan anjumanlarga aylangan bo‘lib, ularda bir vaqtning o‘zida 170 dan ziyod erkaklar va ayollar jamoalari ishtirok qilmoqda. Har ikki yilda bir marta o‘tkaziladigan stol tennisi faxriylari o‘rtasidagi jahon chempionatlarida 3000 nafardan ziyod sportchilar jam bo‘ladi–bu bir sport arenasida joylashgan yuzlab tennis stollari demakdir (*2-rasm*).



Musobaqalarda belgilangan yoshlar toifasi:

- kichik o‘spirinlar guruhi (*12 yoshdan katta bo‘lmagan*);
- katta o‘spirinlar guruhi (*15 yoshdan katta bo‘lmagan*);
- o‘spirinlar guruhi (*18 yoshdan katta bo‘lmagan*);

- o‘smirlar guruhi (21 yoshdan katta bo‘lmagan);
- kattalar guruhi (chegaralanmagan).

Faxriylar o‘rtasidagi musobaqalarning yosh toifasi: 40–49, 50–59, 60–64, 65–69, 70–74, 75–79, 80–84 va 85 yoshdan yuqori.

Rossiya stol tennisi federatsiyasi matbuot kotibi Aleksey Lomaev Championat.com jurnalisti Sergey Garifullinga bergan intervyusida xitoylik sportchilarning xalqaro maydonlaridagi muvaffaqiyatlarining asosiy sabablarini ko‘rsatib o‘tadi. “Bu masala (*Xitoy terma jamoasining siri nimada*) bo‘yicha men ham Xitoy milliy terma jamoasi murabbiylaridan biri Kao Jenga murojaat qilgan edim. Biz birinchi marta suhbatlashayotganimiz yo‘q edi, Shu sababli murabbiy menga ochiq javob berdi. U ko‘zlarimga qarab turdida, mayli bu sirni senga aytaman, dedi. Xuddi mana shu vaqtdan boshlab men Xitoy terma jamoaning sirini bilaman va bu sirni Championat.com o‘quvchilari bilan baham ko‘raman.

Gap shundaki, Xitoyda sport, xususan, stol tennisini rivojlantirish bo‘yicha davlat dasturi bor. Boshqa istalgan sport turida bo‘lgani kabi, stol tennisini rivojlantirish rejasi juda oddiy: butun mamlakat bo‘ylab sport tarmoqlarini yoyish lozim. Barcha maktablar, istirohat bog‘lari hattoki odamlar istiqomat qilib kelayotgan hovli joylarni ham nazardan qoldirmay qamrab olish kerak. Va albatta, yuqori malakali murabbiy kadrlar ham kerak, ular sportning u yoki bu turiga ishtiyoqi baland bo‘lgan bolalarni seleksiya qilib tanlab olishlari lozim”,–degan edi Lomae

O‘yin qoidalari

Stol tennisi paydo bo‘lganidan boshlab, o‘yinning rasmiy qoidalari bir necha marta o‘zgartirilgan va hozirgi kunda o‘yin 2012–yilda o‘rnatilgan qoidalar asosida o‘tkazib kelinmoqda. Stol tennisining batafsil qoidalari bir necha o‘n sahifa hajmga ega, ko‘pchilik mamlakatlar federatsiyalari o‘zlarining qoidalarini ITTF o‘rnatgan qoidalarga muvofiq ravishda qabul qilganlar.

Oldinlari partiyalardagi hisob 30, 50, 100 xisobgacha davom qilgan, o‘yin erkaklar va ayollar o‘rtasida aralash tarzda o‘tkazilgan. 1948–yilda ITTF yangi o‘yin qoidalarini ishlab chiqqanidan so‘ng erkak bilan erkak, ayol bilan ayol o‘ynashi belgilab qo‘yilgan. Muqaddam 5 xisobgacha 1–o‘yinchi, so‘ngra 5 xisobgacha 2–o‘yinchi Sharni o‘yinga kiritgan. ITTFning 1998–yildagi yangi qaroriga asosan Sharni o‘yinga kiritish 5 xisobdan 2 xisobgacha, hisob esa 21 xisobdan 11 xisobgacha qisqartirilgan.

O'yindagi atamalar

- “O‘ynash” – shar o‘yin holatida bo‘lgan vaqt oralig‘i;
- “Shar- o‘yinda” – oldindan o‘ylangan sharni tashlash oldidan tinch turgan panjada joyla shuvining oxirgi lahzasidan to o‘yinni qaytadan boshlash qarori qabul qilinguncha yoki o‘yin tomonlardan biriga xisob berilishi bilan yakunlanguncha bo‘lgan davr;
 - “qayta tashlash” – natijasi hisobga olinmagan o‘yin;
 - “xisob” – natijasi hisobga olingan o‘yin;
 - “oshiruvchi” – o‘yinda sharga birinchi bo‘lib zarba berishi lozim bo‘lgan sportchi;
 - “qabul qiluvchi” – o‘yinda sharga ikkinchi bo‘lib zarba berishi lozim bo‘lgan sportchi.

Sharni oshirish

Stol tennisida sharni oshirish quyidagi qoidalariga ko‘ra amalga oshiriladi:

- shar–ochiq kaftdan yuqoriga vertikal ravishda 16 sm.dan kam bo‘lmagan balandlikka tashlanishi lozim;
- kaftdan ajralib chiqqan vaqtdan to raketka bilan zarba berish vaqtigacha shar stol yuzasidan balandda va stol chekkasining yuqori chegara chizig‘idan tashqarida bo‘lishi lozim;
- sharni oshiruvchi sharga shunday zarba berishi lozimki, shar stolning oshiruvchi tomondagi yarmiga urilishi, so‘ngra to‘rning ustidan yoki aylanib o‘tib, stolning qabul qiluvchi tomondagi yarmiga tegishi lozim. Juftlik bahslarida esa shar stolning oshiruvchi tomondagi o‘ng yarmiga tegishi, boshqacha aytganda, shar diagonal bo‘ylab harakatlanishi lozim;
- shar oshirilayotganda sharni qabul qiluvchi (*juftlik bahslarida qabul qiluvchilar*) va hakam jarayonning barcha qismlarini aniq ko‘rib turishi kerak;
- shar oshirish jarayonini raketkani ushlab turgan qo‘l, tana yoki kiyim bilan bekitish mumkin emas;
- shar, sharni oshiruvchining kaftidan ajralgan zahoti uzatilgan hisoblanadi.

Sharni qaytarish

- oshirilgan va qaytarilgan sharga shunday zarba berish lozimki, shar darhol to‘r ustidan o‘tib yoki to‘rga tegib, stolning raqib tomonidagi yarmiga urilishi kerak.

O‘yin tartibi

Partiya o‘yinlar boshlamasidan iborat bo‘lib, har bir boshlama sharni oshirishdan boshlanadi. Birinchi bo‘lib sharni oshirish odatda kur’a tashlash bilan aniqlanadi. Keyin sharni oshiruvchilar har ikki uzatishdan keyin navbat almashadilar. Hisob 10 : 10 ko‘rinishida teng bo‘lib qolsa, har bir o‘yinchi (*jamo*a) bir martdan sharni uzatish huquqiga ega bo‘ladi va o‘yin 2 xisob farq qilgunga qadar davom etadi.

Juftlik bahslarida sharni qabul qiluvchi o‘yinchi sharni oshiruvchiga, uning sherigi esa qabul qiluvchiga aylanadi. O‘yin toq sonli partiyalardan (*musobaqa qoidalariga muvofiq tarzda 3 dan 7 gacha*) iborat bo‘lib, o‘yinchilardan (*jamoalardan*) birining g‘alabasigacha davom etadi. O‘yin paytida, agar shar to‘rga tegsa ham raqib tomonga tushsa, o‘yin davom etadi.

Oldingi qoidalarga ko‘ra partiya 21 xisobgacha davom etgan, sharni oshiruvchilar har 5 marta shar uzatilgandan keyin navbat almashganlar, hisob 20 : 20 ko‘rinishiga kelganda esa bir martadan shar oshirishga ruxsat berilgan va o‘yin 2 xisob farq qilgunga qadar davom ettirilgan.

Sharning har tashlanishi birinchi yoki ikkinchi o‘yinchi (*jamo*a)ga bir xisob berilishi bilan yakunlanadi. 2001–yilda o‘rnatilgan xalqaro qoidalarga ko‘ra har bir partiya 11 xisobgacha davom etadi.

Qayta tashlash

Shar uzatilayotganda (*podacha*) barcha qoidalarga rioya qilinsa–da, ammo shar to‘rga tegib o‘tsa, “qayta tashlash” o‘tkaziladi–sharni oshiruvchi qaytadan sharni tashlab beradi. Qayta tashlashlar soni chegaralanmagan. Qoidalarga belgilangan bir qator holatlarda ham qayta tashlash amalga oshiriladi.

Hisob (ochko)

Quyidagi hollarda o‘yinchiga xisob beriladi:

- shar noto‘g‘ri oshirilsa;
- shar noto‘g‘ri qaytarilsa;

- oshirilgan yoki qaytarilgan shar raqib zarba bermasidan oldin toʻrdan boshqa biror narsaga tegsa;
 - oshirilgan yoki qaytarilgan shar raqib tomondagi stol yuzasiga tegmasdan uchib oʻtsa;
 - raqib sharga halaqit bersa;
 - raqib ataylab sharga ikki marta zarba bersa;
 - raqib qoidalarga zid keluvchi raketka yuzasi bilan sharga zarba bersa;
 - raqib yoki uning ustidagi kiyimi shar oʻyinda boʻlgan vaziyatda tennis stolini itarib yuborsa;
 - raqib yoki uning ustidagi kiyimi shar oʻyinda boʻlgan vaziyatda sharga tegsa;
 - raqib boʻsh turgan qoʻlini tennis stoli yuzasiga tekkizsa;
 - juftlik bahslarida raqiblardan kimdir birinchi uzatuvchi va birinchi qabul qiluvchi tartibini buzgan holda Sharga zarba bersa;
 - raqib raketkani tennis stoli yuzasiga tekkizsa.
- Nogironlik aravachasida oʻynaydigan sportchilar uchun qoʻshimcha qoidalar belgilangan.

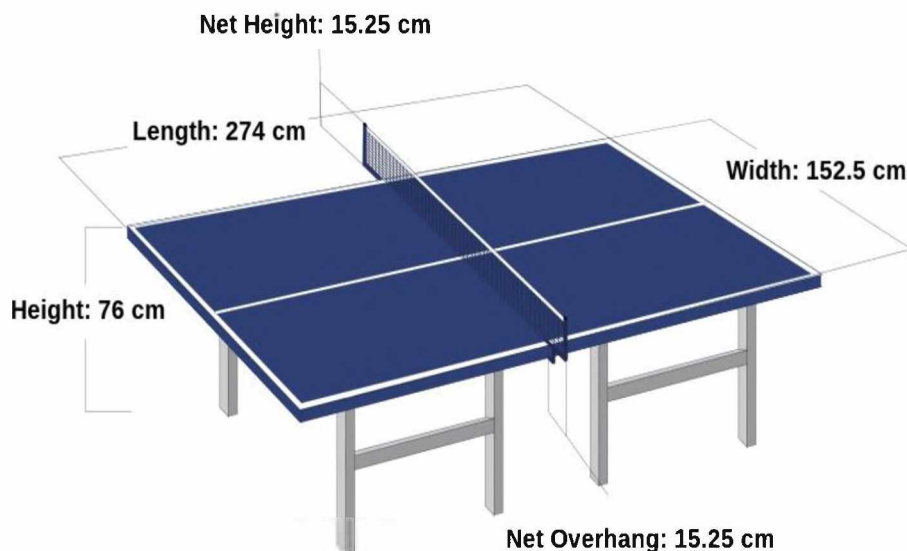
Oʻyinni faollashtirish qoidalari

Agar partiya 10 daqiqa davomida tugallanmasa va partiyada 18 dan kam xisob oʻynalgan boʻlsa yoki istalgan paytda oʻyinchilarning har ikkalasining roziligi bilan oʻyinni faollashtirishda 13 zarba qoidasi kiritiladi, yaʼni 13 ta Sharni toʻgʻri qaytarishdan soʻng xisob avtomatik ravishda Sharni qabul qiluvchiga beriladi.

Bu Sharni oshirayotgan oʻyinchini oʻyinni oʻz foydasiga tugallash uchun harakat qilishga majbur qiladi. Oʻyinni faollashtirish qoidasi kiritilgandan keyin u mazkur uchraShuv oxirigacha amal qiladi. Oʻyinni faollashtirishda har bir oʻyinchi navbati bilan Sharni oshirishi kerak.

Tennis stoli

Tennis stoli—maxsus stol boʻlib, toʻr yordamida ikki qismga boʻlingan. Xalqaro standartlarga koʻra uning oʻlchamlari quyidagicha: uzunligi—274 sm., eni—152,5 sm. balandligi—76 sm. Stol oʻrtasida 15,25 sm. (3-rasm) balandlikdagi toʻr joylashadi.



O‘yin yuzasi stolning yuqori burchaklarini o‘z ichiga oladi, bu burchaklardan pastdagi yon tomonlar o‘yin yuzasi hisoblanmaydi.

Stol odatda DSP yoki shunga o‘xshash materiallardan tayyorlanadi va yashil, to‘q ko‘k yoki qora rangga bo‘yaladi. O‘yin ikkita o‘yinchi yoki ikkita sportchidan tashkil topgan ikki jamoa o‘rtasida bo‘lib o‘tadi (*4-rasm*).



Stolning o‘yin yuzasi istalgan materialdan bo‘lishi mumkin va 30 sm. balandlikdan tushayotgan standart sharni taxminan 23 sm.ga irg‘itish lozim. Stol yuzasi vertikal holatdagi setka bilan bir–biriga teng ikkita qismga bo‘linadi. Stolning o‘yin yuzasi bir xildagi to‘q rangli bo‘yoq bilan bo‘yalishi lozim. Stolning har to‘rttala tomoni bo‘ylab eni 20 mm. bo‘lgan oq chiziq tortilgan bo‘lishi kerak. Juftlik o‘yinlarida stolning o‘rtasidan, to‘rga perpendikulyar ravishda eni 3 mm. bo‘lgan oq chiziq chiziladi.

Shar (sharik)

Stol tennisi uchun shar selluloid yoki shunga o'xshash plastmassadan yasaladi. Shar o'lchamlari–diametri 40 mm., og'irligi–2,7 gr. Shar oq yoki to'q sariq rangda bo'lishi va albatta yaltiroq rangda bo'lmasligi kerak. 2007–yildan boshlab xalqaro musobaqalarda boshqa rangdagi sharlar ishlatilmay kelyapti. 2003–yilgacha diametri 38 mm. bo'lgan sharlar ishlatilgan: diametrni oshirish sababi Sharidagi ortiqcha tezlikdir, ortiqcha tezlik esa hakamlar qilish va o'yinni kuzatishda noqulayliklar keltirib chiqaradi.

2012–yilda, Londondagi Olimpiya o'yinlaridan keyin yangi Sharlarni joriy qilish rejalashtirilgan edi, ammo bu yangilik 2014–yilga ko'chirildi, chunki ishlab chiqaruvchilar oldingilarning o'rnini almashtiruvchi munosib sharlarni ishlab chiqarishni uddalay olmadilar (*yangi sharlar tekis emas va tez simuvchan edi*). Taxminan shar diametri 42–44 mm.ni tashkil qilishi lozim bo'lgan.

2014–yilning 6–fevral kuni ITTF stol tennisi uchun selluloid o'rniga plastmassadan yasalgan yangi shar joriy qilinganligini e'lon qildi. Yangi shar “40+” shaklida ifodalanadigan bo'ldi, ya'ni uning diametri 40 mm.dan sal ko'proqni tashkil qildi. Yangi shar 2014–yilning 1 iyul kundan boshlab rasmiy musobaqalar uchun majburiy bo'ldi (*5–rasm*).



Mashq sharlarining emblemasida ba'zan ularning nimaga mo'ljallanganligi ko'rsatiladi va bu sharlarda «yulduzchalar» mavjud ems. Musobaqa sharlarining sifati 1 dan 3 gacha bo'lgan «yulduzchalar» soni bilan belgilanadi.

Raketka

O'yinda yog'ochdan yasalgan, har ikkala tomoni bir yoki ikki maxsus rezina qoplama bilan qoplangan raketkalar ishlatiladi. Qimmatbaho raketkalarining asosi turli-tuman yog'ochning bir necha qatlami va titan yoki karbonning bir necha qatlamidan tashkil topgan. Professional raketkalar tayyor holatda sotilmaydi. Sportchi yoki murabbiy asos va qoplama (*rezina*)ni tanlab olishadi. Xitoyda ba'zi hollarda rezina (*topsheat*) va qoplama (*sponge*) alohida sotiladi va yig'iladi.

ITTF qoidalariga ko'ra, raketka asosi hech bo'lmaganda 85 % yog'ochdan bo'lishi lozim. Shuningdek, musobaqalarda rezina yuzidagi ignachalarning ayrim turlari (*asosan uzun ignachalar*) ta'qiqlab qo'yilgan.

O'yin boshlanishida va o'yin davomida raketka almashtirilganda sportchi o'z raketkasini o'yin qoidalariga mos kelishi yoki kelmasligini tekshirib ko'rish maqsadida raqibga hamda o'yin hakamiga ko'rsatishi lozim.

To'r

To'r komplektiga to'rning o'zi, osma ip va stol yuzasiga mahkamlanuvchi tayanch ustunlar kiradi. Uzunligi–183 sm., balandligi–15,25 sm., kvadratchalar o'lchami 1,5 x 1,5 sm. To'r ip va ustunlar yordamida Shunday o'rnatiladiki, uning yuqori chekkasi o'yin yuzasidan 15,25 sm. balandlikda bo'ladi. To'r stoldan tashqariga ham har ikkala tomondan 15,25 sm. chiqib turishi kerak.

Juftlik bahsi

Juftlik bahslarida quyidagi qo'shimcha qoidalar kiritiladi:

stol oq chiziq bilan uzunasiga ikki qismga bo'linadi. Shar oshirilayotganda shar o'z yarmidagi o'ng zonaga va raqib yarmidagi chap zonaga tegishi lozim, boshqacha aytganda Shar diagonal bo'ylab oshirilishi lozim.

Sheriklar navbati bilan sharni qaytarishlari kerak. Masalan, sharni oshiruvchi sharni uzatib, qaytaruvchi uni qaytarganidan keyin navbatdagi zarba sharni oshiruvchining sherigi tomonidan berilishi, sharni qaytarish esa sharni qabul qiluvchining sherigi tomonidan qaytarilish lozim.

Stol tennisini o‘ynash texnikasi

Stol tennisi texnikasi turishdan, joy almashtirish va zarbalarni o‘z ichiga oladi. Texnikani o‘rgatishda dastlab, sportchiga raketkani ushlash qoidalarini tanishtirib o‘tish lozim.

Raketka ushlash texnikasi

Raketkani ushlash ko‘p tomondan o‘yin texnikasini belgilab beradi. Ushlashning ikki xil osiyocha (*«pero» tutish*) va evropacha raketka tutish usullari mavjud. Osiyocha usulda raketka vertikal, Evropacha usulda gorizontol holatda tutiladi. Osiyocha ushlashda bosh va ko‘rsatgich barmoqlar erkin tarzda bir xil kuch bilan dastani ushlaydi va raketkani boshqaradi. O‘ngdan zarba berilganda, raketkaga bosh barmoq kuchi chapdan zarba berganda ko‘rsatgich barmoq bilan bosim beradi.

“Pero” usuli bilan tutilganda, tennischi bir necha texnik usullarni o‘zlashtiradi, ularni mukammallashtiradi va barcha zonalarda muvaffaqiyatli hujum qiladi. Ammo bu usulda ushlash texnik imkoniyatlarni cheklaydi. Bunday ushlashda Sharga kuchli aylanma zarba berish qiyin.

Gorizontol ushlashda ko‘proq, raketkaning dastasi uchta barmoq bilan ushlanadi. Ko‘rsatgich barmoq raketkaning dastasi chekkasi bo‘ylab orqa tomondan tutadi. Bosh barmoq old tomondan tutadi va o‘rta barmoqqa tegib turadi. Evropacha ushlashning asosiy afzalliklari: stol yonida ko‘proq siljilmasdan o‘ng va chapdan, hujumkor va himoyaviy zarbalar berish imkoniyatida.

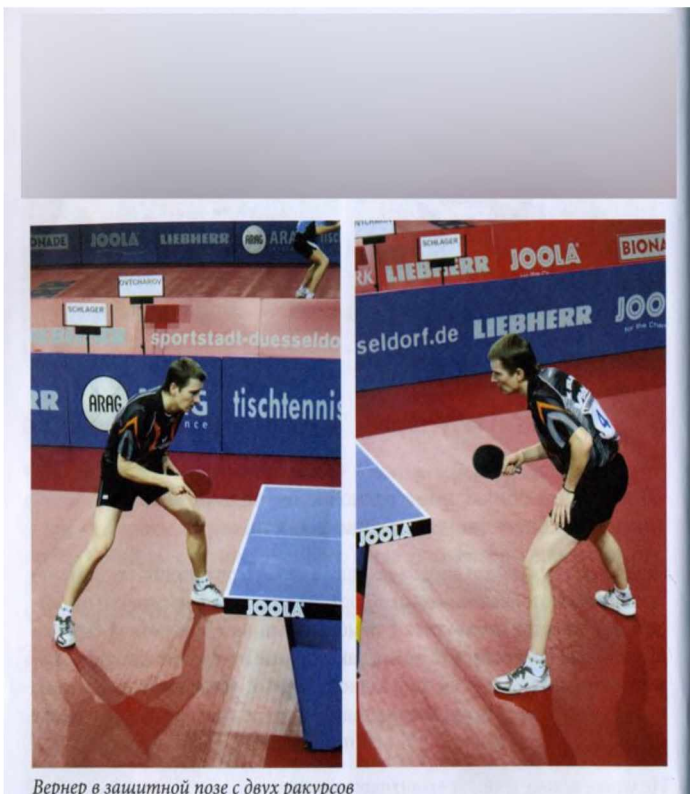
Joy almashtirish texnikasi

Dastlabki holat sharni o‘yinga kiritganda, uni qabul qilganda va zarbaga tayyorlaganda dastlabki holatni to‘g‘ri tanlash kerak. Chunki oqilona tarzda tanlangan holat sportchiga kerakli tezlik bilan zarbani bera olish imkoniyatini beradi.

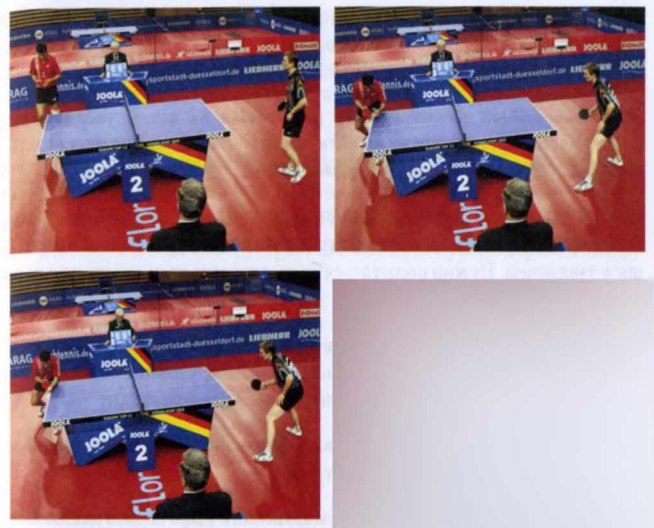
Tennischining daslabki holati o‘ziga xos bo‘ladi, u sportchining bo‘yiga, qo‘llari uzunligiga, raketkani ushlash usullariga o‘yin usullarini egallash darajasiga bog‘liq. Xalqaro toifadagi sportchilarning aksariyati oyoqlar oldinga qo‘yilgan holatdagi dastlabki joylashishdan foydalanadi. Sharni qabul qilib olish va zarba berish paytlarida gavda uchta dastlabki holatdan birini qabul qiladi. Bular:

- yarim burilgan holatda;

- yuzni qaratib turish;
- raqibga elkani qaratib turish holatlari.



Вернер в защитной позе с двух ракурсов



Joy almashtirish (siljish)

O‘yinchi sharga yaqinlashgan holatida zarbaga mos bo‘lgan oyoqni oldinga qo‘yish bilan siljish boshlanadi. Zarbani amalga oshirish jarayonida o‘ngdan zarba berganda chap oyoq oldinda, chapdan zarba berganda o‘ng oyoq oldinda bo‘lishi kerak.

To‘g‘ri va oqilona joy almashtirish sharga o‘z vaqtida chiqishni hamda o‘yinni tez tepaga olib berishni ta‘minlaydi va eng qulay nuqtadan zarba berishga yordamlashadi.

Sharni o‘yinga kiritish texnikasi (podacha)

Sharning yo‘nalishi, uchish masofasi va uni o‘yinga kiritishning to‘rtta turi mavjud:

- to‘g‘ri;
- mayatniksimon;
- mokisimon;
- elpig‘ichsimon.

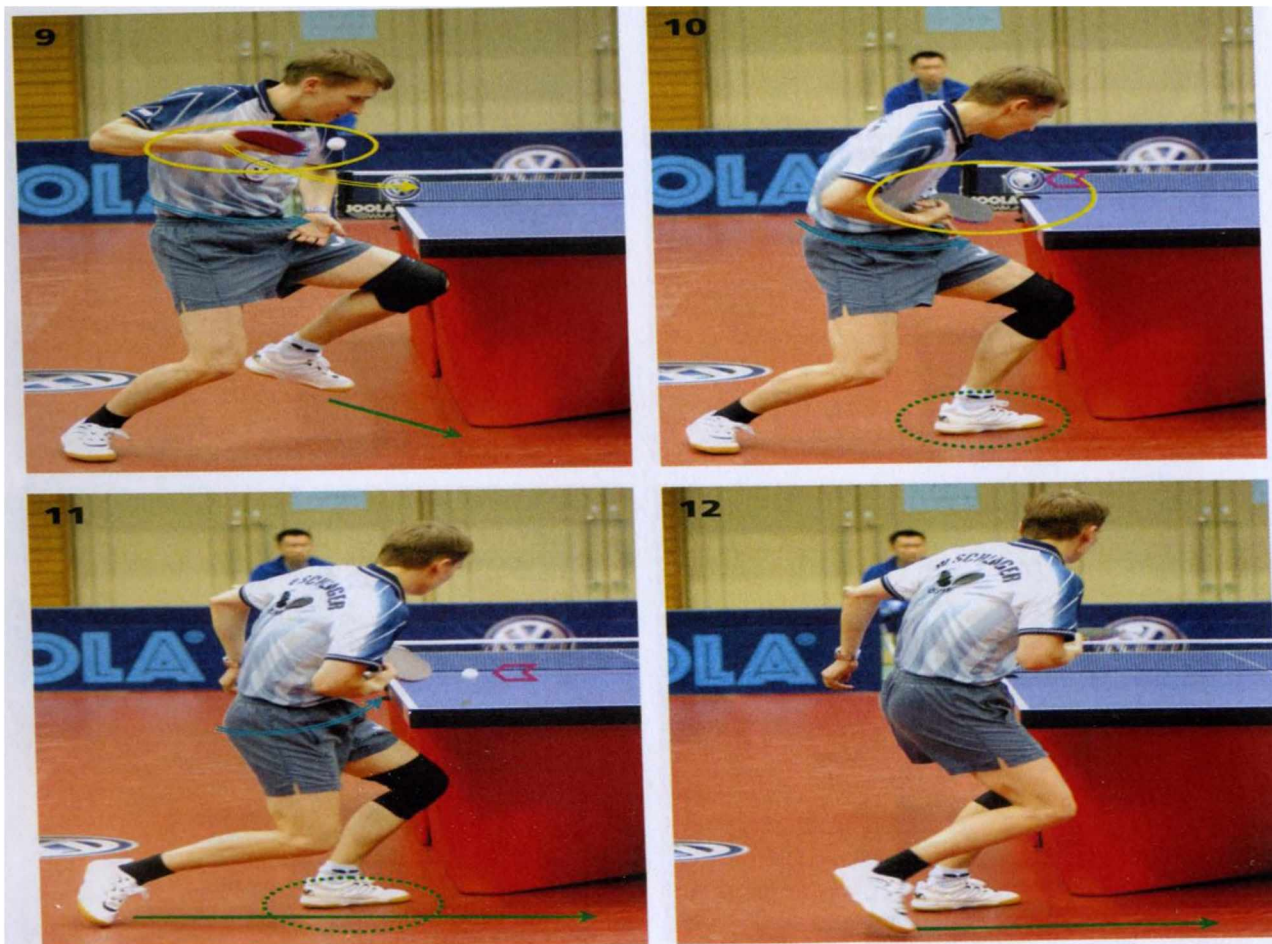
Sharni to‘g‘ri o‘yinga kiritishda raketka ushlagan qo‘l stol ustida gorizonta joylashadi. Sharga zarba to‘g‘ri ushlagan yoki ozroq bukilgan raketka bilan beriladi. Birinchi holatda shar aylanmasdan uchadi,

ikkinchisida u aylanishga erishadi. Sharning aylanib uchish yoʻnalishi burilish burchagiga va raketkaning harakat yoʻnalishiga bogʻliq.

Mayatniksimon Shar oʻyinga kiritilganida qoʻl yarim doira hosil qiladi. Yuqori va yon tomon qoʻl harakatlaridan boshlanadi. Keyin raketka pastga–yonga keskin tushiriladi va yuqoriga–yonga harakatni davom ettiradi. Zarba qaysi paytda (*shar uzatishning boshida, oʻrtasida yoki oxirida*) berilishiga qarab shar pastga, yon tomonlarga va yuqoriga aylanadi.

Mokisimon shar uzatishda raketkaga qaytarma hujumkor harakat beriladi. Raketka sharga tegish paytida bir soniya toʻxtalish roʻy beradi va raketka qarama–qarshi tomonga itariladi. Raketkaning sharga duch kelish vaqti oʻsha toʻxtalishgacha yoki undan keyin roʻy berishi mumkin. Sharga zarba berish nuqtasining tanlanishiga qarab bu ikki shar aylanishidan biri jonlanadi. Raketkaning qanday tutilishi ham katta rol uynaydi. Agar gorizontol holatda harakatlansa, shar yuqori va pastki yoʻnalishga ega boʻladi. Raketka vertikal holatda harakatlansa, shar chap yoki oʻng yoʻnalishdan aylanadi.

Yelpigʻichsimon usulidagi shar uzatishda raketkaning ichki tarafini yuqoriga yoʻnaltirib ushlagan qoʻl yarim doira hosil qiladi. Aksariyat hollarda sharga zarba berish raketka koʻtarilayotganida, kamdan–kam hollarda raketka harakatining yuqori nuqtasiga beriladi. Sharni toʻqnashish paytiga qarab shar yuqoriga, yon tomonga va pastga aylantiriladi. Bunday shar uzatish osiyocha raketka ushlashni qoʻllovchi sportchilar tomonidan kamdan–kam qoʻllaniladi.



Bu uzatishni o'ziga xosligi shuki zarba raketkaning ochiq tarafi bilan amalga oshiriladi.

Zarbalar tasnifi

Stol tennisining barcha texnik usullarini shartli ravishda quyidagi belgilarga ko'ra tasniflash mumkin.

Zarbani ijro etish asosiy rol o'ynaydigan qo'lning bir nomli qismlarga ko'ra;

- panja;
- tirsak;
- elka usullari.
- Zarba ijro etilayotgan joy bo'yicha;
 - yaqin zonadan (stoldan 1 m.gacha);
 - o'rta zonadan (stoldan 2,5–3,0 m.gacha);
 - uzoq zonadan (stoldan 3 m.dan ko'proq masofada).
- Zarba berilayotgan vaqtga qarab;
 - yarim parvozda;
 - sharning ko'tarilishida;
 - sharning eng yuqori ko'tarilish nuqtasida;

- sharning stolga tushishida zarbalar berish.
- Kuchga qarab;
 - kuchli;
 - oʻrtacha;
 - kuchsiz;
- toʻxtab qolgan zarbalar.
- Aylanishiga koʻra;
 - tekis;
 - pastga aylanuvchi;
 - yuqoridan aylanuvchi;
 - yon tomonga aylanuvchi;
- aralash turdagi aylanuvchi zarbalar.
- Moʻljalga kura;
 - tayyorgarlik (oralik);
 - himoya;
 - hujum;
- yakunlovchi zarbalar.
- Yoʻnalishiga koʻra;
 - toʻgʻri chiziq boʻylab;
 - diagonal chiziq boʻylab;
- qiyshiq zarbalar.
- Uchish tezligiga koʻra;
 - sust;
 - oʻrtacha;
- tezkor zarbalarga boʻlinadi.

Aldamchi zarbalar

Aldamchi zarbalar–tryuk koʻrinishidagi zarbalar boʻlib, ijrochidan toʻxtovsiz mashqlar, Chaqqonlik, chaqqonlik va panja bilan ishlash mahoratini talab qiladi.

Bunday zarbalarni ijro etganda bir yoʻnalish koʻrsatiladi, Shar esa boshqa yoʻnalishga yuboriladi, bir aylanish koʻrsatiladi, lekin Sharga boshqacha aylanish beriladi va h.k.

Aldamchi zarbalarning turlari juda koʻp:

- tashqi tarafdin kesma holda koʻrinadigan tekis aldamchi zarba. Sharni qabul qilayotganda raketkani yuqoridan pastga oʻtkaziladi, Sharga tegish paytida esa raketkani panjani mohirlik bilan ishlatish hisobiga qisqa muddatli toʻxtatish;

- yuqori aylanish oʻrniga kesmali aldamchi top–spin ishlatish. Qoʻl harakati va zarbani bajarish tezligi iloji boricha top–spinga mos kelishi kerak, ammo raketkaning egish burchagini oʻzgartirish va uning harakat yoʻnalishini sharning qoʻyi yarim sfera qismiga zarba berish hisobiga sharga qoʻyi aylanish beriladi;
- qisqa aldamchi zarba, bunda zarba imitatsiyasi hujumkor zarbadan bir oz oldin bajariladi. Raqib sharga zarba berayotgan paytda oʻyinchi qisqa zarbani tugatishga xos boʻlgan holatga oʻtib, qoʻlini toʻrga yoʻnalish boʻyicha choʻzadi. Raqib oldinga harakatni boshlashi bilan asosiy hujumkor zarba beriladi.

ZARBA BERISH TEXNIKASI

Sharga zarba berish uch bosqichdan iborat boʻladi: siltash (*turtib*), zarba berish paytining oʻzi va zarba berishning yakunlanishi. Stol tennisida zarba berishning 20 dan ortiq tulari mavjud. Biroq endigina oʻrgana boshlagan oʻyinchilar uchun 8–10 ta asosiy zarbalar qoʻllaniladi. Ulardan eng ommaviylari bilan tanishib chiqamiz.

Turtib zarba berish (tolchok) – stol tennisidagi eng oddiy zarba. Turtib zarba berishda oʻyinchi stol chekkasidan 50–80 sm masofada joylashgan boʻladi va shar tomonga mos ravishda dastlabki holatni egallaydi. Qoʻl oʻngga yoki chapga uzatiladi, bilak stolning oʻyin sahniga parallel joylashadi (*raketka stolga nisbatan toʻgʻri burchak hosil qiladi*).

Shar stoldan sakragan va setkadan yuqoriga koʻtarilgan paytda raket oldinga yoʻnaltiriladi hamda engil tekis harakat qilinadi. Bunda qoʻl shar yoʻnaltirilayotgan tomon oxirigacha choʻziladi. Pastlatib yoʻnaltirilgan sharlarni qaytarishda raketkani shardan teskari egish lozim.

Yuqoridan yoʻnaltirilgan sharlarni qaytarishda, aksincha, raketkani oʻzgina shar tomonga egish kerak.

Raketkaning orqa va old tomoni bilan turtib oʻynash keyinchalik oʻng va chap tomondan qirqma va qaytarma zarbalarni oʻrganishga asos boʻladi.

Qaytarma zarba (perekrut) – bu zarba turtib zarbalar berish texnikasini yanada murakkablashtiradi. Qaytarma zarbalarga bir vaqtning oʻzida ikkita kuch taʼsir qiladi: qoʻlning oldinga harakat kuchi va sharning intiluvchi harakat kuchi. Shuning uchun ham qaytarma zarbalar sharning uchish tezligi boʻyicha stol tennisidagi eng tezkor zarbalardan biri hisoblanadi. Qaytarma zarbalar koʻpincha, chap tomondan beriladi.

Dastlabki holatda o'ng oyoq oldinga chap oyoq esa orqaga joylashadi. Shar stoldan sakragan, lekin hali o'zining eng yuqori ko'tarilish nuqtasiga etmagan paytda raketka to'r tomonga engashtiriladi, bilak bilan raketka oldinga yo'naltiriladi. Agar raqib yo'naltirilgan Shar kuchli yuqori aylanishga ega bo'lsa, shar bilan uchrashish uning o'rta va yuqori qismida ro'y berishi uchun raketkaning oldinga engashishi kattaroq bo'lishi lozim. Qaytarma zarbalarning harakati itarma zarbalarnikiga nisbatan tezroq bo'lishi kerak. Qaytarma zarbalar, asosan, zarbalarni qaytarishda foydalaniladi.

Zarba–o'yindagi asosiy hujumkor va himoya harakatidir. Zarbalar Sharning boshlang'ich tezligi, shar aylanishi tezligi va yo'nalishi, ularning o'zaro munosabati va zarba joyidan kelib chiqqan holda qaytariladi.

Sharning aylanish harakatiga va taktik mo'ljallanishiga qarab zarbalarni Shartli ravishda oraliq, hujumkor va himoya zarbalariga ajratish mumkin.

Oraliq zarbalar ancha oddiyroq. Bunday zarbalarga blok, turtki bilan orqaga qaytarish va kesib urishlar kiradi.

Hujumkor zarbalar esa sharga qo'shimcha aylanish kuchi beradigan va oldindan tayyorlangan va yakunlovchi zarbalardir. Bunday zarbalar quyidagilar:

- uzatish (*podacha*);
- to'lqinli (*nakat*);
- top–spin;
- yakunlovchi;
- aks to'lqinli (*kontrnakat*);
- kesish;
- chaqmoq.

Himoya zarbalari sharning qaytarma aylanishi bilan xarakterlanadi. Asosan, o'rta va uzoq zonalarga beriladi. Ba'zan kuchli zarbalarni qaytarish uchun shar yuqorisiga va yon tomoniga aylanma zarba beriladi. Bu texnik usullarni qo'llash ko'p tomondan raketkani ushlab holatlariga va o'yinchining dastlabki holatiga bog'liq bo'ladi.

Nakat

Nakat stol tennisida eng keng tarqalgan zarba turidir. Nakat usulida zarba berishdan maqsad–sharga yuqori aylanish va etarli tezlik berib, kuchli yo'llangan sharning aniq nishonga borib tushishini ta'minlashdir,

bu esa o‘yin davomida tashabbusni qo‘lga olish uchun kurashishga imkon beradi.

Zarba paytida «yopiq» raketka sharning yuqori qismiga tegadi, bu sharga hujumkor va aylanma harakat beradi. Sharni uzatish uchun raketka ushlagan qo‘l yuqori tezlanishga ega bo‘lishi lozim.

Bajarish tafsilotlariga bog‘liq ravishda zarbaning turlari ko‘p, ammo asosan standart asosiy stoykada turib raketka ushlagan qo‘lni yuqoriga–oldinga harakatlantirish bilan bajariladi. Sharga zarba berish shar yon tomonda sportchidan sal oldinda stoldan qaytib irg‘ishning eng yuqori nuqtasida joylashgan paytda amalga oshiriladi.

So‘nggi yillarda nakatdan foydalanish ayniqsa yuqori malakali tennischilarda sezilarli darajada kamaydi, chunki bu usulda hozirgi zamon stol tennisi talablariga unchalik mos kelmaydigan bir qator kamchiliklar mavjud:

- kuchsiz yuqori aylanish;
- shar parvozi burchagini aniq tanlash zaruriyati;
- shar parvozining etarli tezlikka ega emasligi va nisbatan past irg‘ishi.

Tekis yassi (ploskiy) zarba

«Tekis (yassi)» atamasi sharning aylanishini emas, balki raketka harakatining yo‘nalishini belgilaydi.

Yassi zarbani bajarishda qo‘l raketka bilan oldinga harakatlanadi, bunda bilak va elkaoldi qismi o‘zaro joylashuv tartibini o‘zgartirmaydi.

Yassi zarbalar ancha engil va sharning shiddatli parvozi hisobiga ancha samaralidir. Ushbu zarbani berish chog‘ida zarbaning butun kuchi sharning uchish tezligiga o‘zgaradi. Raketka sharning uchish traektoriyasiga perpendikulyar (*90 gradus burchak ostida*) holatda joylashadi.

O‘yindagi vaziyatdan kelib chiqib yassi zarba oraliq, yakunlovchi yoki qarshi zarba sifatida qo‘llanilishi mumkin. Xitoylik tennischilar yassi zarbadan ko‘pincha hujumga tayyorgarlik zarbasi sifatida foydalanadilar.

Yassi hujumkor zarbani bajarish uchun tennischining butun tanasi harakatga kelishi lozim: oyoqlar, elka bog‘lamasi, elkaoldi, panja va bilak. Ammo amaliyotda bu faqat tennischi uchun etarli joy va zarbani tayyorlash uchun etarli vaqt bulgandagina mumkin bo‘ladi.

Hozirgi zamon tezkor o‘yini sharoitida zarbani bajarish uchun zarur bo‘lgan harakatlar, odatda, minimal darajaga keltiriladi va yelka hamda yelkaoldi zarbasining yakunlovchi qismiga qoldiriladi.

Aldamchi xarakat (skidka)

Aldamchi xarakat (skidka) tennis stoli ustida bilak zarbasi bo‘lib, raqib tomonidan yuborilgan qisqa sharga birinchi hujumkor yurishdir.

Aldamchi xarakat (skidka) texnikasi jihatidan murakkab zarbalar sirasiga kiradi, sharning aylanishiga bog‘liq bo‘lmagan qisqa shar uzatishning barcha xususiyatlarini hisobga olgan holda asosan musobaqa jarayonida yuqori malakali tennischilar tomonidan qo‘llaniladi.

Aldamchi xarakatni bajarish chog‘ida tennishi stol yaqinida joylashgan bo‘lishi lozim, sharni egallab olish butunlay stol yuzasi ustida bajariladi, bilak orqaga qayrilgan, raketka ochiq bo‘lishi kerak. Zarba sharning eng yuqori parvozida raketkani oldinga va bir oz yuqoriga harakatlantirgan holatda beriladi.

Qisqa zarba

Qisqa zarba asosan hujumkor uslubdagi tennischilar tomonidan himoyalalanuvchiga qarshi qo‘llaniladi. Bunday zarbadan so‘ng shar, agar uni raqib qabul qilib olmasa, uning yarim maydonidan bir nechta marta irg‘ib o‘tadi.

Zarba stol ustidan qo‘yi aylanishli qisqa va o‘rtacha sharga qo‘l bilagi bilan beriladi. Raketka neytral holatda yoki bir oz ochiq holatda bo‘ladi, shar energiyasi bilakning engil harakati bilan o‘chiriladi, shundan keyin shar irg‘ib o‘tganidan so‘ng qisqa traektoriya bo‘ylab uchadi.

Hujumdagi tennischiga qarshi qisqa zarba raketkani sharga tekkan paytida bir oz orqaga tortish bilan passiv blok sifatida qo‘llaniladi, bunda sharning tezligi pasayadi.

O‘ngdan to‘lqinsimon (nakat) zarba.

Ushbu zarbani bajarish paytida dastlabki holatda oyoqlar elka kengligida, ular tizzadan bukilgan, oldinga chiqarilgan, tana og‘irligi barobar tashlangan bo‘ladi. Gavda stolga chap tomondan salgina bukilgan, qo‘l zarba berish uchun o‘ngga–orqaga uzaytirilgan. Harakat oyoqlar, raketka va yaqinlashayotgan shar teng tomonlama uchburchak hosil qilinganida boshlanadi, ya’ni sharga zarbani shar sakrashining eng yuqori nuqtasiga etganida, u yon tomonga va uzoq oldinga joylashganida beriladi.

Zarbadan keyin qo‘l yuqoriga–chapga harakatni davom ettiradi. Zarba paytida og‘irlik markazi chap oyoqqa siljiydi. To‘lqinsimon zarbadan keyin hozirgi holatda turib qolmaslik uchun darhol navbatdagi o‘yin harakatlarini bajarish uchun zarur bo‘lgan holatni egallash mumkin.

Zarbaga tayyorlanayotgan paytda sportchi o‘ng elkani tushira turib chap tomoni bilan stolga yanada kuchliroq buriladi. Qo‘l stoldan ko‘tarilayotgan paytda o‘yinchi elkalarini ko‘tarmasdan chapga aylanishi mumkin. Shundan so‘ng birdan o‘ng oyoqni to‘g‘irlab chapdan harakatni tezlashtirib raketka qo‘shimcha kuch bilan sharni raqib tomonga uradi. Raketkani sharga tegish burchagi qaytarilayotgan sharning aylanish kuchiga bog‘liq. Aylanish qancha kuchli bo‘lsa raketkaning stol tomoni egilish burchagi shunchalik katta. Shar spinning asosiy vazifasi sharga kuchli yuqori va yon aylanishni berishdir.

Chapdan to‘lqinsimon zarba.

Zarba berilganida sportchi stoldan 40–70 sm. uzoqlikda chap elkasini oldinga chiqarib, yarim burilgan holda turadi. Oyoqlar tizzadan bukiladi (*o‘ng oyoq oldinga, chap oyoq orqaga*), gavda ozroq chapga buriladi, tana og‘irligi teng ravishda har ikkala oyoqqa tashlanadi. Raketka ushlagan qo‘l chap yonga beldan pastga tushiriladi va to‘rdan orqa tomonga engil buriladi. Bilaklar stol yuzasiga parallel tutiladi.

Shar stoldan yuqoriga ko‘tarila boshlagan paytda bilaklar oldinga–yuqoriga–o‘ngga harakatlanadi. Shar sakrashning yuqori nuqtasiga etganida, raketka sharning o‘rta qismiga to‘qnashadi. Qo‘lning panjalari raketkani yopadi va yuqori yon tomoniga sirpanadi. Zarba yakunlanguncha raketka oldinga–elka darajasida yuqoriga harakatini davom ettiradi. Zarba paytida gavda chapdan o‘ngga buriladi, tana og‘irligi chap oyoqqa tashlanadi. Ro‘parasida aylanib ketayotgan sharning aylanish tezligi qancha kuchli bo‘lsa, raketkani shardan shuncha uzoqroqqa tortish lozim bo‘ladi va raketkning shar bilan to‘qnashish payti uzaytiriladi.

O‘ngdan kesish (podrezka)

Dastlabki holatda o‘yinchi chap oyog‘ini oldinga qo‘yib yuzi bilan stolga qarab turadi, zarbaga tayyorlanayotgan paytda qo‘l yuqori–orqa–o‘ngga silkinadi, chap oyoq va chap elka stolga yaqinroq turadi, oyoqlar tizzalarda engilgina bukilgan bo‘ladi.

Kuchli zarba bilan yuborilgan sharni qabul qilganda sharni ko'proq ichkariroq o'tkazish maslahat qilinadi. Buning uchun o'yinchi o'ng oyoqda egiladi. Shar va raketka kesishish vaqtida tana engilgina pastga egiladi va o'ngdan chapga harakatlanadi, qo'l oldga pastga chapga shar ostiga harakatini davom ettiradi, shar bilan raketka kontakti o'yinchi ko'kragi oldida ro'y beradi.

Shar bilan raketka kesishgan paytda yelka oldi raketkaga tezlik beradi, shuning evaziga sharga pastga aylanish beriladi. Bu paytda og'irlik markazi asta-soniyani o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. Raketkani sharga zarba bergan vaqtdagi egilish burchagi 0 gradusdan 90 gradusgachadir. O'yinchi navbatdagi zarba berish holatini egallaydi.

Shar kuchli yuqori aylanish davrida qirqma zarbalar butunlay keskin bo'lishi, raketkaning yo'nalishi esa qariyb vertikal bo'lmog'i kerak. Kuchli buralgan sharlar polga yaqinlashganda, sharning aylanish tezligi pasayib borayotganida qabul qilinadi.

Chapdan kesish

Bu holat chapdan o'ynagandagi kabi o'ng oyoq biroz oldinga gavda chapga burilgan tana og'irligi oyoqlarga teng ajratilgan. Qo'l tirsakdan kuchli bukilgan va urish uchun orqa yuqori chapga o'tkazilgan. Zarba vaqtida chaqqon harakat bilan ko'krak oldiga, orqa o'ngga, pastga va albatta qo'l uchlari bilan. Aynan shu vaqtda raketka shar bilan to'qnashadi harakatni bajargan vaqtda gavda sal buriladi, og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tkaziladi.

Agar raqib sharni pastga aylanish bilan yuborsa, u holda aylanish qancha kuchliroq bo'lsa, shunchalik egilish burchaklari kattaroq bo'lishi kerak. Chapdan kesish texnikasining bajarilishi bu usulni sharni qaytarish uchun to'g'ri gavda tomon yunaltirilgan harakatni faqat gavda va qo'l uchi bilan bajarilgan vaqtda shuni ta'kidlash lozimki, kesish paytida harakatning kuchi shar uchib kelishinig tezligi va o'yinchi bilan stol orasidagi masofaga bog'liq tarzda o'zgaradi.

Chaqmoq

Zarbasini bajarish texnikasi ko'pchilik sportchilarniki o'xshash. Bu usulning eng oddiy varianti quyidagi tarzda bajariladi: Sharni raketkaga qo'l beldan ozgina pastroq vaqtda qabul qilinadi.

Zarba berilganida, raketka yuqoriga—oldinga harakatlanadi va oxirida ozgina yon tomonga olinadi. Raketka shar bilan u ko'krak

balandligiga etguncha birga boradi. Buni tushuntirish oson, chunki sportchiga raketkaning old tomoni bilan qilingan harakatni nazorat qilish qulayroq. Barmoqlar esa keskin oldinga yuqoriga harakatlanadi.

Raketka qo'yib zarba berish (tolchok)

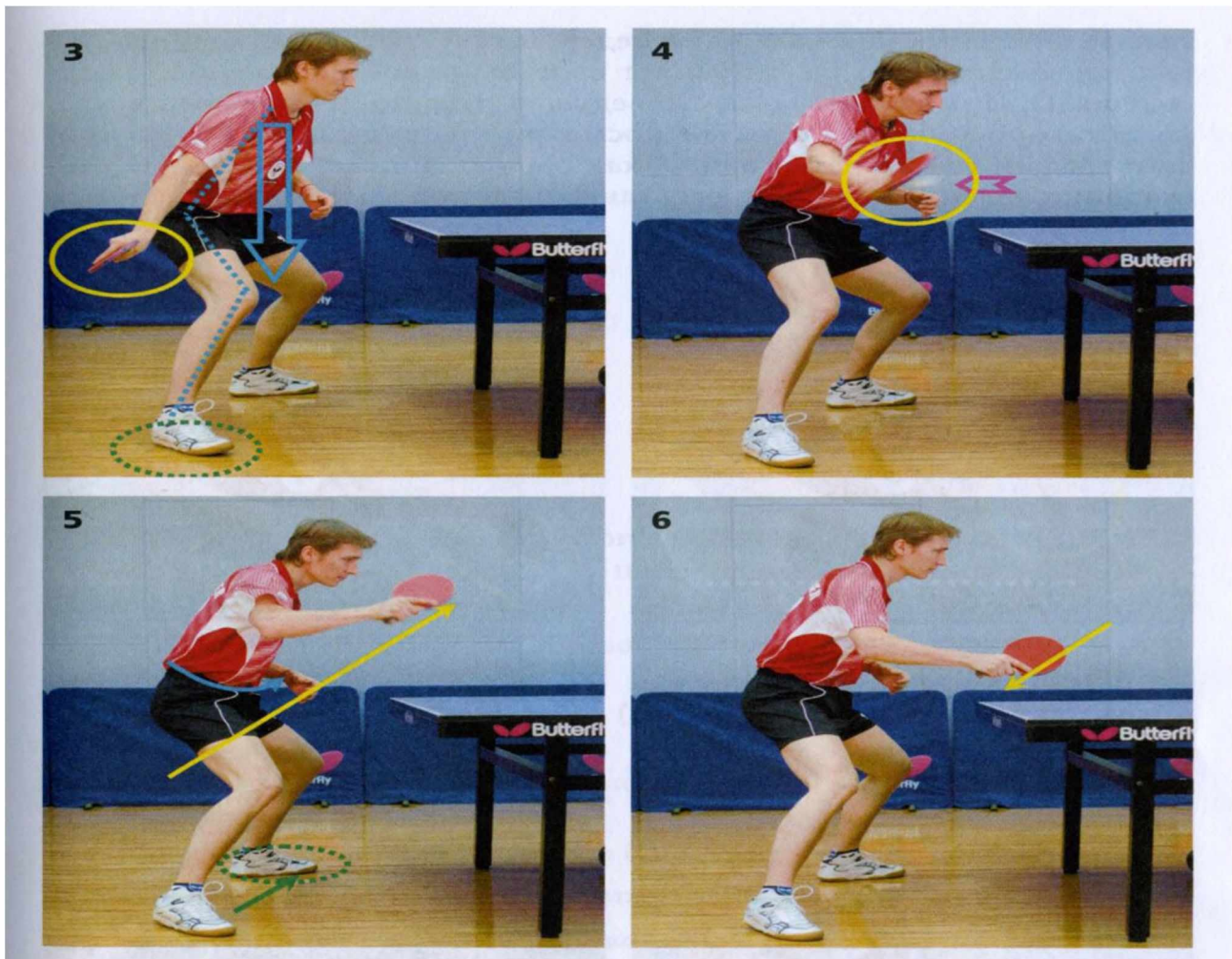
Bu zarba turtib zarba berish texnikasini takomillashgan texnikasidir. Bu zarba berishda ham shar qo'lni oldinga va dastani bir vaqtning o'zida pastga qarab qo'yiladigan zarba bilan kelayotgan sharga qo'shimchadan yuzaga keladi. Raketka qo'yib zarba berish stol tennisida sharning uchish tezligi bo'yicha eng tezi hisoblanadi. Bu usulda bajarilganda ko'pchilik hollarda zarba chapdan amalga oshiriladi. Boshqa holatda o'ng oyoq oldinga egiladi. Yelka old qo'l uchlari bir vaqtda kuch bilan raketkani oldinga turtadi. Agar raqib tomonidan yuborilgan shar katta yuqori aylanishga ega bo'lsa, raketkaning egilishlari ko'proq bo'lishlari kerak. Raketka qo'yib zarba berish asosan top-spin zarbalarni qaytarishda ishlatiladi.

Top-spin

Top-spin stoldan 1–1,5 m. uzoqlikda, chap oyoq oldinda turgan, tovonlar joylashtirilgan, gavda chap elka bilan yarim burilgan holda bajariladi.

Zarbaga tayyorlanganda, sportchi stolga tomon chap biqin bilan yanada kuchliroq buriladi, o'ng elka pastga tushiriladi. Keyin raketka ushlagan qo'l orqaga–o'ngga, stolning o'yin sohasidan pastroqqa tushiriladi. Chap qo'l oldinga cho'ziladi, tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi.

Shar stoldan ko'tarilayotgan paytda, o'yinchi elkasini qariyib ko'tarmasdan, gavdaning aylanish hisobiga tirsakdan bukilgan raketkali qo'lni sharga olib boradi. Keyin o'ng oyoqni to'g'rilash bilan tana harakatini keskin tezlashtiradi, buning bilan raketka yuqoriga qo'shimcha harakat beradi. Sharni raqib tomonga yuboradi. Top-spin, asosan, sharga kuchli yuqori va yon aylanish berishda qo'llaniladi.



O'YIN TAKTIKASI

Stol tennisida o'yin taktikasi deb, aniq ritm va sur'atdagi zarbalar seriyasini maqsadli qo'llash, shuningdek, aniq sharoitlarda raqibning zarbalariga qarshi psixologik uslublarini qo'llashni tushunmoq lozim. Texnika bilan taktika o'rtasida yaqin bog'liqlik mavjud. Qandaydir texnik uslubni qo'llash o'z-o'zidan taktik rejada ko'rib chiqiladi. Asosiy texnik elementlar, kombinatsiyalar, ya'ni sharga qator zarbalar berishdan iborat. Demak, uslublar qancha ko'p bo'lsa, ular yaxshi bajarilsa, o'ylangan kombinatsiyalarni bajarish shuncha oson bo'ladi.

Tennischining taktik tayyorgarlik darajasi uning texnik mahoratiga, o'yindagi holatni baholay olish tezligiga, voqealar rivojini oldindan ko'ra olishiga bog'liq.

Zamonaviy tennisning eng kuchli vakillari texnik harakatlarning kamroq bo'lishini ma'qul ko'radilar va ularni avtomatizm darajasiga olib boradilar. Bu esa o'yinning borishiga va alohida harakatlarning paydo bo'lishiga qarab, bir lahzada taktik qarorni qabul qilish va uni amalga oshirish imkonini beradi. Stol tennisida boshqa sport turlarida bo'lgani

kabi bir nechta taktik usullar mavjud. Yakka va juftlik o‘yinlar taktikasi bir–biridan farqlanadi. Quyida taktik usullar bilan tanishib chiqamiz.

Yakka o‘yin taktikasi

Tennischi hali o‘yin boshlamasdan turib, raqibining o‘yin va psixologik o‘ziga xosliklarini aniq tasavvur qilishi lozim. Taxnik rejani tuzayotganda, quyidagilarni hisobga olish kerak:

raqib asosiy zarbalarini qanday zonalardan va qay tarzda beradi;

- raqib yuqori sur‘atga qanchalar chidamli va u o‘zgarganda qanchalar tez moslasha oladi;
- raqibning o‘yiniga moslasha olish va taktikasini unga o‘tkaza olish mahorati;
- raqibning jismoniy tayyorgarlik darajasini zarbalar kuchini, siljishlar tezligini, chidamliligini, shar uzatishdagi dastlabki holatini hisobga olish lozim.

Shar uzatayotgan paytda boshlang‘ich holatni bilish juda muhim. Raketka qandayligi ham o‘yin taktikasiga ta‘sir qiladi. Qattiq rezinali raketkani raqib bilan o‘ynaganda kuchli aylanish bilan uzatishlarning effekti ham har–xil tezlikdagi uzatishlar va sharning uchishiga qaraganda yana raketka ushlagan qo‘lning aldamchi holati ham kuzatiladi.

Hujum qilayotganning hujum qilayotganga taktikasi

Ko‘pincha hujumchilar stoldagi tennischilar o‘z taktikasini nakat zarbalar va shar spinlarda tanlashadi. Bir tomonlama davomli zarbalarni qo‘llovchi raqiblarga qarshi zarbalarni uzuniga va aylanishi bo‘yicha almashtirib turgan ma‘qul, 2 tomonlama tez hujumlar raqibga qarshi har zarbadan yuqori aylanishni kuzatish va kelayotgan shar stolga sakrayotgandan so‘ng stol chetiga chiqayotgan paytda, kuchli silkinishga va shu bilan birga kuchli yakunlovchi zarba va shar spinni amalga oshirishga imkoniyat beradi.

Hujumchilar puxta o‘yinni o‘tkazuvchi raqibga nisbatan asosan quyidagi taktik kombinatsiyalar qo‘llaniladi:

- Uzatilgan Shardan keyin raqib tomondan ko‘tarilgan sharni tutib olish zarurligi.
- Xisob olish uchun yunaltirilgan top-spinga nakat usulda shar uzatish.
- Raqib xato qilganda xisob yutib olish.
- Raqibdan holat yaratuvchi qisqa uzatishdan foydalanish.

- Aylanma uzatishlarni yuqori va yon uzatishlarni qabul qilib kuchli hujumga o'ta olish.
- Zaruriy raqibdan oldin sharni uzatish zo'rg'a sharni qabul qilish.

Bunday hollarda kombinatsiyalar raqib harakatlariga bog'liq bo'ladi. Xisobni yutib olish hujum qilayotgan o'yinchining xatosi bilan himoyalanuvchiga qulay sharoit yaratish oqibatida yuz beradi. Himoyalanuvchi o'yinchi o'zining kuchli hujumkor zarbasini, odatda, bir–ikki martagina amalga oshiradi. Bu raqibning zarba qabul qilishini qiyinlashtiradi. Bunday holatda quyidagi kombinatsiyalar qo'llanilishi lozim:

- qisqa shar uzatish;
- undan keyin hujumkor zarba.

Himoyalanib o'ynaydigan o'yinchilarga bu yagona hujumkor kombinatsiya. Uning foydaliligi kutilmaganligida. Uni kamdan–kam hollarda va o'yinning hal qiluvchi davrida qo'llaydilar.

O'rta zonadan sharni qaytarayotganda, yakunlayotgan qisqartirilgan shar oshirilishiga hujumkor zarba berish. Bu sharni balanddan uzatgan hujumkor o'yinchining xatosidan foydalanish hisobiga bo'ladi. Bunday holda himoyalanuvchining zarbasi yakunlovchi kuchga ega bo'lishi lozim.

Raqib stolining chap tomoniga pastlanib yunaltirilgan zarbalar seriyadan keyin qarama–qarshi tomonga kuchli pastga aylantirilib beriladi. Kombinatsiyaning maqsadi–hujumkor o'yinchini sodda ko'ringan zarba bilan xato qilishga majbur etish. Buning uchun shar salgina yuqori ko'tariladi, bu raqibning ziyorakligini o'tmaslashtiradi, natijada u pastga burilgan zarbaning kuchini to'g'ri baholay olmaydi.

Agar hujum kelayotgan o'yinchi yomon siljiyotgan bo'lsa, uni qaysidir tomonga joylashtirishga majbur qilish va sharni tezda bo'sh qolgan tomonga yuborish kerak.

Ikki tomonlama tezkor hujumchi raqibga qarshi har bir zarba bilan Sharning yanada yuqori aylanishini oshirishi lozim va kelayotgan shar stol sahnidan chetga chiqa boshlaganida raketkani siltash imkoniyati tug'iladi. Bu bilan kuchni yakunlovchi zarba berish yoki top – spin imkoniyati ham paydo bo'ladi.

Hujumkor uslubdagi raqib o'yinida, asosan, quyidagi taktik kombinatsiyalar qo'llaniladi:

- sharni uzatish, undan keyin raqibning yuqoridan yuborgan zarbasini kutib olish;

- bevosita xisob yutib olishga yunaltirilgan top – spin yoki burama zarba qo‘llangan shar uzatish;
- raqibning noo‘rin o‘yinidan so‘ng berilgan bir nechta zarba bilan xisob yutib olish;
- raqibning shar uzatishini qisqa zarba bilan kutib olish va yutuqli holatni yuzaga keltirish. Bunday zarbalarni qo‘llash o‘yinchiga katta taktik imkoniyatlarni beradi;
- raqibning shar uzatishini aylantirib, yuqori yoki yon zarba bilan qabul qilish, keyin esa kuchli elementga o‘tish.

Majburan (*raqibning kuchli shar uzatishidan keyin*) sust shar qabul qilish. Bundan keyin raqib kuchli elementni qo‘llaydi. Unga quyidagi variantlardan birini qo‘llash maqsadga muvofiq:

- qaytarish va sharni tanaga yoki qabul qilish noqulay bo‘lgan erga yo‘naltirish;
- buraltirilgan «»;
- kuchli pastki burama zarbani yaratish va sharni zarba berish noqulay bo‘lgan erga yunaltirish, bu bilan raqibni xato qilishga majbur etish;
- o‘rta zonada kuchli element bilan qaytarma zarba berish.

Himoyachi o‘yinchining hujumkor o‘yinchiga nisbatan taktikasi

Bunda kombinatsiyalar raqibning xolatiga bog‘liq bo‘ladi. Xisob yutib olish yoki raqib xato qilganida yoki hujumchilar himoyasi uchun kerakli holat yaratgani uchun mumkin bo‘ladi. Hujumkor zarbani o‘rta zonada qaytarayotganda yugurib kelayotgan qiska zarbaga hujumkor zarba qaytarish asosan sharni ko‘tarib qo‘ygan hujumkor o‘yinchining xatosidan foydalanishdir. Himoyachi o‘yinchining o‘z vaqtida zarbasi yakunlovchi zarba kuchiga ega bulishi lozim.

Raqib stolning chap tamoniga yuborilayotgan davomiy sharlardan keyin kuchli pastki aylanishli zarba beriladi. Kombinatsiyaning mohiyati hujumchi aldamchi zarba bilan xato qilishga majbur etish. Buning uchun shar engilgina ko‘tariladi bu esa raqibning e‘tiborsizligini oshiradi. Agar hujumchi qiyin joylashayotgan bo‘lsa uni qaysidir tomonga yugurishga erishishi kerak va sharni ochiq qolgan burchakga yo‘naltirishi kerak.

Juft o‘yin taktikasi shuki o‘yinchi muvaffaqiyatni o‘ziga sherik tanlashiga bog‘liq. Juftlikni o‘yin stoliga qarab va sheriklari joy almasha olishiga faollikni inobatga olishi kerak.

Hujumkor juftliklarning taktikasi bunda ikkita tennischi ham yaqin zonada o'ynaydi, kamroq o'rta zonada va qariyb stoldan uzoqlashmay o'ynashidir. Stol yaqinida egallangan pozitsiya o'yinni tez tempda olib borishga imkon yaratadi. Bu usul raqiblar bir birini sal tushunmay harakat qilishsa va soniyain joy almashtirishda foydalidir.

Himoya stolida o'ynaydigan juftliklar asosiy e'tiborini yunaltirilgan Sharlarni qaytarishga qaratiladi. Himoyachilar raqibga davomiy zarba va birdan beriladigan zarbalar bilan diqqatini sinab ko'rishadi. Raqiblarga kuchli psixologik ta'sir o'tkazishda ikkita sherik ham kontrol hujumga o'tadi, ulardan esa faqatgina himoya kutiladi.

Agar 2 ta himoyachi ham qarshi hujumda sust bo'lsa bular raqibning xatosiga o'yinni o'tkazishadi. Aralash juftlikda sheriklar bir-birini ruxiy tushunchalari xolatini yaxshi baxolashlari va tez tez joy almashtirishlari xar xil o'yin pozitsiyasida talab qilinadi.

Erkak ayolga qarshi kuchli aylantirilgan zarba yullandi va sharni xisob yutish uchun o'ta noqulay joyga yullaydi va raqib ayolni o'zining sherigiga sharni yuqorilab soniyaingina tashlashga majbur etadi. Erkakga qarshi o'ynaganda kuchaytirilgan zarba berish sharni qisqa kesish bilan noqulay joyga yullashi ayol sherigi esa bu vaqtdan so'ng yakunlovchi zarba yoki qisqa zarba yullaydi sherik esa hujumni yakunlaydi.

Ayol erkakga qarshi o'yinda Sharni kesish bilan kuchli zarba berish uchun noqulay joyga uzatadi yoki top-spindan hujumni boshlaydi so'ng sherik sharni aylanishini kuchaytiradi va yakuniy zarba beradi. Ayolga qarshi o'ynaganda hujumni boshlaydi yoki qisqa kesilgan sharni yo'llaydi sherik esa kuchli top-spinni yakunlovchi zarbani amalga oshiradi.

Hujumchining himoyachiga qarshi o'yin taktikasi

Himoyalanayotgan o'yinchi sharni sust yunaltirishga odatlanadi, u kamdan – kam tavakkal qiladi. "shar uzatish – xisob yutish" kombinatsiyasi bunda odatiy emas. Bunday o'yinda xisobga urinish jarayonida qo'llaniladigan kombinatsiyalarning salmog'i ortadi.

Baribir himoyalanuvchi bilan uchrashganda, hujumkor o'yinchi kuchli yakunlanuvchi zarbaga yoki top – spinga tayanadi. Biroq kuchli zarbaga yoki top – spinga qaror qilishdan avval ularni tayyorlash lozim bo'ladi. Shuning uchun ham himoyachi bilan o'ynayotganda, zarbalarni o'rtacha kuch bilan berish kerakligini, hujumni yakunlashga shoshmaslikni, qisqa shar uzatishlarni uzun shar uzatish bilan almashtirishni unutmaslik kerak. Uzun burama zarbalar seriyasidan keyin

kutilmaganda, stolning o'rtasiga qisqa zarba beriladi. Keyin to'g'ri zarba bilan hujumni yakunlashga urunish kerak.

Himoyachilarning umumiy kamchiligi shundaki, ular to'g'ri o'yinchining gavdasiga (qorniga) berilgan zarbalarni yomon qabul qiladilar. Hujumni burchaklarga qiyshiq zarbalar berish bilan olib borish, uni stolning o'rtasiga berilgan zarba bilan yakunlash kerak. Agar himoyalanuvchi o'yinni yomon almashtirayotgan bo'lsa, unda qisqartirilgan zarbalar foydali bo'ladi. Bunday hollarda qisqartirilgan zarbadan so'ng hujumkor o'yinchi kuchli elementni bajarishi lozim.

Himoyachining himoyachiga qarshi taktikasi

Ikki nafar himoyachi o'rtasidagi musobaqalarda "aks harakatlar" deb ataluvchi harakatlar g'alaba keltiradi. Ya'ni o'xshash zarbalar beriladi. Boshqa holatda kombinatsiyalar himoyalanuvchi o'yinchi kombinatsiyasiga qarshi kombinatsiya ishlatish yoki shuning aksi bo'ladi.

Juftlik o'yinlar taktikasi

Juftlik o'yinlarda muvaffaqiyatga erishish sherikni to'g'ri tanlash va uyg'unlikka bog'lik. Sherik o'yin uslubiga va tez siljiy olish qobiliyatiga qarab tanlanadi.

Hujumkor uslubdagi tennischilar juftligi taktikasi yaqin zonada o'ynaydi. Kamdan – kam hollarda o'rta zonada o'ynaydi va stoldan uzoqda qariyb o'ynalmaydi. Stol yaqinida joylashish tezkor o'yin olib borish imkoniyatini beradi. Variantlar raqib sharni qaytarayotganda o'z sherigiga xalaqit berishiga asoslangan. Buning uchin shar turli tomonlarga yunaltiriladi, bu esa raqiblarni stolning turli burchaklariga joylashishiga majbur etadi. Keyin shar ikki marta bir joyga yunaltiriladi. Bu taktika, ayniqsa, raqiblarning uyg'unligi zaif bo'lganida yoki raqiblar yomon siljishlarida juda qo'l keladi.

Kombinatsiyalashgan uslubdagi tennischilarning o'yin taktikasi juda universal. Uning asosiy foydaliligi hujumni himoya bilan aqlli olib borish, raqiblar uchun noqulay bo'lgan zarbalarni ko'proq berishdan iborat. Shuning uchun ham keyingi paytlarda bir – birini to'ldiradigan hujumchi va himoyachidan juftliklar tuzilmoqda. Bunday juftliklar raqiblar uchun ancha noqulay bo'lishi mumkin. Bunga faqat avtomatizm darajasiga etkazilgan o'zaro uyg'un hamda sherigini tushunish orqaligini erishish mumkin.

Himoya uslubidagi tennischilar juftligi asosiy e'tiborlarini zarbalarini hujumkor harakatlar hamda yakunlovchi zarbani berish uchun noqulay bo'lgan Joyga sharni yunaltirishga qaratadilar. Raqiblarga kuchli psixologik ta'sirni har ikkala sherikning qarshi hujumlari o'tkazadi. Agar sheriklardan biri qarshi hujumda kuchsiz bo'lsa, u sharni raqibga noqulay bo'lgan joyga yunaltirishga harakat qiladi. Sherigi esa qulay paytda hal qiluvchi zarbani beradi.

Agar har ikkala sherik ham qarshi hujum taktikasida zaifroq bo'lsa, ular faqat raqiblarning xatti – harakatlarini kutishga majburlar.

Aralash juftliklar taktikasi

Aralash juftliklar taktikasi shunisi bilan ajralib turadiki, aksariyat hollarda erkak tennischi ayol tennischiga karaganda ancha yuqori texnik va yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladi. Taktik muammolarni hal qilishda ayol o'z sharigini berib qo'ymasligi, erkak esa o'z sharigini yutishga urinishi lozim. Aralash juftliklarda sheriklarning psixologik va o'yin mutanosibliigi muxim.

O'yinlardagi na'munaviy kombinatsiyalar:

1. Erkak xisob yutish uchun raqibiga sherigi hal qiluvchi zarba berish uchun yuqoridan Sharni noqulay joyga yullaydi yoki qisqartirilgan keskin zarba beradi.

2. Erkak o'yinchiga qarshi o'ynayotgan erkak o'yinchi kuchli burilgan zarba berishi yoki sharni qisqa kesma zarba bilan noqulay joyga yullaydi. Shundan song ayol sherigi hal qiluvchi zarbani yullaydi yoki qisqartirilgan zarbani beradi, sherigi esa hujumni yakunlaydi.

3. Erkak o'yinchiga qarshi ayol o'yinchi sharni burama zarba bilan kuchli javob zarbasi berish kiyin bo'lgan joyga yullaydi yoki sharni top – spin bilan boshlaydi. Shundan so'ng sherigi sharning aylanishini tezlalashtiradi yoki hal qiluvchi zarbani beradi.

4. Ayol o'yinchiga qarshi o'ynayotgan ayol o'yinchi hujumni boshlab, qisqa kesma zarba beradi. Sherigi esa kuchli top – sping bajaradi yoki yakunlovchi zarbani beradi.

O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASINI O'RGATISH METODIKASI

Texnikaga va taktikaga o'rgatish qiyin bo'lganligi uchun sportchilarni 7–10 yoshdan jalb qilinadi, dastlab eng katta e'tibor jismoniy tayyorgarlikka qaratilishi kerak.

Trenirovka metodikasi sportchilarning yoshi jihatdan mos kelishi kerak. Stol tennisida sharni o'yinga kiritish, himoya va hujum zarbalarini o'rgatish uchun alohida e'tibor qaratish juda muhim. Jahon chempioni Verner Shlagerning fikricha sharni o'yinga kiritishning samaradorligi bu o'yinchining yarim g'alabasi hisoblanadi. Texnik usullarning hamma arsenaliga belgilangan ketma–ketlikda (*osondan–qiyinga, oddiydan – murakkabga, ma'lumdan-noma'lumga uslublari*) o'rganish kerak. Bunday holatlarda ba'zi harakatli ko'nikma va malakalarni hisobga olish zarur.

Texnikani o'rgatish

1. Har xil texnik usullarni tushuntirish, amaliy demostatsiyalar va o'rgatuvchi ortidan takrorlash yordamida o'rganiladi.

2. Avtomatizmga o'rganilgan zarba harakatlarini doimiy (*muntazam*) takrorlash.

3. Harakatli malakalarni maxsus yaratilgan qiyin harakatlar orqali tugallash kerak.

Shulardan kelib chiqqan xolda barcha texnik usullarni maqsadga muvofiq quyidagi ketma–ketlik tarzda o'rganish kerak:

- usullarni qo'llash texnikasi haqida tushuncha;
- uni o'rgatuvchi (*trenner*) tomonidan ko'rsatib berilishi;
- sharsiz harakatlarning imitatsiyalari;
- osma sharlarga zarbalar berish;
- trenirovka zalidagi devordan zarbalar;
- raqib tomondan berilgan zarbalarga javob qaytarish texnikasi;
- shu zarbalarni joy almashtirib bajarish;
- setka orqali o'yinda 1–tayyorgarlik;
- yo'naltirilgan nuqtaga sharning aniq borib tushish mashki;
- hisob bilan o'ynashni o'rganish;
- ikki tomonlama o'yinlarni qiyinlashtirilgan xolatda oxiriga etkazish.

Shug'ullanuvchilarni o'yinga o'rgatish uning mohiyatini va asosiy qoidalarini uzatishdan boshlanadi. Keyin esa 3–5 mashg'ulot davomida

o'rganuvchi raketkani ushlab, gavda tutish holatini, zarba berish oldidan dastlabki holatni va siljishni o'rganadi. Buning uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

- raketkaning o'ng va chap tomoni bilan sharni ko'p martalab o'yinga tashlash;

- shuning o'zi navbat bilan;

- qo'lning o'ngdan chap tomonga harakati bilan raketkaning o'ng va chap sahnidan foydalanib sharni aylantirish.

O'rganilgan mashqlarni mustahkamlash uchun yangi o'rganuvchiga xuddi ana shu mashqlarni harakatda bajarish taklif qilinadi. Zarba berish texnikasini egallashdan avval shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan harakatlarning xarakteri haqida aniq tasavvurni shakllantirish kerak. Zarbalarni o'rganish ularni imitatsiya qilishdan boshlanadi.

Imitatsion mashqlar yuksak sport natijalariga erishishning zaruriy sharti hisoblanadi va shuning uchun ham jiddiy munosabatda bo'lishni talab qiladi. Imitatsiyada zarba beruvchi harakatlarni ko'p martalab takrorlash asosiy shart. Har kuni imitatsiya bilan shug'ullanish harakat texnikasini takomillashtirish imkonini beradi. O'yin harakatlarida ishtirok etuvchi qo'l, tana va oyoq mushaklarini mustahkamlaydi.

Texnik usullarga to'g'ridan zarba berishni o'rgatishdan boshlanadi. Stol yonida mashq qilishda sherigi stolning ma'lum bir nuqtasiga tashlab bergan sharlarga zarba berishni o'rganish ma'qul. Shundan keyin to'g'ridan zarba bershi trenerning topshirig'iga ko'ra ma'lum bir yo'nalishda sherigi stol yonidan bergan zarba bilan o'rganiladi.

Stol yonidagi birinchi mashg'ulotda trener yangi o'rganuvchining harakatlarini diqqat bilan kuzatmog'i lozim. O'rgatishning ana shu bosqichidayoq elementar taktik mahoratni, ya'ni shar uzatishlarning uzunligini, yo'nalishini va kuchini o'zgartirib bajarishni egallash mumkin. Shug'ullanuvchi sharning sakrashini o'rganib bo'lishi bilanoq, uni siljishga o'rgatmoq lozim. Boshlovchi tennischilar harakatlarining asosiy usullari chetlashtirilgan va oldga chiqarilgan oyoqlar bilan kamroq hollarda oldinga, orqaga va yon tomonlarga keskin siljish hisoblanadi.

Stol yonida harakatlanishni zarba berish texnikasini o'rgatishdan ajratib olib borish mumkin emas. Zarba berish imitatsiyasini o'rganayotgan yangi o'yinchi tasavvur qilingan shar kelish joyiga tez qaytib bora olishi lozim. Itarma zarbalarni o'rganish cho'zilib ketmasligi kerak. Shug'ullanuvchi bu zarba sharini egallab olishi bilanoq yuqoridan aylantirib yo'naltirilgan o'ng va chap zarbalarni o'rganishga kirishmog'i shart.

Trenerlarning ko'pchiligi avvaliga chap zarbalarni o'rganishi kerak deb hisoblasalar, boshqalari avval o'ng zarbalarni o'rganishni tavsiya qiladilar. Bu uslubiy muommani echayotganda shuni unutmaslik muhimki, chapdan zarba berishni o'rganish osonroq, ammo uni hamma ham bir xilda tez o'rgana olmaydi.

Ba'zi birovlar uchun o'ng zarbalarga nisbatan chap zarbalar qulayroq bo'ladi. Oddiy itarib zarba berishdan murakkab burama zarbaga o'tish qo'shimcha mashqlardan foydalanilgan holda maxsus tayyorgarlik bilan ta'minlanmog'i lozim. Dastlab o'rgatish uchun barmoqlarning maxsus harakatarisiz tirsakda chapdan burama zarbalarni qo'llash tavsiya qilinadi. Eng ko'p tarqalgan holatlar gavdani noto'g'ri burish va qo'lni qattiq g'ijimlashlar.

Zarbalarning aniqligi ko'p tomondan ularning ritmiga va raketkaning sharga aniq tegishiga bog'liq. Sharga berilgan zarba keskin, lekin kuchli bo'lmasligi kerak. Agar yangi shug'ullanuvchi bu usulning uddasidan chiqa olmasa, stol ustiga tashlab berilgan sharga zarba berishni o'rgatish lozim.

O'ngdan itarib zarba berishni o'rgatish uchun o'rtacha kuchdagi zarbalarni va yakunlovchi deb ataluvchi zarbalarni aniq chegaralash muhim. Bir vaqtning o'zida ham burama zarbalarni, ham yakunlovchi zarbalarni o'rgatish murakkab. Burama zarbalarga o'rgatishning boshlang'ich davrida stol yonida zarba beruvchi mashqlarni qo'llash lozim. Keyinchalik sharning aylanishi kuchaytiriladi, chunki u burama zarbalar berishga to'g'ri harakatlanishlarga va raketka sharga tekkanida kerakli keskinlik berishda yordamlashadi.

Pastlab aylanuvchi zarbalarga o'rgatishda, eng yaxshisi, yuqori aylanishga ega bo'lgan zarbalarni berish paytini va tennischi hujumning asosiy texnik usullarini o'rganganidan so'nggi vaqtni tanlashi kerak. O'ngdan va chapdan keskin zarbalar berishni o'rganishni eng yaxshi usuli mashqlarning trenirovka "devori" (*stenka*) yonida imitatsion mashqlarni oyna yonida nazorat qilish bilan olib borish.

Stol yonidagi mashg'ulotlarga o'tishdan avval chapdan keskin zarba berish o'rganiladi. Bu elementni bajarishda, eng avvalo, qo'l siltash to'g'ri bajarishiga e'tibor qaratmoq lozim. To'liq bo'lmagan qisqa qo'l siltash keng tarqalgan hatolardan. Zarbani yakunlashda to'liq harakatni yakunlamasdan qo'l to'xtab qolishida ham xatolarda yo'l qo'yiladi.

Texnikani bunday takomillashtirish aniqlikni va tez suratdagi zarbalar kuchini oshirish yo'lidan boradi. O'rganishning bu davridagi tennischidan oyoq va gavda mushaklarining maxsus tayyorgarligini talab qiladigan murakkab, burama Shar uzatishga kirishish lozim. shar

uzatishlarni o'rgatishdan oldin sharsiz ham imitatsiya qilishga o'rganish kerak. Shar uzatishlarni o'rganish uchun maxsus mashq disklaridan va maxsus stanok–trenajyorlardan (*robot trenajyor*) foydalanish mumkin.

Murakkab shar uzatishlarni qabul qila olishni o'rganish ham juda muhim. Shar uzatishlarni qabul qilish sherik bilan birgalikda o'rganiladi. Tennischilar navbat bilan bir turdagi sharlarni turli yo'nalishlarda o'rganadilar. Yana to'rdagi uslubni o'rganishda faqat oldingi metodni yaxlit o'zlashtirgandan keyingina kirishish mumkin. Shu bilan birga avvaliga juftlik, keyin esa bir o'yinchiga mo'ljallangan maxsus metodlarni qo'llashni ham o'zlashtirib boradilar.

O'rganishning dastlabki davrida va mashg'ulotlarda ma'lum bir o'yin uslubini tanlash va shakllantirish muhim uslubiy davr hisoblanadi. Stol tennisida o'yin uslubini shakllantirish bir qancha omillarga bog'liq: harakat sifatlarining mavjudligi, asab tiziming psixik jarayonlari va tipologik o'ziga xosliklar.

Taktik harakatlarni o'rganish yosh tennischilar bilan ishlashdagi eng qiyin yo'nalishlardan biri. Texnik usullarni o'rganishdan ko'ra tennischilar zarbalar bilan bog'liq usullarni o'rganishlari qiyinroq. Taktik o'yinlarda taktik variantlarda eng asosiy e'tiborni raqibni harakatini kuzatishga qaratish kerak. Bunday kuzatuv tennischiga berilayotgan zarbani qaysi tarafga ketishini oldindan bilishga va unga karshilik ko'rsatishga tayyorlanishga yordam beradi. Taktik kombinatsiyalarni har xil mashqlarda va tayyorgarlik o'yinlarida o'rganish sportchilarni hisob orqali o'yinga yaxshiroq tayyorlanishiga yordam beradi. Bellashuv xarakteriga va kelajakda bellashuvlarda qatnashishda o'yin davomida xisobdan tashqari taktika bo'yicha konkret masalalarni o'tkazish maqsadga muvofiq.

Mashq metodi (O'rgatish metodlari)

Mashq metodi – oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishish usuli.

Mashq metodlarini tanlash va uni takomillashtirishda shuni hisobga olish lozimki, har bir muayyan vazifalarning mayyan doirasini hal qilishga yo'naltirilgan va shug'ullanuvchilarning yoshi hamda tayyorgarlik darajasiga mos kelishi lozim.

Bundan tashqari, shuni bilish lozimki, har bir metodning o'ziga xos kuchli va kuchsiz jihatlari bo'lib, trener–murabbiy bularni hisobga olishi kerak.

Zamonaviy stol tennisida quyidagi asosiy metodlar qo'llaniladi.

Texnikaga o'rgatishda:

- tushuntirish;
- ko‘rsatib berish;
- harakatlarni qismlarga bo‘lib o‘rgatish;
- harakatlarni butunligicha ko‘rsatish;
- mashqni takrorlash;
- bajarilgan harakatlarni tahlil qilish.
- musobaqa
- o‘yin

Taktikaga o‘rgatishda:

- tushuntirish;
- taktik elementlar va harakatlarni qismlarga bo‘lib o‘rgatish;
- butunligicha o‘rgatish;
- musobaqa
- o‘yin
- bajarilgan harakatlarni tahlil qilish.
- taktik harakatlar variantlarini ishlab chiqish.

Harakat sifatlarini tarbiyalash metodlari:

- takroriy (bir tekis, templi);
- o‘zgaruvchan (tezlanish bilan);
- maksimal darajadagi jadallik bilan;
- «oxirigacha»;
- aylanma;
- musobaqa ko‘rinishida.

Ahloqiy sifatlarni tarbiyalash uchun:

- tushuntirish;
- ishontirish;
- talabchanlik;
- jamoada muhokama qilish;
- murabbiy yoki eng kuchli sportchilar namunasi.

Psixologik tayyorgarlik va irodaviy sifatlarni tarbiyalashda:

- tushuntirish;
- ishontirish;
- rag‘batlantirish;
- jamoaviy ta’sir ko‘rsatish;
- topshiriqni mustaqil bajarish.

JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH VOSITALARI VA USULLARI

Jismoniy tayyorgarlik o‘quv–mashq jarayonining juda muhim bo‘limi bo‘lib, u sportchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik–ko‘p yillik pedagogik jarayon hisoblanadi. U shug‘ullanayotganlarning umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, muhim hayotiy harakatli ko‘nikmalarini takomillashtirish, funksional imkoniyatlarini kuchaytirish va salomatligini mustahkamlashga qaratilgan. Jismonan tayyorlanganlik jismoniy tayyorgarlik jarayonining mahsulidir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifasi jismoniy sifatlar rivojlanishining dinamikasini ta‘minlovchi funksional imkoniyatlarning doimiy oshib borishi bilan belgilanadi. Shu bilan birga shug‘ullanayotganlarni asta–soniyani maxsus ishchanlik qobiliyatini oshirishni va yuqori sport natijalariga erishishini ta‘minlovchi intensiv va keng ko‘lamli mashq va musobaqa yuklamalariga olib kelishdan iborat. Jismoniy tayyorgarlik sportchilarni tayyorlashning boshqa tomonlari bilan chambarchas bog‘langan. Yuqori darajada rivojlangan tezlik, kuch, chakkonlik, egiluvchanlik va chidamlilik sport texnikasi va taktikasini egallashning asosiy sharti bo‘lib qolmoqda. Shu bilan birga jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal etish muhim psixologik va ahlok–iroda fazilatlarini shakllanishiga olib keladi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikdan iborat. Umumiy jismoniy tayyorgarlik- jismoniy fazilatlarni yuqori darajada rivojlantirishni ta‘minlash, to‘g‘ri jismoniy rivojlanish va har tomonlama jismoniy tayyorgarlanganlik uchun funksional–jismoniy asosni hosil qilishdan iborat.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida quyidagi masalalar hal qilinadi:

1. Shug‘ullanayotganlarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi;
2. Salomatlikni mustahkamlash;
3. Funksional imkoniyatlarni oshirish;
4. Sportga oid ish qobiliyatini oshirish;
5. Asosiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirish;
6. Hayot uchun muhim bo‘lgan harakatli ko‘nikma va malakalarni takomillashtirish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – maxsus jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va organizm funksional tizimlari faoliyatining yuqori darajada takomillashuviga erishishga yo‘naltirilgan. Ushbu maqsadlarning

hal qilinishi yuqori sport natijalariga erishishning asosiy sharti hisoblanadi. Shu sababli u yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimida asosiy o‘rin egallaydi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1. Maxsus harakatli fazilatlarni ajratish;
2. Sport turiga oid chidamlilikni rivojlantirish;
3. Sport turini xususiyatlarini hisobga olgan holda tekzlik–kuch chidamliligini takomillashtirish;
4. Aerob–anaerob ishchanlik qobiliyatini takomillashtirish. Maxsus jismoniy tayyorgarlik amalda yuqori sport natijalariga erishishning fiziologik asosi bo‘lib xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa bolalar va o‘smirlar bilan ishlash davrida muhim ahamiyat kasb etadi. Bu vaqtda keyingi ixtisoslashtirilgan ishlar uchun zamin yaratish lozim bo‘ladi. Bu vazifani bajarilishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik o‘zining ustunlik o‘rnini maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo‘shatib beradi.

Jismoniy tayyorgarlikning birin – ketin amalga oshirilishi yosh sportchining shakllanish davrlari bilan chambarchas bog‘langan bir nechta bosqichga bo‘linishi bilan izohlanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikdan asta–soniyain sportchining yo‘nalish shakllanishi bosqichiga, undan esa maxsus harakat fazilatlarining eng yuqori darajada rivojlanish bosqichlariga o‘tiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi mashg‘ulotlar boshlanishidan boshlab 12 yoshgacha davom etadi, ikkinchi bosqich o‘smirlik, uchinchi bosqich esa yoshlik davriga to‘g‘ri keladi.

Birinchi bosqich sportchining asosiy xususiyatlari bo‘lgan tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga juda qulay davr hisoblanadi.

Ikkinchi bosqichda etarli darajada intensiv mashqlardan foydalanishga qulay imkoniyatlar paydo bo‘ladi. Bu esa jismoniy fazilatlar rivojlanishiga ixtisoslashtirilgan ta‘sir etishni ta‘minlaydi. Uchinchi bosqichda jismoniy tayyorgarlik yuqori darajada ixtisoslashgan bo‘lib qoladi.

Yoshlar organizmining funksional imkoniyatlari hajmi va intensivligi bo‘yicha katta yuklamalardan foydalanishga imkon beradi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligi uning sport turi ixtisosi bilan aloqador bo‘lib, takomillashuvining shakllanishi ko‘pincha mashg‘ulotlarni maxsus uslubiga va sport taqvim rejasi bilan bog‘liq bo‘ladi. Kun davomida tennischilarda yoki sportning boshqa turlari bilan shug‘ullanadigan sportchilarda ham bir nechta mashg‘ulotlar o‘tkazilishi mumkin. Ular asosiy va qo‘shimcha mashg‘ulotlarga bo‘linadi. Asosiy

mashg'ulotlarda kunning asosiy vazifalari, odatda, texnik va taktik tayyorgarlik bilan bog'liq muammolar echiladi va qo'shimchaga nisbatan, bunda yuklamalar butun borlig'i bilan kengrok rejalashtiriladi. Qo'shimcha mashg'ulotlarda quyidagi vazifalarni echish mumkin:

- sportchi organizmini asosiy vazifalarni yechishga tayyorlab borish;
- asosiy mashg'ulotlardan keyingi tiklanish tadbirlari;
- mashg'ulot samaradorligini oshirish maqsadida asosiy mashg'ulotlardagi vazifalarni qaytarib takomillashtirish;
- mustaqil, asosiy mashg'ulotlardagi vazifalardan farqli vazifalarni echish.

Odatda, yukori malakali tennischilar kun davomida ikki–uchta mashg'ulot o'tkazadi.

Birinichisi, nonushtagacha, ikkinchisi, nonushta bilan tushlik orasida va uchinchisini, tushlik bilan kechki ovkat orasida shug'ullanadi. Birinchi mashg'ulot professional sportchilarda vaqti bo'yicha oddiy odamlarning "ertalabki badantarbiya" davriga to'g'ri keladi. "Badantarbiya"ga yuklatilgan oddiy–uyqudan uyg'otish va muskullar tonusini ko'tarish vazifalaridan tashqari sportchilar bir kun oldingi mushaklarni faol harakat yuklamalaridan va tungi uyqudan keyingi turg'un, qotib qolgan organizmni muammolarini echishi kerak.

Ikkinchi va uchinchi mashg'ulotlarni vazifalari – mashg'ulot joyi, tayyorgarlik tizimini davri siklni shu kun uchun belgilangan yuklamalaridan iborat bo'ladi. Jahonning etakchi tennischilari bir kunda 5–5,5 soat Shug'ullanadi.

Ikkinchi mashg'ulot – nonushtadan bir soat keyin bo'lib, unda jismoniy tayyorgarlik, texniki usullarni va harakatlarni takomillashtirish vazifalari echilib 2 soat davom etadi.

Uchinchi mashg'ulot kunning ikkinchi yarmida tushlik va dam olgandan keyin o'tkaziladi. Mashg'ulotlarda tennischilar texnik–taktik harakatlarini kombinatsiyalarda mustaxkamlash ustida ishlaydi, ishonchli va samarali bo'lishi uchun musobaqa sharoitida qaytariladi, shuning uchun hisobli o'yin, o'rtoqlik uchrashuvi va turli partiyalar bo'ladi.

Stol tennisi–favqulodda ko'p qirrali sport turi hisoblanadi. Shunday holatlar bo'ladi, bu sport turida bir–ikkita kuchli: takomillashgan texnika yoki alohida bir texnik usul, o'yinni boshqarish, iroda va yuqori jismoniy tayyorgarlik kabi va h.k. sifatlar bilan ham sezilarli yutuqlarga erishish mumkin.

Munozarasiz, stol tennisida haqiqiy yuqori darajadagi ustalikka erishish, butun sifatarni garmonik rivojlantirishsiz bo'lmaydi, lekin mahorat cho'qqisiga har bir sportchini yo'li o'zgacha bo'lib individual

tarzda kechadi. Tennischini texnikaviy, taktikaviy va musobaqaviy tayyorgarliklari juda keng ko‘lamda bo‘lib, uning vaqti individual reja asosida bo‘ladi, har bir tennischi kunlik mashg‘ulotlar davridan individual rejadan kelib chiqib va istiqbolli rejadagi shaxsiy vazifalar asosida jismoniy tayyorgarlik uchun optimal vaqtni belgilashi kerak.

Tennischi uchun zarur bo‘lgan umumiy sifatlar majmuasiga quyidagilar kiradi: mushaklarni bo‘shashtirish (*erkin*) qobiliyati va egiluvchanlik, kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik va chidamlilik, bu sifatlarni har birini yuqori darajada rivojlanishi uchun odatda boshqalari ma‘lum darajada rivojlangan bo‘lishi shart. O‘yindagi harakatlarda ular alohida yakkalikda namoyon bo‘lmaydi. Misol uchun uzoqqa sakrab parvozdagi sharga zarba berish bu–tezkorlik, sakrovchanlik va chaqqonlik kabi sifatlarni birgalikdagi qo‘shilishidan iborat emasmi? shundan kelib chiqib, sifatlarni tarbiyalash ko‘pincha aralash xarakterda bo‘lib, asosan, bu tarbiya majmuaviy vositalar yordamida, misol uchun sakrash, yugurish, darvazabonlik, akrobatika mashqlari kabi.

Jismoniy tayyorgarlik sifatlarni kelishilgan garmonik rivojlanishini nazarda tutadi; biroq; stol tennisini maxsus jihatlarini hisobga olmasdan, yondashish natijasida bir xillari noto‘g‘ri shakllanib qolishi mumkin. Misol uchun kuchni rivojlantirishga yuqori darajada e‘tibor qilib, chaqqonlik va mushaklarni bo‘shashtirish qobiliyatini so‘ndirib qo‘yish mumkin va harakatlar doimo taranglashuvi shart bo‘lib qoladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish – kuch, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya jihatlarini mashg‘ulotning asosiy qismida hal qilinadi. V.A.Golenko, A.P.Skorodumova va Sh.A.Tarpishevlarning “Shkola tennisa” (2001) kitoblarida tennischini maxsus jismoniy tayyorgarligidagi eng muhim jihatlar sifatida quyidagi tarkibiy qismlarni ajratib o‘tadilar:

1. Tezlik jihatlariga kiruvchi:

a) harakat reaksiyasini latent vaqti;

b) yakka harakat tezligi;

v) harakat chastotasi;

g) harakatni tez boshlash (rezkost).

2. Kuch – harakatlarni almashinish tezligini tubdan oshiradi, sakrashni balandligi va uzunligini, zarba kuchini oshirib o‘zgartiradi.

3. Chaqqonlik – birinchidan, tennischining asosiy zarbalarni o‘zlashtirish tezligida namoyon bo‘ladi, ikkinchidan, o‘yinni turli xil taktikada boshqarishdagi har turdagi zarbalarni bajarish imkoniyatida ko‘rinadi.

4. Egiluvchanlik–zarba harakatlarini keng amplitudasini ta‘minlaydi.

Kuch sifatlarini rivojlantirish

Sportchining kuchi – mushak zo‘riqlashlari orqali tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshi turish qobiliyatidir. Mushak kuchi ma‘lum darajada harakat tezligini belgilaydi hamda chidamlilik va chaqqonlikning vujudga kelishini ta‘minlaydi. Bunda ikkita narsani farqlash lozim:

- kuchni harakatning mexanik xususiyati sifatida;
- kuchni insonning muayyan fazilati sifatida.

Mushaklar o‘z kuchini quyidagicha namoyon qilishi mumkin:

1. O‘z uzunligini o‘zgartirmagan holda (statik, izotermik rejim);
2. Uzunligi kamayganda (engib utuvchi, miometrik rejim);
3. Uzunligi cho‘zilganda (yon beruvchi, polimetrik rejim).

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

a) xususiy kuch qobiliyati (statik rejimda va soniyain harakatlardagi kuch);

b) tezlik – kuch qobiliyati (tez harakatlardagi «dinamik» kuch).

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

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

$$\text{Nisbiy kuch} = \frac{\text{absolyut kuch}}{\text{xususiy vazn}}$$

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

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

kuch kuchning boshqa hamma ko‘rinishlarini asosi hisoblanadi. Dinamik kuch ko‘p martaba qaytariladigan tezkor harakatlarni ta‘minlaydi. Portlash kuchi maksimal tezlikda bajariladigan alohida (yakka) harakatlar uchun o‘ta muhim.

Kuchni rivojlantirishning ikki turi farqlanadi: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Umumiy tayyorgarlik mushaklarning barcha guruhlariga maqsadli ta‘sir etish va kuch ko‘rinishining barcha majmualarini takomillashtirishni ko‘zda tutadi. Maxsus tayyorgarlik o‘z mohiyatiga ko‘ra sportning muayyan turiga muhim bo‘lgan kuch fazilatlarini maqsadli rivojlantirishga qaratilgan tezlik–kuch tayyorgarligidir. Kuch tayyorgarligining asosiy qoidasi – kuchni harakatning tezligi va chaqqonlik bilan birgalikda bir tekis, har tomonlama rivojlantirishdan iborat. Shu bilan birga dinamik yuklamalar usuliga ko‘prok e‘tibor qaratiladi. Kuch tayyorgarligining vositalari bo‘lib qarama–qarshilikni (snaryad va jihozlarning vazni, xususiy tana vazni, maxsus

jihozlarning og‘irligi va h.k.)ni engish bilan bog‘lik bo‘lgan turli mashqlar hisoblanadi.

Kuchni rivojlantirish usullari:

- a) maksimal kuchlanishlar usuli;
- b) dinamik kuchlanishlar usuli;
- v) qaytalangan yuklamalar usuli;
- d) izotermik kuchlanishlar usuli.

Umurtqalararo disklarning deformatsiyasini oldini olish uchun orqa mushaklarini mustahkamlash, asta – soniyain qo‘shimcha og‘irliklarni oshirib borish va kuch mashqlarini ko‘proq yotgan, o‘tirgan va tayanib turgan holda bajarish zarur.

Qizlar bilan kuch tayyorgarligini olib borish alohida e‘tibor qaratishni talab qiladi. Ularda kuch mashqlarini o‘g‘il bolalarga qaraganda taxminan 1/3 ga qisqartirish, qo‘shimcha kuchlar vaznini 20–30 %ga kamaytirish, kuchanish va qattiq asosda sakrash bilan bog‘liq mashqlarni kiritmaslik hamda mushak hajmini oshiradigan mashklarni kamaytirish maqsadga muvofiqdir. Kuchni rivojlantirishning universal usuli yo‘qligini unutmaslik lozim. Eng yuqori natijalarga kompleks mash qilish orkali erishish mumkin.

Tennischilarning kuch qobiliyatini rivojlantirish

Zamonaviy stol tennisida sportchining kuch tayyorgarligiga yuqori talablar ko'yilmokda, bu hamma sport turlaridagi kabi sport rivojlanishining umumiy tendensiyasi—atletizmning oshib borishi bilan bog'liq. Stol tennisida bu tendensiya nafaqat shar uzatish va hujum zarbalarini kuchayishi, balki barcha muskullar guruhini muvofiq ravishda—balansli rivojlanishi bilan bog'liq bo'ladi. Stol tennisidagi kuch tayyorgarligi—bu muskullar kuchini rivojlanishi hamda bo'g'imni cho'ziluvchi komponentlari va paylarni rivojlanishidir. Kuch stol tennisida o'yin samaradorligini oshirishda va shuningdek, sportchini tayanch—harakat apparati jarohatini oldini olishda zarurdir.

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

Kuch sifatlarini rivojlantirish uchun katta hajmdagi yuklamali mashqlar bajariladi. Ushbu mashg'ulotlar davrida “muskullar qotib, og'ir bo'lib qoladi, muskullar ichki va muskullar orasidagi nozik koordinatsiya yo'qoladi, degan (*S.P.Sidorenko. S.L.Sedrov*) fikrlar yuradi. Bunday “qisilgan” jismoniy holatda texnikaviy harakatlarni nazorat qilish qiyin bo'ladi. O'yinda ko'plab noaniqliklar va texnikaviy nosozlik ko'rinadi, shuning uchun kuchni rivojlantirish davri mavsumning asosiy startlaridan ancha oldin, ya'ni asosan, mashg'ulotlarni tayyorgarlik siklida bo'lishi kerak”. Muammo shundaki, zamonaviy tennis musobaqalari kalendarida, hatto 12–16 yoshli o'smirlarda ham alohida ajratilgan tayyorgarlik davri ko'rinmaydi. ATR bo'lsa musobaqalar orasida hech qanday tanaffuslarni nazarda tutmaydi. Kuch tayyorgarligi darajasi bo'lsa, butun sport mavsumi davomida tizimli ravishda ushlab turish kerak buladi. Aks holda jismoniy sifatlarni pasayishi sodir bo'ladi va oqibatda sport formasi — o'yin sifati tushib ketadi.

Kuchni rivojlantirish uchun stol tennisida odatda quyidagilardan foydalaniladi:

Gantel, giralar, shtanga, og'ir to'plar va boshqa engil og'irliklar.

Partnyor karshiligi sifatidagi yoki sport snaryadlar qarshiligidagi mashqlar (*kuch trenajyorlari, rezinali jgutlar va h.k.*).

Sportchini o'zini og'irligidan foydalanib bajariladigan mashqlar.

Kuchni rivojlantirishda shaxsiy og‘irlikdan foydalanib bajariladigan mashklar:

1. Gimnastika (shved) devorida:

a) “shved” devorida devorga orqa bilan osilib turib, oyoqlarimiz uchini tagligi to‘g‘ri burchak hosil qilguncha ko‘tarib tuShuramiz, bu mashqni 20 tagacha qaytaramiz;

b) “shved” devorida devorga yuzi bilan osilib turib, oyoq tagligini iloji boricha orqaga qaytarib maksimal bukamiz, mashqni 20 ta qaytaramiz;

2. Turnikda:

a) osilib turib tortilish 15-20 tagacha;

b) oyoqlarni ko‘tarib turnik ustidan oshirib ko‘tarilish (*pod’yom perevorotom*) 5ta;

v) kuch bilan kutarilish (*pod’yom siloy*) 3 ta.

Oyoqlarga mashqlar:

a) bir oyoqda o‘tirib–turish–“pistoletiki”, har bir oyoqda 20 tadan;

b) bir oyoqda turib, ikkinchi oyoq 20–30 sm. yuqoridagi tayanchda (*zinapoya*) turadi, tanchda turgan oyoqqa turib qaytish, har bir oyoqda 20 tadan bajaramiz;

v) 30–40 sm. balandlikdagi tayanchga o‘tirgan holatdan turib–o‘tiramiz, har bir oyoqda 20 tadan;

g) oldindagi mashqni bir oyoqda bajaramiz, har birida 10 tadan;

d) 30–40 sm. balandagi tayanchda bir oyoqda turib, oyoqni to‘g‘ri ko‘tarib–tuShuramiz, har bir oyokda 10 tadan.

4. Yelka kamariga va qo‘llar bilan erga tayangan holda mashqlar:

a) qo‘llarni bukib – yozish (*otjimanie*) turli dastlabki holatlardan: yotib tayangan holda, tizzaga yotgan holda, bir oyoqqa yotgan holda, oyoqlarni balandroq qo‘yib (*skameykaga*), qo‘llarni balandroq qo‘yib bajarish;

b) o‘ng qo‘ldan chap qo‘lga qadamlash va qaytish, har qadamlaganda, kaftlar 20-30 gradusga buriladi oldin tashqi tomonga iloji boricha, keyin ichkariga oxirgi ilojigacha, qo‘ldan–qo‘lga qadamni 20–25 marta bajariladi;

v) o‘tirib tayangan holdan yotish holatigacha qo‘lda yurish va qaytish, 10 marta;

g) o‘tirib, oyoqlar bukilgan, qo‘llar orqaga tayanib orqaga qo‘llar bilan iloji boricha uzokroqqa yurish va qaytish, 6–8 marta qaytariladi;

d) o‘tirgan holatda, qo‘llar orqada 30–40 sm. balandlikda tayanib, qo‘llarni bukib – yozish, 10–12 marta qaytariladi;

- e) chalqancha yotgan holda, qo‘llar orqaga, oyoqlar 30–40 sm. balandlikda tayangan, qo‘llarni bukib–yozish, 8–10 marta qaytariladi;
- j) tayanib yotgan holatdan o‘tirgan holatga tezda almashish, 10 marta bajariladi.

Uloqtirish mashqlari

1. Og‘ir to‘p bilan–ikki qo‘llab bosh tepasidan, bir qo‘llab to‘p uzatish usulida, yonboshdan ikki qo‘llab o‘ngdan va chapdan zarba bergandek kabi va h.k.
2. Nayza uloqtirish.
3. To‘p uzatish usulida granata yoki tosh uloqtirish.

Og‘irlik bilan mashqlar:

To‘p uzatish usulidagi kabi bolta bilan to‘nkani yorish.

Yengil atletika bosqonini gorizontal tekislikda ikki qo‘llab turli yo‘nalishda aylantirish, xuddi shu kabi bir qo‘lda aylantirish.

Yelkada shtanga ko‘tarib yoki qo‘llarni uzatib yuk ushlab turib, gavdani burish.

Yelkada shtanga ko‘tarib o‘tirib–turish.

Rezina amortizator bilan mashqlar – uchi mahkamlangan amortizatorni tennis zarbasi kabi harakat bilan cho‘zish.

Tezkorlik

Tezkorlik – odamning faoliyat (*aqliy, mehnat, sport va boshqa*)ni eng qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatidir. Tezlik deganda inson harakatining bevosita va asosan tezlik xususiyatlarini hamda harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlari majmuasi tushuniladi. Tezlik ko‘rinishini baholashda quyidagilar farqlanadi:

1. Harakat reaksiyasining yashirin (*latent*) davri;
2. Bitta harakatning tezligi (*kichik tashqi qarshilikda*);
3. Harakat chastotasi.

Ushbu ko‘rsatkichlar turli tezlik qobiliyatini ko‘rsatadi. Bu uch ko‘rsatkich birgalikda tezlikning har qanday ko‘rinishini baholashga imkon beradi. Maksimal tezlikda bajariladigan ko‘pchilik harakatlarda ikki davr tafovut etadi: a) tezlikning ortishi davri (*tezlanish davri*); b) tezlikni nisbiy stabilizatsiya davri. Birinchi davrga startdagi tezlanish, ikkinchi davrga esa distansion tezlik xos.

Fiziologik tasavvurlarga ko'ra harakat reaksiyasining yashirin davri besh qismdan tashkil topadi:

1. Retseptorda qo'zg'alishni vujudga kelishi;
2. Qo'zg'alishning markaziy nerv sistemasiga uzatilishi;
3. Qo'zg'alishning nerv markazalariga o'tishi va effektor (*javob, harakat*) signalining shakllanishi;
4. Signalning markaziy nerv sistemasidan mushakka o'tkazilishi;
5. Mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollikning paydo markazlariga o'tishi va javob signali shakllanishiga sarf bo'ladi. Maksimal tezlikda bajarilgan harakatlar o'zining fiziologik xususiyatlariga ko'ra soniyain bajariladigan harakatlardan farq qiladi. Eng asosiy farq Shundan iboratki, harakatni maksimal tezlikda bajarish vaqtida sensor korreksiyalar qiyinlashadi. Katta tezlikda juda aniq harakatlarni bajarishning qiyinligi shu bilan izohlanadi.

Tezlikning sifati ko'p jihatdan tug'ma bo'ladi. Lekin mashqlar ta'sirida uni rivojlantirish mumkin. Tezlik kichik va o'rta maktab yoshidagi bolalarda yaxshi rivojlanadi. Tezlikni rivojlanitirish uchun optimal yosh 8 – 11 yosh hisoblanadi. O'rgatishning dastlabki bosqichlarida tezlikni rivojlantirshning eng yaxshi vositalari bo'lib qisqa masofaga yugurish, sakrashlar, gimnastika va akrobatika mashqlari, ayniqsa harakatli o'yinlar hamda estafetalar hisoblanadi. Tezlikni rivojlantirishning asosiy usullari qaytarish, o'yin va musobaqa usullaridan iborat.

Tennischilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish

Tennischini tezkorlik sifatlari xarakteristikasiga quyidagilar kiradi:

- a) harakat reaksiyasini latent vakti;
- b) yakka harakat tezligi;
- v) harakat chastotasi;
- g) harakatni tez boshlash (*keskinlik*) alohida ahamiyatga ega.

Oddiy harakat reaksiyasini latent vaqti taxminan unchalik yuqori bo'lmaydi, hatto ko'p yillik tizimli mashg'ulotlar jarayonida ham juda oz yaxshiga o'zgaradi – kattalarda bor yug'i 0,1–0,3 soniya., kichik yoshdagilar bilan taqqoslansa, boshlang'ich darajada taxminan 0,5–0,8 soniya. bo'ladi.

Tennischini o'yin harakatlari murakkab harakatlar reaksiyasiga kiradi. Tabiiyki, bunday reaksiyani vaqti oddiy reaksiya vaqtidan ortiqroq bo'ladi, buni ko'proq qismi to'g'ri javob tanlash va harakatdagi ob'ektni

ko‘z bilan “ilg‘ab” olish uchun ketadi. Bu vaqtni, murakkab harakatlar reaksiyasini takomillashtirish evaziga qiskartirishni imkon diapozoni juda keng. Asosan, bu o‘ylab tanlangan va javob harakatini dinamik stereotipini takomillaShuviga bog‘liq, shuningdek, muskullarni rivojlanish resursiga ham bog‘liq.

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

Startdan va yugurish mashqlari

30 m.ga tezlanish 5–10 marta.

Sport maydonchasida sakkizta nuqtadagi to‘plarni almashlab turli yo‘nalishda yugurish.

20 m.ga tepalikka tezlanish 5–10 marta.

Tizzalarni baland ko‘tarib juda tez–tez yugurish va qarsak signalidan keyin tekis tezlanishga o‘tish 10 marta.

Murakkablashtirilgan start holatidan tezlanish (*o‘tirgandan, teskari turib, erga tayanib yotib va h.k.*).

Kross 2000–3000 m.

Orasida 20 metrga 12–20 ta tezlanish yugurishlari bilan kross 1200–2000 m.

Sakrash mashqlari

- arg‘amchida sakrash bir kunda 30 daqiqa;
- kunda 100 marta “kenguru” cha sakrash;
- bir oyoqda 400 metrdan sakrash, bir kunda;
- 400 metrga sakrab–sakrab yugurish bir kunda;
- o‘tirgan holatdan yuqoriga sakrash bir kunda uch marta 10 tadan;
- Joyidan turib uch hatlab sakrash 10 marta;
- 50–80 sm.li balandlikka ko‘pgina sakrashlar, 10–15 undan sakrab o‘tish.

Chaqqonlikni rivojlantirish

Chaqqonlik – sportchini turli yoʻnalishdagi harakatlarni eng qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatidir. Chaqqonlikka doir mashqlar katta diqqat, harakatlarning aniqligi va tezligini talab qiladi. Shu sababli ularni mashgʻulotlarning birinchi yarmiga kiritish lozim boʻladi. Chaqqonlik birinchidan, yangi harakatlarni tez oʻzlashtirish qobiliyatini, yaʼni tez oʻrganish qobiliyatini; ikkinchidan, harakat faoliyatini toʻsatdan oʻzgarib turadigan vaziyatlar talabi asosida harakatni tez qayta qurish va uni takomillashtirishga yordam beradi. Chaqqonlikni tarbiyalashda sportchi topqirlik va tez harakatlar yordamida toʻsatdan vujudga kelgan vaziyatdan chiqib ketishi zarur boʻlgan turli–tuman mashqlardan foydalaniladi. Aniqlik chaqqonlikning oʻlchovi hisoblanadi.

Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ancha tez charchashga olib keladi. Shu tufayli chaqqonlikni tarbiyalashda nisbatan toʻliq darajada tiklanishga etarli boʻlgan oraliq dam olishlardan foydalaniladi. Mashqlarning oʻzini esa oldingi yuklamalardan sezilarli charchash belgilari yoʻqolgandan keyin bajarishga harakat qilish kerak boʻladi. Yangi qiyinlashtirilgan mashqlarni muntazam oʻrganib borish va harakat faoliyatini bir zumda oʻzgartirilishini talab qiluvchi mashqlarni qoʻllash chaqqonlikning rivojlanishiga olib keladi. Mashqlar murakkab va noodatiy boʻlishi, yangiligi bilan ajralib turishi lozim. Koordatsion qobiliyatlarning rivojlanishi ixtisoslashtirilgan sezgilar: vaqt, temp, rivojlanayotgan kuchlanishlar, tana va uning qismlarining fazodagi holatini sezish bilan chambarchas bogʻliq. Aynan shu qobiliyatlar Shugʻullanuvchining oʻz harakatlarini samarali boshqarish mahoratini belgilaydi.

Koordinatsiyaga bogʻliq mashqlarni mashgʻulotning barcha qismida berish mumkin. Ularni umumrivojlantirish mashqlari kompleksiga yoki erkin mashqlarda bajarish oʻta samaralidir. Ayrim vazifalarni mashgʻulotning yakuniy qismida berish maqsadga muvofiq.

Chaqqonlik – bu murakkab va kompleks sifatlardan. Tennischilarda bu birinchidan, asosiy zarbalarni tezlikda oʻzlashtirishda namoyon boʻladi, ikkinchidan, oʻyinni xilma–xil taktikada olib borish uchun turli zarbalarni bajarish imkoniyatida koʻrinadi. Yuqori chaqqonlik darajasidagi tennischi, yangi harakat sifatlarini tez egallaydi, oʻyin voqeliklarini oʻzgarishiga qarab, tez moslashadi, shuningdek, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlardan ratsional ravishda foydalana olishi bilan ajralib turadi.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar tarkibiga quyidagi elementlarni kiritish lozim, oʻzgaruvchan holatga qarab oniy reaksiya

qilish bilan bog‘liq va shuningdek mashg‘ulotdan–mashg‘ulotga oshib boruvchi murakkab koordinatsiyali mashqlar bo‘lishi kerak.

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

Chaqqonlik ko‘prok tezkor harakatlanish va topqirlik qobiliyatiga bog‘liqdir. Bu qobiliyatni rivojlantirish jarayonida sport o‘yinlari va harakatli o‘yinlarni alohida o‘rni bor. Sport o‘yinlaridan basketbol, voleybol va futbolni kichik maydonlarda o‘ynash maqsadga muvofiq bo‘ladi. Bu o‘yinlar tezkorlik, kuch va chidamlilikni tarbiyalash bilan bir qatorda Chaqqonlikni tarbiyalovchi harakat vositasidir. Harakatli o‘yinlardan “To‘p uchun kurash” o‘yini Chaqqonlik va chaqqonlikni tarbiyalash uchun ko‘proq talabga javob beradi, o‘yin qoidasi bo‘yicha to‘pni tortib olish, olib yugurib qochish, qochayotganni ostidan ushlab olish va h.k.

Bu o‘yinda tezda kutilmagan voqealar almashinuvi, o‘ynovchilarni tezkorlikda qaror qilishga va mos ravishda harakatlanishga majbur qiladi.

Chidamlilik

Chidamlilik – odam organizmining charchashga qarshi tura olish qobiliyati yoki uzok vaqt davomida samarasini pasaytirmagan holda harakat faoliyatini bajarish qobiliyatidir. Chidamlilik o‘lchovi bo‘lib sportchi berilgan intensivlikni saqlab qolgan vaqt hisoblanadi. Chidamlilik darajasi juda ko‘p omillarga bog‘liq. Chidamlilikning rivojlanish darajasi eng avvalo yurak – qon tomirlar, nafas olish va asab tizimlarining funksional imkoniyatlari, modda almashinuv jarayoni darajasi, turli a‘zo va tizimlar faoliyatining umumiy uyg‘un ishlashi belgilanadi. Bunda asosiy a‘zolarining funksional tejamkorligi muhim ahamiyatga ega. Shu sababli umumiy chidamlilikni tarbiyalash, eng avvalo, yurak va tashqi nafas olish faoliyatining oshishi bilan namoyon bo‘ladi. Chidamlilik o‘ziga xos ko‘rinishlarga ega. U umumiy va xususiy bo‘lishi mumkin.

Umumiy chidamlilik deganda organizmning nisbatan past intensivlikdagi muayyan faoliyatini qaytarish faoliyati tuShuniladi. Bu aerob fazada organizmning, ayniqsa yurak–qon tomirlar va nafas tizimlarining barcha funksional imkoniyatlarini safarbar qilishni taqozo qiladi. Ushbu holatda modda almashinuv tizimi tashqi muhitdan olinayotgan kislorodda ishlaydi va undan organizm to‘qimalarida

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

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

Tennischilarning chidamliligini rivojlantirish

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

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

- mashg'ulot paytida to'pni ikki marta sakrashiga yo'l qo'ymasdan o'ynash, hamma to'pni, hatto autdagi to'plarni o'ynash kerak;
- o'yinchini har bir zarbadan so'ng markazga qaytishga majbur qilish;
- o'yinchini to'pga borishga emas, yugurishga majburlash.

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

Maxsus – tayyorlovchi mashqlarni tennischini maydondagi maxsus harakatlarini hisobga olgan holda tanlanadi. Bularga bizga yaxshi tanish kombinatsiyali “uchburchak”, orqa chiziqdan “sakkizlik” kabi mashqlar kiradi. Maxsus–tayyorlovchi mashg‘ulotlar vositasiga juftlik o‘yinni hisobga o‘ynash, faqat sharti ikkala o‘yinchi ham bitta raketka bilan navbatma–navbat o‘ynaydi, hisob 11, 15 yoki 21 gacha bo‘ladi. Maxsus–tayyorlash bilan bog‘liq mashqlarni yuklama hajmi, musobaqadagi yuklamalardan ko‘ra ko‘proq bo‘lishi lozim.

Jahonning yetakchi sportchilari yilda 9–10 oylab musobaqada qatnashadilar va parallel ravishda mashg‘ulotlarda anchagina mashqlarni bajarishni davom ettirib boradilar, shu tariqa o‘zlarini chidamliligini oshirib turadilar.

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

Egiluvchanlik

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

Egiluvchanlikning etarli bo‘lmasligi tezlik va chaqqonlik rivojlanishini chegaralab qo‘yadi. Harakat diapazoni qanchalik ko‘p chegarlangan bo‘lsa sportchining tezligi shuncha past bo‘ladi. Sportchi katta kuch bilan ishlashga majbur bo‘ladi va shu sababli, u tez charchaydi. Egiluvchanlikning etarli darajada bo‘lmasligi tez–tez jarohatlanishlar (*mushaklar, boylamlar cho‘zilishi va uzilishi*)ga sababi bo‘ladi.

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

- 1) mushaklar, boylamlar, paylarning elastikligiga;
- 2) bo‘g‘imlar va umurtqa pog‘onasining harakatchanligiga;
- 3) mushak tonusiga ta’sir qiluvchi markaziy nerv sistemasining umumiy holatiga ko‘p jihatdan bog‘liq.

Maksimal diapazonda harakat qilishda antagonist mushaklarning elastikligi etarli bo‘lmasligi bo‘g‘imlar harakatchanligini chegaralab qo‘yadi. Mushak tolalarining elastikligini mashqlar orqali yaxshilash mumkin. Bunda albatta mushak tolalarining o‘zini dastlabki holatiga qaytish qobiliyati pasayishiga yo‘l qo‘ymaslik lozim. Mushaklar harakatchanligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarni kuch mashqlari bilan birga qo‘shib olib borish kerak. Chunki kuch egiluvchanlikning tarkibiy qismi hisoblanadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish butun yil davomidagi tayyorgarlikning majburiy elementi hisoblanadi. Bunda maksimal yuklama umurtqa pog‘onasi, son, tizza, boldir, bo‘yin sohalariga, elka kamari mushaklariga tushishi zarur. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun kattalashgan amplitudali harakatlar, ya’ni cho‘zilish mashqlaridan foydalaniladi. Ular ikki guruhga bo‘linadi: faol va sust harakatlar. Faol mashqlarda ayrim olingan bo‘g‘imdagi harakat hajmini oshirishga aynan shu bo‘g‘imdan o‘tayotgan mushaklarning qisqarishi orqali erishiladi. Sust mashqlarda esa tashqi kuchlardan foydalaniladi. Faol mashqlardan keyin egiluvchanlikning oshgan ko‘rsatkichlari passiv mashqlarga qaraganda uzoqroq saqlanadi. Bolalik va o‘smirlik davrida egiluvchanlikni rivojlantirish doimo osonroq bo‘ladi. Shu sababli egiluvchanlikni rivojlantirish bo‘yicha asosiy ishlarni aynan shu davrga rejalashtirish lozim.

PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Yosh sportchilar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda yuksak axloqiy sifatlarni, O‘zbekistonga sadoqat ruhini, jamoa bilan ishlash, mehnatsevarlik va tartib–intizom qadriyatlarini tarbiyalash asosiy vazifa hisoblanadi. Yosh sportchilarni ma’naviy tarbiyalashda bevosita sport faoliyati muhim rol o‘ynaydi, zero bu faoliyat ma’naviy sifatlarni tarbiyalashda katta imkoniyatlarga ega.

Jamiyat oldidagi yuksak mas’uliyat hissi, yosh sportchilar shaxsiyatidagi ma’naviy sifatlarni shakllantirish sportchining irodaviy sifatlarini rivojlantirish bilan bir vaqtda amalga oshirilishi lozim, bunda psixologik tayyorgarlikni yosh sportchilar shaxsini rivojlantirish va takomillashtirishga yo‘naltirilgan tarbiya jarayoni sifatida tushunish lozim. Bunda davomiy mashq jarayoniga psixologik tayyorgarlik sport

faoliyati motivlarini to'xtovsiz rivojlantirish va mashq jarayonining turli tomonlariga qulay munosabatlar hisobiga amalga oshiriladi.

Yosh sportchilarni psixologik tayyorlash shaxsning o'ziga xos xususiyatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lib, bu xususiyatlar muayyan sharoitlarga moslashish va musobaqalarning ekstremal shart-sharoitlariga moslashish hisobiga musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish imkonini beradi. Psixologik tayyorgarlik bu o'rinda tarbiyaviy va o'z-o'zini tarbiyalash jarayoni sifatida maydonga chiqadi. Bu jarayonda murabbiy-pedagog markaziy figura hisoblanadi, murabbiy-pedagog sportchilarning mashq mashg'ulotlari va musobaqalardagi xulq-atvorini boshqarish bilangina cheklanib qolmaydi. Yosh sportchilarni tarbiyalashning muvaffaqiyati ko'p jihatdan murabbiyning sport tayyorgarligi va umumiy tarbiya vazifalarini kundalik uyg'unlashtirib borishi bilan belgilanadi.

Intizomlilikni tarbiyalashni ilk mashg'ulotlardan boshlash maqsadga muvofiqdir. Mashq mashg'ulotlari va musobaqalarda qatnashish qoidalariga qat'iy rioya qilish, murabbiy ko'rsatmalarini aniq bajarish, mashq mashg'ulotlarida, maktab va uyda o'zini a'lo darajada tutish-bularning barchasiga murabbiy doimo e'tibor qaratishi lozim. Sport mashg'ulotlarining boshidanoq mehnatsevarlik va qiyinchiliklarni engib o'tish qobiliyatini tarbiyalash muhimdir, bunga esa mashq vazifalarini muntazam ravishda bajarib borish orqali erishiladi. Yosh sportchini aniq misollar bilan shunga ishonitirish lozimki, zamonaviy sportda muvaffaqiyat mehnatsevarlikka bog'liqdir. Yosh sportchilar bilan mashg'ulotlar jarayonida intellektual (*aqliy*) tarbiya muhim ahamiyat kasb etadi. Aqliy tarbiyaning asosiy vazifasi o'quvchilar tomonidan sport trenirovkasi, gigiena va boshqa sohalarga xos maxsus bilimlarning egallanishi hisoblanadi.

Stol tennisi kabi zamonaviy sport o'yinlari uchun mashq va musobaqa yuklamalarining yuqori darajasi xosdir. Tayyorgarlikning barcha bosqichlarida juda qattiq saralashdan faqat yaxshi jismonan sog'lom va kerak bo'lganda o'z imkoniyatlarini maksimal darajada yuzaga chiqara oladigan sportchigina o'ta oladi. Bu natijaga erishishning yuqori manfaatdorligi mavjud bo'lgandagina mumkindir.

Eslatib o'tamizki, motiv – bu muayyan ehtiyojlarni qondirish bilan bog'liq faoliyatga undashdir. Ehtiyoj – inson holati bo'lib, unda insonning muayyan yashash sharoitlariga bog'liqligi ifodalanadi.

Natijaga erishish istagi sifatida belgilanadigan yutuqlarning yuqori motivatsiyasi sportchining imkoniyatlarini bir joyga yo'naltiradi, ijodiy salohiyatni ochib beradi, sportchini xulq-atvorning eng qiziq variantlarini

izlash va topishga majbur qiladi, me'yor va mas'uliyat hissini hamda birdaniga bo'lmasa—da, muayyan vaqt o'tib yuqori natijaga erishish uchun kerak bo'lgan barcha narsani beradi. Sportchi ichki tomondan o'zgaradi, rekord natijalar ko'rsatishga loyiq bo'lib boradi, o'zining eng yaxshi jihatlari namoyon qiladi. Albatta, bu o'rinda so'z qoidalar va oliy ahloqiy g'oyalardan chetga chiqmagan holda g'alabaga erishish istagi haqida boradi.

Sportchi imkoniyatlarini safarbar qilish darajasi uning oldga qo'yilgan vazifani bajarish istagining ko'rsatkichidir va, shunga mos ravishda, bu istagi (*motivatsiya*) ga ta'sir ko'rsatib, imkoniyatlarni safarbar qilish darajasini oshirish mumkin. Inson muayyan natijaga erishishni qanchalik ko'p xohlasa, u shunga muvofiq natijaga erishish uchun shuncha ko'p harakat qiladi.

Stol tennisi amaliyotida motivatsiya muammosi ikkita yo'l bilan hal qilinadi: yuqori motivatsiya darajasiga ega sportchilarni saralab olish va bu darajani rag'batlantirish (moddiy va ma'naviy), jazo, ishontirish, majburlash va h.k.lar hisobiga yanada oshirish. Bunda sportchidagi oldindan yuqori ahamiyatga ega bo'lgan motivatsiyani maxsus ta'sir o'tkazish yo'li bilan oshirish samarali yo'l hisoblanadi.

PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK VOSITALARI VA METODLARI

Mazmuniga ko'ra vosita va metodlar quyidagi guruhlarga bo'linadi:

- psixologik—pedagogik—ishontiruvchi, yo'naltiruvchi, harakatga keltiruvchi;

- xulq—atvor, ijtimoiy;

- psixologik—suggestiv, mental, ijtimoiy—o'yin;

- psixofiziologik, psixofarmakologik, nafas.

Ta'sir yo'nalishiga ko'ra vositalarni quyidagilarga bo'lish mumkin:

- perseptiv—psixomotor sohani tuzatishga yo'naltirilgan vositalar;

- ong sohasiga ta'sir ko'rsatish vositalari;

- hissiyot sohasiga ta'sir o'tkazuvchi vositalar;

- irodaviy sohaga ta'sir o'tkazuvchi vositalar;

- ma'naviy jihatdan ta'sir o'tkazuvchi vositalar.

Yosh sportchilar bilan ishlash jarayonida ta'sir o'tkazishning u yoki vosita va metodlari ustunligining muayyan yo'nalishi belgilanadi. Bolalar—o'smirlar sport maktabi Sharoitlarida bunday metodlar sirasiga so'z bilan ta'sir o'tkazish metodlari kiradi (*verbal, obrazli, verbal—obrazli*).

Yosh sportchilar psixologik holatiga verbal ta'sir o'tkazishning asosiy vositalariga quyidagilar kiradi:

1. Ichki psixologik tayanch yaratish. Bu metod sensitivlik, qat'iyatsizlik, hissiy kuchlanish, xavfsirash kabi individual xususiyatlar mavjud bo'lgan Sharoitda o'z kuchiga ishonchni shakllantirish zaruriyati tug'ilganda ancha samara beradi. Bu metod yosh sportchida tayyorgarlikning kuchli namoyon bo'lishiga ishonchni shakllantirishga asoslanadi. Bu ishonch murabbiy tomonidan mashq mashg'ulotlarida mos vaziyatlarni sun'iy ravishda yaratish bilan mustahkamlanadi. "Ichki psixologik tayanch" yaratish bilan, bir tomondan, dolzarb va kvazistatsionar psixologik holatlar optimallashtiriladi, boshqa tomondan esa–yosh sportchilarning maxsus tayyorgarligi darajasi haqiqatan ham oshadi.

2. Ratsionallashtirish–eng hammabop metod bo'lib, istalgan sportchiga nisbatan tayyorgarlikning barcha bosqichlarida qo'llaniladi. Bu metod o'ziga ishonmaydigan, yuqori sensitivlik va emotsional qo'zg'aluvchanlik bilan ajralib turadigan sportchilar bilan ishlashda ancha samara beradi. Bu metod yana imtihon sinovlari (*nazorat normativlari yoki TTKning majburiy dasturini qabul qilishda*), nazorat o'yinlari mikrotsikllarida va musobaqa Sharoitlarida ham yuqori samara beradi. Verbal ta'sir o'tkazishning bu metodi murabbiy tomonidan yosh sportchiga qaysidir sport sinovidan oldingi davrda yuzaga keladigan noqulay holatlarning ayrim mexanizmlarini ratsional izohlashda o'z aksini topadi.

3. Sublematsiya bir kayfiyatni boshqa bir kayfiyat bilan sun'iy almashtirish bo'lib, bu metod mashq yoki o'yin maqsadini almashtirishda (*qo'yilgan maqsadni o'zgartirish, masalan, kuch bosimidan muayyan texnik usulni bajarishga o'tishda*) ko'proq samara beradi. Bunday verbal ta'sir o'tkazishga beqaror asab tizimiga ega, o'ziga ishonchini yo'qotgan, o'z kuchiga unchalik ishonmaydigan sportchilar ayniqsa ko'proq ehtiyoj sezadilar.

4. Deaktuallashtirish – raqib kuchini sun'iy pasaytirish bo'lib, bu metod bilan mashq mashg'ulotlari yoki musobaqalarda yuzaga keladigan vazifalar hal qilinadi. Bevosita deaktullashtirish va bilvosita deaktuallashtirish mavjud. Yosh sportchiga raqib tayyorgarligining ojiz tomonlarini ko'rsatish bevosita deaktuallashtirish bo'lsa, yosh sportchining kuchli tomonlarini ta'kidlab va ajratib ko'rsatish bilvosita deaktullashtirishdir. Bunday verbal ta'sir o'tkazishda o'ziga ortiqcha ishonch paydo bo'lishining oldini olish uchun murabbiydan muayyan pedagogik takti talab qiladi. Bu metod kuchsiz va qo'zg'aluvchan asab

tizimiga ega yosh sportchilarga nisbatan ishlatilganda ko‘proq samara beradi.

Verbal ta‘sirning yuqorida ko‘rsatilgan barcha vositalari murabbiy tomonidan qo‘llanilishi mumkin, zero hozirgi vaqtda murabbiy tarbiyaviy ish va yosh sportchilarni psixologik tayyorlash muammolaridan chetda turishi mumkin emas.

Stol tennisidagi yuqori natija sportchi tomonidan musobaqalar Sharoitida erishilgan salohiyatni amalda qo‘llashga yo‘naltirilgan, hajmi, jadalligi va mazmuniga ko‘ra turli–tuman bo‘lgan ishni bajarishni ko‘zda tutadi. Ruhiyatning muayyan xususiyatlariga ega bo‘lgan shaxsgina juda ulkan zo‘riqishlarga dosh berib, bunday sharoitlarda samarali harakat qiladi.

TENNISCHILARDA IRODAVIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Sport o‘yinlaridagi irodaviy sifatlar qat‘iyatlilik, tashabbuskorlik, maqsadga intiluvchanlik, sabr–bardosh, o‘z kuchiga ishonch, jasurlik va dadillik bo‘lib, asosan o‘quv–mashq jarayonining bevosita o‘zida, muayyan sport turining turlicha talablarini bajarish vaqtida rivojlanadi.

Tennischilar oldiga qo‘ygan maqsadga erishishni ta‘minlovchi eng muhim sifatlardan biri qat‘iyatlilikdir.

Maqsadning aniq qo‘yilishi va unga erishish istagi mashq mashg‘ulotlari va musobaqalardagi qiyinchiliklarni engib o‘tishga yordam beradi. Bu sifatni rivojlantirish uchun mashq jarayonida yuqori jadallikdagi mashqlarni qo‘llash zarur.

Tashabbuskorlikni rivojlantirish uchun o‘yinlarda tennischilardan hujumkor o‘yin olib borishini talab qilish tavsiya etiladi. Mashqlarni bajarish vaqtida tennischilar faol bo‘lishlari, ko‘plab aldamchi harakatlar (*fintlar*)ni qo‘llashlari, hujumlar va qarshi hujumlarni rivojlantirishlari lozim va h.k.

Maqsadga intiluvchanlik sifatini sportchi stol tennisiga san‘at sifatida chuqur qiziqish bilan qaragan va sport yutuqlariga shaxsan qiziqqan sharoitda tarbiyalash mumkin.

Murabbiy tennischi bilan uning tayyorgarligining barcha ijobiy va salbiy tomonlarini muhokama qilishi; xatolarni tuzatish ustida ishlash bosqichlari va texnika hamda taktikani takomillashtirish yo‘llarini belgilab berishi lozim.

Tennischi mashq topshiriqlariga majburiyat sifatida emas, balki ijodiy harakatlar manbai sifatida yondashishiga erishish lozim. Sportchi

murabbiyning eslatmalarini kutib o'tirmasdan, o'zi mustaqil tayyorgarlik bilan shug'ullanishi, buning uchun o'ziga eng mos keladigan mashqlarni tanlab olishi; o'zi yoqtirgan usullarni takomilga etkazishi lozim. Sparinglar bilan mashq qiluvchi tennischilarga ularning har birining harakatidagi leytmotiv nimada ekanligini doimo eslatib turish kerak. Mashq qiluvchilar bu harakatlarni oldga qo'yilgan maqsadga mos ravishda bajarishlari kerak.

O'z kuchiga ishonch mukammal texnika, taktika va yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik shakllanishi natijasida yuzaga keladi. Masalan, bir qancha himoya usullarini va biror bir texnik usulni yaxshi egallagan tennischi o'zining kuchiga va istalgan paytda raqibga muvaffaqiyatli qarshilik ko'rsata olish imkoniyati borligiga ishona boshlaydi.

Mag'lubiyat sportchida ishonchsizlik paydo qilmasligi kerak, uni agar o'yin paytida ayrim kamchiliklarga yo'l qo'ymaganida shak-shubhasiz g'olib chiqqan bo'lishiga ishontirish lozim. Mag'lubiyatdan so'ng tennischini o'zi mag'lubiyatga uchragan raqibidagi xususiyatlar bor boshqa tennischilar mashq o'yilarida o'ynashga majbur qilish kerak.

O'zini qo'lga ola bilish. Bu o'rinda so'z qiyin va kutilmagan holatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, o'zining xulq-atvorini boshqarish, ruhiyatdagi yuqori zo'riqish sharoitlarida vaziyatni nazorat qila bilish qobiliyati haqida boradi. Harakatlarning aniq rejasi mavjudligi, voqealar rivojining barcha ehtimoliy jihatlarini hisobga olish, sport qonuniyatlarini bilish bu sifatning namoyon bo'lishiga yordam beradi.

MAXSUS PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Maxsus psixologik tayyorgarlik quyidagi xususiy vazifalarni hal qilish uchun yo'naltiriladi:

- sportchi uchun uning musobaqa faoliyatida, xususan mazkur turnirda ahamiyatli bo'lgan ijtimoiy qadriyatlarga uni yo'naltirish;
- sportchida psixologik to'siqlarni engib o'tishni engillashtiruvchi psixologik "ichki tayanchlar"ni shakllantirish;
- muayyan raqib bilan kurashda yuzaga keladigan psixologik to'siqlarni engib o'tish;
- oldda kutilayotgan kurash Sharoitlarini modellashtirish, bevosita musobaqa oldidan harakatlanishning psixologik dasturini yaratish va uni turnir davomida amalga oshirish.

Maxsus psixologik tayyorgarlik asosan tennischi musobaqa oldidan his qiladigan xavfsiranish holatini tartibga solish uchun yo'naltirilgan.

Musobaqa oldidan xavfsiranish belgilari ikkita asosiy guruhga bo'linadi: somatik xavfsiranish va kognitiv xavfsiranish belgilari.

Somatik xavfsiranish uchun quyidagilar ko‘proq xosdir:

- yurakning tez–tez urishi;
- og‘iz qurishi;
- ko‘p esnash;
- oshqozondagi yoqimsiz hissiyotlar, ichning suyuq ketishi, tez-tez siyish;
- kaft va tovonning ho‘lligi;
- ovoz o‘zgarishi (*hirildoq ovoz*);
- mushaklarning, qo‘l barmoqlarining qaltirashi (*tremor*);
- terining, ayniqsa, yuzning qizarishi (*vazomotorika*);
- chigalyozdi mashqlari boshlanishidanoq charchash alomatlarini his qilish.

Somatik xavfsiranish sport o‘yinlari uchun unchalik qo‘rqinchli emas va ko‘pincha yaxshi chigalyozdi mashqlari bilan olib tashlanadi. Buning ustiga, ko‘pgina sportchilar startoldi somatik xavfsiranishni his qilmasa, samarali harakat qila olmaydilar. Xavfsiranish paydo bo‘lishi bilanoq darhol aynan mana Shunday holatda qanday muvaffaqiyatli harakat qilganliklarini eslaydilar. Doimo shuni singdirish mumkinki, somatik xavfsiranish–g‘alabaga bo‘lgan kerakli holatni shakllantirish uchun yaxshi dastlabki vaziyatdir: kuchli qo‘zg‘alishsiz faol harakatlarga o‘zingni yo‘naltira olmaysan.

Kognitiv xavfsiranish axborotni qayta ishlash va taktik vazifalarni hal qilish bilan bog‘liq. Bunday yuqori bosimda ish qobiliyati pasayadi, muvaffaqiyatga ishonch yo‘qoladi.

Kognitiv xavfsiranish belgilari:

- turnirdan bir–ikki kun oldin har narsaga asabiylashish;
- uyqusizlik, tush ko‘rganda nimanidir yo‘qotish, afsuslanish, bajarilmagan ish bilan bog‘liq syujetlarning paydo bo‘lishi;
- uyqudan keyin to‘liq dam olmaslik belgisi, bosh og‘rig‘i;
- fikrlar doimo bir ob‘ektdan ikkinchi ob‘ektga “sakrab o‘tib turadi”;
- sportchi uchun sevimli, odatiy bo‘lgan musiqa bu safar hech qanday taassurot uyg‘otmaydi;
- atrofdagilarning, yaqin odamlarning “keraksiz bezovta qilishlari” dan asabiylashish;
- ko‘p gapirishdan birdaniga jim yurishga o‘tish;
- sportchi start oldidan murabbiyning ko‘rsatmalarini e‘tiborsizlik, loqaydlik bilan tinglaydi.

Bunday holatda quyidagi psixologik regulyasiya dasturlari qo‘llaniladi.

Kognitiv (*aqliy*) doiraga ta‘sir ko‘rsatish dasturlari:

- maqsadni belgilash vositalari: sportchini kutilayotgan psixologik toʻsiqlarni (*masalan, "noqulay" chapaqay raqib va h.k.*) engib oʻtishga moslashtiradigan maqsadlar qoʻyilmasi;

- fikrlar yoʻnalishini kerakli tomonga qaratishni tashkil etish, ongni stress–faktorlardan tozalash: texnik usullarni kutilayotgan uchrashuv shaklidan qatʻiy nazar fikran takrorlash;

- oʻyinga umumiy tayyorgarlik emas, balki aniq raqib bilan uchrashuvga tayyorgarlikni shakllantirish bilan bogʻliq autotrening oʻtkazish.

Sportchiga fiziologik–somatik jihatdan taʻsir oʻtkazilganda nafaqat somatik keskinlik tartibga solinadi, balki musobaqa uchun kerakli tayyorgarlik holati yaratiladi:

- psixologik–mushak mashqlari variantlari, A.V.Alekseev boʻyicha (1997);

- mimik mushaklar holati ustidan oʻz–oʻzini nazorat qilish;

- nafas olish ustidan oʻz–oʻzini nazorat qilish.

Bu turdagi istalgan ish relaksatsiya, avvalambor mushak relaksatsiyasi koʻnikmalarining yaxshi holatiga asoslanishi lozim. Relaksatsiyaning vazifasi Shundaki, uning yordamida psixologik va jismoniy zoʻriqish olib tashlanadi. Bunga asab tizimining faoliyatini organizmning biologik salohiyatini qayta tiklashga yoʻnaltirish hisobiga erishiladi.

Tennischining oʻzi haqida aniq tasavvurga ega boʻlishi psixologik regulyasiya ishining boshlangʻich nuqtasi hisoblanadi. Oʻz tanasini batafsil biladigan, uning har bir qismining vazifalarini aniq his qiladigan sportchi oʻzining "Men"ini yaxshiroq tushunadi va oʻzining xulq–atvorini yaxshiroq boshqaradi.

Mimikadan psixologik regulyasiya vositasi sifatida faol foydalanishda koʻzgu yordam beradi. Oʻziga qarab turib, u yoki bu kayfiyatga (*xavfsiranish, oʻz kuchiga ishonmaslik, revanshga intilish, shashqaloqlik va h.k.lar koʻproq nimada namoyon boʻladi*) mos keluvchi mimikaning barcha variantlarini baholash va kayfiyatni boshqarish mumkin.

Psixologik–mushak mashqlari formulalari bilan parallel ravishda nafas olishni nazorat qilish olib borilsa, relaksatsiya samarasi yanada kuchli boʻladi. Nafas olish qanchalik osuda va bir tekis boʻlsa (*dastlab buning ustidan maxsus nazorat oʻrnatish lozim, keyinchalik bunday oʻz–oʻzini nazorat qilish ixtiyoriy ravishda hosil boʻladi*), relaksatsiya Shu darajada chuqurroq boʻladi.

Psixologik taʻsir oʻtkazishning universal vositalaridan biri psixologik regulyasiya pauzasi hisoblanadi. Bu vositani yuqori zoʻriqishli, uzoq davom etadigan va (*yoki*) monoton qoʻzgʻatuvchilar (*masalan, texnik*

yoʻnalishdagi mashqlar)ning uzoq taʼsiri kuzatiladigan ishlarda qoʻllash kerak.

Odatda, soniyaundlash muolajasi oʻz ichiga quyidagilarni oladi:

- raqib toʻgʻrisida axborot (*agar u oldindan tanish raqib boʻlsa—uning Shu kungi holati*);

- mazkur raqib bilan muvaffaqiyatli, oz darajada esa, muvaffaqiyatsiz uchraShuv tajribasini sportchining oʻzi va raqibining bugungi kundagi holati bilan qiyosan tahlil qilish;

- Kutilayotgan uchraShuvdagi holatning barcha tafsilotlarini ajratgan holda sportchining jismoniy va psixologik holatini tahlil qilish;

- mazkur raqibga qarshi harakat qilishning eng mos vositalari boʻyicha tavsiyalar berish;

- uchrashuvning taxminiy kechishi va uning u yoki bu oʻzgarishlarga uchrashida oʻzini tutish taktikasini muhokama qilish;

- uchrashuv albatta muvaffaqiyatli tugashi lozimligi toʻgʻrisida ishonchni singdirish;

- uchrashuvga psixologik tayyorgarlik holatining shakllanishi.

Nima boʻlganda ham, ”Oʻz harakatlaringni qarama–qarshi tomonga oʻzgartir” degandan koʻra “Mana shunday ushlab tur!” (*agar hammasi muvaffaqiyatli boʻlmasa ham*) deb ragʻbatlantirish koʻproq samara beradi. Taktikani oʻzgartirish–psixologik jihatdan juda qiyin harakat. Taktikani boshidanoq belgilangan liniya boʻyicha almashtirish esa ancha engil kechadi. Koʻpincha murabbiy shunday deydi:” Agar endi sen hujum boshlasang yaxshi boʻlardi”. Sportchi oʻylanmagan hujumlar bilan yangi partiyani boshlaydi va doimo raqibning qarshi hujumlariga duch keladi. Agar ikkinchi partiyaga oldindan rejalashtirilgan holda yanada faol hujumkor harakatlarga oʻtilsa boshqa gap. Bunda sportchida oʻzini tutishning mos modeli shakllanadi, bu modelni psixologik jihatdan toʻla amalga oshirish mumkin.

Eng asosiysi: sportchiga shuni singdirish lozimki, u yomon harakat qilgani yoʻq, lekin u yoki bu muayyan oʻzgarishlar kerakki, bu oʻzgarishlar yuqori natijaga olib keladi.

Musobaqalardan keyingi suhbatning asosiy mavzusi, tabiiyki, musobaqalarning natijasi bilan belgilanadi. Gʻalaba qozonilganda suhbatlarning asosiy mavzusi: “Sen unchalik yorqin gʻalabaga erishganing yoʻq. Sening asosiy gʻalabalarining hali oldinda”. Musobaqa muvaffaqiyatsiz tugallanganda mavzu Shunday boʻlishi mumkin: ”Raqibning koʻp jihatdan omadi keldi. Sening muvaffaqiyatsizligingning muayyan sabablari bor... Ammo bu turnir bilan hayot toʻxtab qolmaydi—hammasi oldinda!”

Suhbat vositalarining o'ziga xosligi ulkan miqdordagi sub'ektiv va ob'ektiv omillar bilan belgilanadi. Murabbiy shaxsiyati bu o'rinda qariyb bosh omil hisoblanadi. Asosiysi—uning samimiyligi, o'z so'zlariga o'zi ishonishi.

Yana bir omil—murabbiyning o'zining psixologik holati. His—hayajonga o'ta berilgan, qo'llari qaltirayotgan, ovozi xirillab chiqayotgan murabbiy—yaxshi soniyaundant emas. Shu sababli ham tennisda his—hayajonga o'ta berilgan ayrim murabbiylar o'z shogirdlariga soniyaundantlik qilishdan qochadilar va bunda o'z kasbdoshlaridan yordam berishni so'raydilar. Ammo bu erda, eng yaxshisi, murabbiyning o'zi psixologik o'z—o'zini boshqarish usullarini egallab olishi kerak, zero shaxsiy murabbiyning o'rnini hech kim bosa olmaydi.

SPORTCHINI MUSOBAQAGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH

Insonni hayotga yoki biror faoliyat sohasiga tayyorlash hayotning o'zi kabi rang—barang, keng qamrovli, murakkab, ko'p bosqichli jarayon bo'lib, turli usullar, vositalar yordamida amalga oshiriladi. Masalan, o'quvchini o'qishga va mehnatga tayyorlash, harbiy askarni texnik, taktik va irodaviy tayyorgarlik sifatlarini rivojlantira borib, jismoniy, psixologik, siyosiy jihatdan og'ir Sharoitlarda jangovor mashqlarga, ona—Vatanni himoya qilishga tayyorlash ko'p bosqichli, turli xil usullar vositasida amalga oshiriladigan qiyin va qizg'in irodaviy tarbiyaviy jarayondir. Shuningdek, o'quv, tarbiyaviy va amaliy faoliyatda sportchilarni jismoniy mashqlarga hamda sport musobaqalariga ruhan tayyorlash, musobaqada g'alaba qilishga, yangi rekordlar o'rnatishga yo'llash usullari ham rang — barangdir. Sportchi yoki jamoa a'zolarining sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishi, birinchi navbatda, ularning ma'naviy, mafkuraviy, irodaviy, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligiga bog'liq.

Sport amaliyotida bo'lajak aniq musobaqalarga psixologik jihatdan alohida tayyorgarlik ko'rgan tennischilarning ko'pincha g'alaba qozonishi ilmiy isbotlangan. Demak, sport mutaxassislari murabbiylar tennischilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashga alohida e'tibor berishlari maqsadga muvofikdir. Buning uchun ulardan sportchini musobaqaga ruhan tayyorlash bosqichlarini nazariy va amaliy jihatdan puxta bilishlari talab qilinadi. Sport turlarining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, tennischilarni tayyorlashni quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin:

- 1) tennischilarga raqibi va bo'lajak musobaqalarning shart—sharoitlari haqida yetarlicha ma'lumotlar berib borish;

- 2) sport mashg'ulotlari va musobaqalar hakida olingan ma'lumotlarni tekshirib ko'rish, ishonchlilik darajasini aniqlash, musobaqaning boshlanish vaqti yoki kutilmagan o'zgarishlarning alohida sportchilar yoki jamoaga g'alaba keltirish imkoniyatlarini o'rganish;
- 3) tennischilarga musobaqada qatnashishdan ko'zlangan maqsad va vazifalarni aniq belgilab olishlari haqida ko'rsatmalar berish;
- 4) sportchining musobaqada ishtirok etish sababi, mohiyati va aniq maqsadini aniqlash, g'alabaga erishishning ijtimoiy ahamiyatini tushuntirish;
- 5) sportchining bo'lajak musobaqa jarayonidagi faoliyatini rejalashtirish, aqliy sifatlarini o'stirishga e'tibor berish, musobaqaga taktik va texnik jihatdan psixologik tayyorgarligini takomillashtirish;
- 6) tennischini musobaqaga ruhan tayyorlash maqsadida kutilmagan maxsus to'siqlar vujudga keltirish, ularda bu to'siqlar va qiyinchiliklarni eng o'ladigan malaka va ko'nikmalar hosil qilish uchun qo'shimcha mashg'ulotlar uyushtirish;
- 7) tennischiga musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan ichki psixologik holatni boshqarish uslublaridan foydalanishni o'rgatish;
- 8) tennischini musobaqa boshlanishida psixologik ko'tarinkilikka, asab tizimi faoliyatini boshqarishga, ruhan charchamaslikka odatlantirish hamda musobaqa jarayonida yanada faol harakat qilishga erishishga undash.

Diqqatni boshqarish

Malakasi xali endi shakllanayotgan yosh tennischilar kuchli hayajonda bo'lganligi bois, musobaqa jarayonida sodir bo'layotgan ko'pgina voqea va hodisalarning kelib chiqish sabablarini diqqat bilan aqlan hal qilishda kutilmagan qiyinchiliklarga uchraydi. Jumladan, tennis zalidagi ko'plab tomoshabinlar va murabbiyning tinimsiz hayqiriqi natijasida sportchida hayajonlanish, bezovtalanish, tashvishlanish holati oshib ketadi. Natijada ularda fikrini bir nuqtada to'plab, uni aniq bir ob'ektga ishonchsizlik bilan harakatlanish holati sodir bo'ladi.

Masalan, tennishi musobaqa jarayonida hujumkor taktikada o'ynaydigan sportchi bilan raqib bo'ldi. Partiya boshlanishidan raqibning murakkab shar uzatishlarini (*podacha*) va ketma-ket kuchli bulgan top-spin zarbalarini o'tkazib yuborishi sababli, hujumdan ko'ra ko'proq himoya taktikasiga o'tadi va unda diqqat bilan raqibning berayotgan

zarbalariga nisbatan sharni qaytarish hamda turli xil qarshi usullardan foydalanish holatlari pasayib ketadi. Shuningdek, raqib imkoniyatlari, harakatlari to'g'risida vaqtida etarli ma'lumot ololmaydi, aniq vaziyatni hisobga olib fikran stol yonida to'g'ri joy tanlashda (*stoyka*), mustaqil bir qarorga kelishda qiynaladi. Shuning uchun tennischilar bilan diqqatni murakkab vaziyatlarda ham aniq zaruriy obe'ktga to'plash va yo'naltirishga yordam beradigan har xil mashqlar o'tkazish orqali ularda o'z diqqatini boshqarish malakalarini rivojlantirish zarur.

Hissiy obrazlar vositasida fikrlash

Tennischi bu uslub yordamida bo'lajak musobaqada o'z harakatini xayolan obrazlar vositasida tafakkurida mushohada etib, fikran tasavvur etadi, mashq qiladi. Natijada, sportchi xayolan mashq qilgan harakatlarini musobaqa jarayonida tez, shiddatli, yuqori darajada aniq bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi. O'z harakatlarining boshlanish, o'rta va keyingi qismlari izchilligini saqlagan holda bir necha obrazlarda xayolan takror va takror ishlab chiqadi. Sportchi fikran oddiy hissiy obrazlardan murakkab obrazlarga o'tadi. Bu obrazlar real hayotda, sport amaliyotida (*jismoniy mashqlar va musobaqa jarayonida*) kuzatilgan, orttirilgan tajribalarga ko'ra, mushohadalar natijasida yuzaga keladi. Jumladan, qachondir qozonilgan g'alaba, o'rnatilgan yangi rekord yoki muddatdan oldin o'z raqibi ustidan qozonilgan g'alaba to'g'risidagi turli aniq-tiniq obrazlar yordamida fikran mashq qilish ham sportchining musobaqalarda g'oyat aniqlik bilan harakat qilishini ta'minlaydi.

Ta'sir so'zlar orqali o'zini ishontirish

Sport mashg'uloti va musobaqa jarayonida murabbiy va boshka kishilarning ta'sir so'zlari yordamida ham tennischilarda dadil harakatlanish holati vujudga keladi. Sportchi sha'nini ulug'laydigan, olqishlaydigan. Faol harakatga undaydigan ta'sirli so'zlar tennischining ruhini ko'taradi, tetiklashtiradi. Natijada sportchi o'zini bardam tutib, raqibga bo'sh kelmay, qat'iy harakat qiladi, g'alaba qilishga intiladi. Chunki ta'sirli so'z inson asab tizimiga ijobiy ta'sir etib, organizmida psixofiziologik o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Bu holat miyaning tormozlanish va qo'zg'alish qonuniyatlariga muvofiq miya katta yarimsharlar po'stlog'idagi to'qimalarda bo'ladigan muayyan o'zgarishlar natijasida sodir bo'ladi. Shuningdek, sportchi jismoniy mashg'ulotlar va sport musobaqalari jarayonida faol qo'llaydigan zarur harakatlarni

hayolida fikran takrorlaganida ham uning miyasida funksional o'zgarishlar vujudga keladi. Sportchi so'zlar yordamida o'zini o'zi ishontirish paytida uning organizmida birmuncha o'zgarishlar paydo bo'lgani seziladi: o'zini tetik xis qiladi, harakatlarni engil bajaradi, muskullari bo'shashadi, unda ishchanlik darajasi qaytadan tiklanadi.

Muskullarning faollik darajasini boshqarish

Sport faoliyati jarayonida sportchining o'z muskullari faolligini boshqarishi hozirgi zamon «autogen» mashg'ulotining asosiy vazifasidir. Tana muskullarining harakatchanligini oshirish sportchidan maxsus malaka va ko'nikmalarni talab etadi. Sportchi barcha mushak, tana muskullarini bo'shashtirishda autotrening uslubidan foydalanadi.

Sportchi muskullarini bo'shashtirganida, tarangilikni zaiflashtirganda, organizmda psixologik va jismoniy ishchanlik holati tiklanadi. Ayrim sportchilar yugurganida yoki jismoniy mashqlar bajarganida muskullarini tarang ushlashga odatlanib qoladi. Agar sportchida bunday holat uzluksiz takrorlanaversa, u hech qachon maromiga etkazib dam ololmaydi. Hatto, sportchi uxlaganida ham uning muskullari tarang holatda buladi. Bunda sportchilarda asabiy zo'riqish holati tezlashadi, bu holat ular organizmida funksional kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun murabbiylar shogirdlariga yugurganida, jismoniy mashqlar bajarganida, dam olganida, uxlashga yotayotganida tana muskullarini bo'shashtirish mexanizmlarini o'rgatishlari zarur.

Nafas olish ritmi (maromi)ni boshqarish

Sport faoliyatida sportchilarga to'g'ri nafas olish mashqlarini bajarishni o'rgatish yordamida ulardagi psixologik tayyorgarlik darajasini oshirishga alohida e'tibor berilishi lozim. Sportchining nafas olish ritmi (maromi)ni quyidagi 3 davrga bo'lib o'rganish maqsadga muvofiq:

- nafas olish;
- nafas chiqarish;
- to'xtab nafas olish.

Sportchi nafas olganida psixologik faolligi oshadi, nafas chiqarganida muskullari bo'shashadi, ya'ni organizmi tinchlanadi. Sport mashg'uloti va mashg'ulotlarda tez-tez nafas olish, nafasni cho'zib chiqarish jarayonida sportchining asab tizimida va butun organizmida ishchanlik va psixologik faollik darajasi o'sadi, sportchida ruhan faol harakat qilish imkoniyatlari oshadi.

Sportchi mashg'ulotlarda mashqlardan juda charchab chiqqan paytlarda yoki boshqa birorta mashqni sifatli va aniq bajarishda qiynalayotgan vaqtda quyidagi mashqlardan mini–trending sifatida foydalanish tavsiya etiladi: siz birorta qulay joyda bo'shshagan holatda o'tiring va 2–3 daqiqa davomida ko'zlarinigizni yuming. Siz yaxshi kayfiyatda ekanligingizni tasavvur eting. Masalan, go'yo o'zingizni voleybol o'ynayotgandek yoki birorta faol harakatni tez bajarayotgandek tasavvur qiling va xayolan o'sha holatga kiring, keyin ko'zingizni ochib, zarur bo'lgan mashqni bajarishga kirishing. Shu tariqa asta–soniyain o'zingizning xatingizni sermazmun, jo'shqin bo'lishi va kayfiyatingizni oshirish uchun maxsus reja tuzing va unga amal qilishga o'rganing.

Sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashda ularga yaqin kunlarda bo'ladigan musobaqa to'g'risida aniq va xolis ma'lumotlar berib borish muhim o'rin tutadi. Chunki sportchining bo'lajak musobaqani o'tkazish joyi, vaqti, muhit, Sharoit, ob'ektiv va sub'ektiv munosabatlar, musobaqa qatnashchilarining tarkibi, raqib jamoalar tarkibi, asosiy raqiblar, alohida raqib sportchining individual xususiyatlari; jismoniy, psixologik, taktik, irodaviy tayyorgarligi; alohida raqib yoki raqib jamoa a'zaolarining qanday imkoniyatlarga ega ekanligi to'g'risida axborotlar olishi musobaqaga psixologik va jismoniy tayyorgarligini oshirishda, bo'lajak musobaqaning rejasini tuzishda muhim omil hisoblanadi. To'g'ri bo'lajak musobaqaning mayda–chuydasigacha bilib olish juda qiyin. Shunday bo'lsa–da, sportchi uchun bo'lajak musobaqaning ayrim muhim tomonlari to'g'risidagi ma'lumotlarga ega bo'lish ham muvaffaqiyat keltirishda yordam beradi. Ba'zan sportchi musobaqa hakida aniq ma'lumotlarga ega bo'lmaganligi sababli, unda g'alabaga ishonch o'rniga qo'rqinch, vahima, o'ziga ishonmaslik holati paydo bo'ladi yoki g'alabaga befarq bo'lib qoladi.

Musobaqa jarayonida sportchilardagi noxushlik, bezovtalanish, tashvishlanish kabi psixologik holatlarni yo'qotish yoki pasaytirish uchun yuqorida nomlari ta'kidlangan maxsus psixologik uslublardan foydalanish ularning musobaqalarga psixologik jihatdan tayyorgarlik holatini yanada yaxshilaydi, g'alaba qozonishga bo'lgan psixologik, jismoniy va taktik imkoniyatlarni oshiradi. Xatto, ayrim murabbiylar shogirdalarini musobaqaga ruhan tayyorlash muammosini to'g'ri hal etish maqsadida, ularning raqiblari hakida ma'lumotlar yig'ib, raqibning suratini mashq qiladigan sport zalining e'lonlar taxtasiga ilib qo'yib, tagiga yoshi, bo'yi, ma'lumoti, jismoniy tayyorgarligi, psixologik holati, irodaviy sifatleri, texnik va taktik mahorati, sportda erishgan ko'rsatkichlarini yozib qo'yadilar.

Boshqa ba'zi bir tajribali murabbiylar shogirdlariga teng keladigan raqib obrazini yaratib, sport mashg'uloti jarayonida o'sha raqib sportchiga qarshi xar xil texnik va taktik usullar ishlatish, raqibning zaif himoyalangan nuqtalariga zarba berish kabilar yordamida shogirdlarini bo'lajak katta musobaqalarga jismoniy, psixologik, taktik jihatdan tayyorlab boradilar.

Murabbiy g'alaba qilish uchun aniq imkoniyatlarni hisobga olish, kuchli raqiblar bilan juda ehtiyot bo'lib bellashish, mehnatsiz maqsadga erishish mumkin emasligi kabilar haqida tushuntirish ishlari olib borishi lozim.

SPORTCHILAR ISH QOBILIYATINI OSHIRISHDA QO'LLANILADIGAN TIKLASH VOSITALARI

Charchash – bu fiziologik jarayon bo'lib, biror aqliy yoki jismoniy yuklama natijasida yuzaga keladi va qisqa vaqtli dam olishdan keyin o'tib ketadi. O'ta charchash esa charchash jarayonining ustma–ust kelishi, kasalliklardan so'ng tiklanmasdan mashg'ulotlarda ishtirok etganda, mashq rejimi buzilganda paydo bo'ladigan, patologiya oldi holatini rivojlanishiga sabab bo'ladigan holatdir.

Takroriy, katta hajmli va kuchli jismoniy yuklamalar ta'sirida sportchi organizmida ikkita qarama–qarshi holatlar rivojlanishi mumkin:

1. Jismoniy chiniqish va sportchi ish qobiliyatining oshishi (*sarflangan energetik resurslar qayta tiklangan holatlarda*);
2. Surunkali charchash va sportchining ish faoliyatini pasayishi (*muntazam ravishda tiklanish jarayonlarining muddatlari uzaygan holda*).

Qayta tiklash vositalarining tasnifi

Qayta tiklash vositalari uchta asosiy – pedagogik, psixologik va tibbiy guruhlarga bo'linadi.

Pedagogik vositalar asosiy vositalar bo'lib hisoblanadi. Chunki ratsional ravishda tuzilgan sport mashg'ulotlarigina qayta tiklash jarayonlarini tezlashtiradi va sport natijalarini oshiradi. Bunda quyidagi omillarga: mikro va makrotsikllarda, Shu bilan sportchining ko'p yillar davomida tayyorlanishida yuklama va dam olishni birga to'g'ri qo'shib olib borilishiga katta ahamiyat beriladi. Bundan tashqari maxsus qayta tiklash sikllarini kiritish, dam olish kunlari, mashg'ulotlarni har–xil sharoitlarda o'tkazilishi lozim. Mushaklarni bo'shatiruvchi mashqlar, engil

krosslar o'tkazish, mashg'ulotlarning boshlang'ich va yakunlovchi qismlarini ratsional ravishda tuzilish ham katta ahamiyat kasb etadi.

Psixologik vositalar – asab zo'riqishining oldini oladi. Shu bois ular ta'sirida organizmning harakat va fiziologik funksiyalari tezda qayta tiklanadi. Bunday vositalar jumlasiga har xil asabiy va psixologik holatlarni boshqarish uslublari: uxlab dam olish, o'z kuchiga ishontirish, o'z-o'zining irodasini mustahkamlash, mushaklarni bo'shashtirish usullari, bo'sh vaqtlarni sermazmun o'tkazish, gipnoz va Shu kabilar kiradi.

Tibbiy vositalar – ham jismoniy ish qobiliyatlarini tiklashda asosiy rolni o'ynaydi. Tiklanish deganda organizmning funksional holati o'zgargandan keyin uning fiziologik holatining ishdan oldingi yoki unga yaqin gomeostaz (*ichki muhitni saqlash*) holatiga qaytishi tushuniladi. Aerob reaksiyalar va assumulyasiyaning ustun kelishi tiklanish jarayonlarining xarakterli tomonidir.

Sportchilar organizmining ish qobiliyatini qayta tiklashda sport tibbiyotida keng kompleksli vositalar qo'llaniladi. Bunga birinchi navbatda maxsus ovqatlanish, ergogenli parhez va vitaminlar kiradi. Bundan tashqari o'simliklardan va sun'iy yo'l bilan tayyorlangan farmakologik pereparatlar qo'llaniladi.

Gigienik vositalar – bir me'yordagi tartib, tabiatdagi tabiiy kuch va h.k.lar ham qo'llaniladi. Eng asosiysi esa tiklanishning jismoniy vositalari majmuasi: massajdan tortib sauna, termo–elektro, baro–magnit va boshqa uslublar qo'llaniladi.

Mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida sportchilarning ish qobiliyatini oshirishda, tiklanish jarayonlarini tezlashtirishda va charchash holatlarining oldini olishda sportchilarning ratsional ovqatlanishi katta ahamiyatga ega.

Qayta tiklash jarayonlarini tezda tiklash maqsadida katta yuklamalar va musobaqalar davomida ovqatlanish kaloriyasini ishlab chiqarilgan normativlarga nisbatan 5 – 10%, suyuqlikni esa 0,5 – 1 litrdan oshirish lozim. Tiklanish davrida kunlik ovqatlanish ratsionida oqsil moddalari iste'mol qilinishiga katta ahamiyat beriladi. Ovqat tarkibidagi oqsil miqdorining 50 – 60 % ini go'sht, baliq, jigar, suzma, sut tashkil qiladi. Oqsil moddalar tarkibiga kiruvchi aminokislotalar – glyutamin (*sutli bug'doy oqsillari*), lipoproteinlar (*sut, jigar, mol go'shti oqsil moddalari*) va xolin (*mol jigarida, tilda, tuxum sarig'ida, no'xatda*)ning qayta tiklanishi ta'minlanadi.

Yog' va uglevodlar tiklanish jarayonlarida katta rol uynaydi. Kunlik ratsionda yog' mahsulotlari 20–25 % dan oshmasligi lozim va

uglevodlarning miqdorini oshirish lozim. Jigar va mushaklarda glikogen zapaslarini oshirishda yuklamalardan 24–28 soat o‘tgandan keyin sportchilarning ovqati tarkibi uglevodlar bilan boyitilishi lozim. Uglevodlar 1 sutkali kaloriyasining 60 % ini tashkil etishi kerak. Qayta tiklanish davrida uglevodlar tarkibining 64 % kraxmal va 36 % oddiy kandlardan iborat bo‘lishi lozim. Katta yuklamalar davrida tiklanishni ta‘minlashda engil suriluvchi uglevodlar (*masalan, asal*), ho‘l mevalar va sabzovotlar sutkali ratsionning 15–20 % ini tashkil qilishi lozim.

Kalsiy, fosfor, natriy, magniy va temirga boy mineral moddalar tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Bu moddalar mushaklar, bosh miya, miokarda modda almashinuvi jarayonlarini boshqarishi, fermentlarni va vitaminlarning organizmda o‘zlashtirilishi, kislorodni tashish jarayonlarini yaxshilashda, suyak to‘qimalarining mustahkamlanishida muhim ahamiyatga ega.

Issiq Sharoitda mashq qilish davomida ko‘p terlash natijasida suv va tuz yo‘qotilishini hisobga olib tiklanish davrida ozuqa ratsionidagi osh tuzini miqdorini sutka davomida, 5–7 gr. ko‘paytirish mumkin. Mushaklarning tirishi ro‘y berganda sportchilarga maxsus tuzli tabletklarni berish kerak.

Tiklanish davrining boshlanishida organizmda ishqorli moddalar zahirasini mineral suvlar, ho‘l mevalar va sabzovotlar bilan ta‘minlash kerak. Ichaklar faoliyatini yaxshilash maqsadida qatiq, kefir va apelsinlarni ovqatlanish ratsioniga kiritish lozim.

Kun davomida 3–4 marta ovqatlanish tavsiya etiladi (*mashg‘ulotlar va musobaqalardan 1,5–2 soat o‘tgandan keyin*). Tiklash muammolarida vitaminlar alohida o‘rin egallaydi. Katta yuklamalarda vitaminlar yetishmovchiligi yuzaga kelishi mumkin. Zamonaviy sportda vitaminli kompleks preparatlar qo‘llaniladi. Shular qatorida kompleksli preparatlar (*uglevodlar, mineral tuzlar, mikroelementlar va vitaminlar yig‘indisi yoki oqsil moddalari yig‘indisi*) keng qo‘llaniladi.

Mushaklarning energetik potensialini oshirishga olib keluvchi ovqatlanish energogen parhez (*uglevodlar, oqsil va yog‘ moddalarni kompozitsiyasini o‘zgartirish*) deb nom olgan.

Mushaklarda glikogen miqdori qanchalik yuqori bo‘lsa, jismoniy yuklama Shunchalik katta samara bilan bajariladi. Masalan, oddiy aralash ovqatlanishda veloergometrda mushak kuchlanishlari koeffitsientining 75 % ini tashkil qilgan jadallikda mashq 114 daqiqa davomida, uglevodli parhezda – 167 daqiqa, oqsil–yog‘li parhezda esa atigi 57 daqiqa davomida to‘xtovsiz mashq qilingan. Birinchi variantda glikogenning

miqdori 100 gr. mushak ogʻriligiga nisbatan 1,75 gr.ni, ikkinchisida 3,51 gr.ni, uchinchisida esa atigi 0,63 gr.ni tashkil etganligi aniqlangan.

Mushaklarda kislorodning miqdori qancha kam boʻlsa, uzun masofaga yugurish tezligi Shuncha past boʻladi. Energogen parxez nafaqat sportchilarni ish qobiliyatini oshirishda, balki sportchilarda mashgʻulotlar va musobaqalar samaradorligini taʼminlashda ham qoʻllaniladi.

Fizikaviy omillar yuqori biologik faolikka ega. Ular sport tibbiyotida kasalliklarni oldini olish, davolash, organizmni chiniqtirish, qayta tiklanishni tezlashtirish va ish qobiliyatini oshirishda keng qoʻllaniladi. Tibbiy omillar (*quyosh, havo, suv*) bilan birga har xil dushlar va vannalar, maxsus vannalar, issiqlik va nurlar, kislorod, elektrotoklar, uqalash va hammom turlari qoʻllaniladi.

Fizikaviy omillar organizmda qator javob reaksiyalarini vujudga keltiradi va Shu bilan birga organizmning himoya kuchlarini, tashqi muhitning noqulay taʼsiriga qarshiligini oshiradi, charchashni tarkatadi, qayta tiklashni tezlashtiradi. Fizik omillar ikki guruhga boʻlinadi: organizmga umumiy taʼsir qiluvchi (*dushlar, vannalar, umumiy va suvli massaj, hammomlar*) va mahalliy taʼsir etuvchi (*elektro muolajalar, vannalar, issiq muolajalar, sigmentar massaj va b.*) vositalar. Mahalliy taʼsir qiluvchi fizik muolajalar charchagan ayrim mushaklarda oʻtkaziladi. Katta hajmli va jadal mashgʻulotlardan keyin umumiy va mahalliy charchash oqibatlarini tarqatishda umumiy taʼsir vositalari qoʻllaniladi.

DOPINGGA QARSHI NAZORAT

Dopingga qarshi nazorat – bu maxsus tadbirlar tizimi boʻlib, musobaqa qatnashchilari tomonidan doping qabul qilinganini aniqlab, doping qabul qilingan sportchilarga tegishli sanksiya berishdan iborat. 1962–yilda XOQ ning sessiyasida doping qabul qilishni taʼqiqlash hakida tavsiyanoma qabul kilingan.

1967–yilda Xalkaro Olimpiya Qoʻmitasida antidoping nazorati komissiyasi tuzildi. Birinchi bor doping–nazorat 1968 yildagi yozgi Olimpiya oʻyinlarida saralash yordamida oʻtkazildi. 1972–yildan boshlab antidoping nazorat barcha Olimpiada oʻyinlarida majburiy hisoblanadi. Keyinchalik hamma jahon chempionatlarida koʻpchilik sport turlarida ham oʻtkazilishi XOQ ning Ustavi va xalqaro sport federatsiyasi qarorlarida aniq yoritilgan.

Oʻzbekiston Respublikasining 2000–yilda yangi tahrirda qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida» gi Qonunida dopingga qarshi kurashga alohida eʼtibor berilgan. Jumladan, mazkur qonunning 24–

moddasi «Sportda dopingni oldini olish va u bilan kurashish» ga bagʻishlagan. Qonunning mazkur moddasiga koʻra: sportda dopingga qarshi qoidalarning buzilishi, shu jumladan sportda foydalanishi taʼqiqlangan moddalar, usullar roʻyxatiga kiritilgan moddalar, usullardan foydalanish yoki foydalanishga harakat qilish, doping deb hisoblanadi. Sportda dopingning oldini olish va u bilan kurashish xalqaro dopingga qarshi tashkilotlar tomonidan tasdiqlangan dopingga qarshi qoidalarga muvofiq olib boriladi.

Quyidagi bitta yoki bir necha buzilishlar dopingga qarshi qoidalarni buzilishi deb hisoblanadi:

- sportchi tomonidan taqiqlangan modda yoki usullardan foydalanish yoki foydalanishga harakat qilish;

- sportchi organizmidan, shuningdek sport musobaqasida ishtirok etuvchi hayvon organizmidan musobaqa oʻtkazish paytida yoki musobaqadan tashqari vaqtda olingan probadan taqiqlangan moddalar yoki ularning metabolitlari yoki markerlari mavjudligi aniqlansa;

- sportchining sinama olishga kelishdan bosh tortishi, dopingga qarshi qoidalarga muvofiq ravishda taqdimot berilganidan soʻng uzrli sabablarsiz sinama olishga kelmaslik yoki boshqa koʻrinishda sinama olishdan bosh tortish;

- musobaqalardan tashqari vaqtda sportchidan proba olish uchun imkoniyat boʻlishi toʻgʻrisidagi dopingga qarshi qoidalarni buzish, shu jumladan sportchi boʻladigan joy toʻgʻrisidagi maʼlumotlarni bermaslik yoki testda ishtirok etmaslik;

- doping nazorati elementini qalbakilashtirish yoki qalbakilashtirishga harakat qilish; Umumjaxon dopingga qarshi agentlikning taqiqlangan moddalardan terapevtik maqsadlarda foydalanish Xalqaro standartiga muvofiq ravishda beriluvchi, taqiqlangan modda yoki usullardan terapevtik maqsadlarda foydalanishga ruxsatnomasiz taqiqlangan modda yoki usullarga egalik qilish;

- taqiqlangan modda yoki usullarni tarqatish. Sportchilar tomonidan, shuningdek murabbiylar va boshqa jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislari tomonidan sportchilarga nisbatan dopingga qarshi qoidalarni buzish, sport musobaqalarida ishtirok etuvchi hayvonlarga nisbatan taqiqlangan modda yoki usullardan foydalanish taqiqlanadi. Taqiqlangan modda yoki usullardan sportchi tomonidan, shuningdek sport musobaqasida ishtirok etuvchi hayvonga nisbatan foydalanilganligi fakti faqatgina Umumjahon dopingga qarshi agentlik tomonidan akkreditatsiyalangan laboratoriyalar tomonidan oʻtkazilgan tekshiruvlar natijasiga qarab tasdiqlanadi.

«Doping» – aslida «dops» soʻzidan olingan boʻlib, narkotik berish degan maʼnoni anglatadi. Xalqaro Olimpiya Qoʻmitasining 1984–yilda qabul qilingan rasmiy ajrimiga binoan «Musobaqa muvaffaqiyatlarini oshirish maqsadida sogʻlom organizmga odatdan tashqari miqdorda va odatdagidan boshqa yoʻl bilan sunʼiy va noqonuniy ravishda yuborilgan yot modda doping hisoblanadi». Doping organizmni sunʼiy stimulyasiya qilibgina qolmay, jismoniy yuklamalarda funksional sistemalar faoliyatini tejamisiz sarflaydi. Hatto energetik resurslarning tugab qolishi va yuklamalardan keyingi taʼsirotlarning zoʻrayishiga olib keladi. Bu esa jismoniy oʻta zoʻriqishga sabab boʻladi hamda sportchi organizmida patologiya oldi va patologik holatlarini vujudga keltiradi. Sport natijalarini oshirish maqsadida qilinadigan har xil psixologik taʼsirlar ham doping taʼsiriga kiradi. Shunday qilib, sportchilar organizmiga bevosita musobaqalar oldidan va musobaqalar davomida sunʼiy ravishda ish qobiliyatini va sport natijalarini oshirish uchun turli usullar bilan har xil moddalarni yuborish–doping qabul qilish hisoblanadi. Bu holda sportchining musobaqalarda qatnashishi qatʼiyan man etiladi.

1984–yilda Xalqaro Olimpiya Qoʻmitasining tibbiy komissiyasi quyidagi beshta guruh tibbiy moddalarni dopinglarga kiritgan.

1. Psixomotor stimulyatorlar: amfetamin va uning hosilalari;
2. Simpatomimetik aminlar: efidrin, kordiamin, adrenalin va boshqalar;
3. Markaziy nerv sistemasining turli situmulyatorlari: leptadol, nikotinamid va boshqalar;
4. Ogʻriq qoldiruvchi narkotiklar: morfiiy, kokain, heroin va boshqalar;
5. Anabolik steroidlar: retabolil, nerabol va boshqalar.

Psixomotor stimulyatorlarga hatto damlab ichilgan 5–7 piyola achchiq choy yoki 1–2 piyola qora kofe ham kiradi. Chunki ular tarkibida kofein keragidan ortiqcha miqdorda boʻladi.

Ikkinchi gruppdagi simpatomimetik aminlarga tarkibida efedrin boʻlgan dorilar kiradi. Masalan, tumov boʻlganda burunga tomiziladigan dorilar tarkibida ham bu modda bor. Anabolik steroidlar–dunyoda keng tarqalgan boʻlib, asosan inʼeksiya orqali qabul qilinadi. Ularning taʼsiri surunkali boʻlib, organizmda suv va baʼzi moddalarni ushlab qoladi. Bu bilan oqsil almashinuvi tezlashib, skelet mushaklarining massasi ortadi.

«**Doping nazorati**» – bu taqiqlangan dori–darmonlarning sportchilar tomonidan qabul qilinishining oldini olishga qaratilgan tadbirlar kompleksidir. Doping–nazorati oʻz ichiga testlarni oʻtkazishni rejalashtirish, sinamalarni olish, ularni saqlash, tashish, sinamalarni

laboratoriyada analiz qilish, testdan keyingi jarayonlar, shuningdek tegishli eshitishlarni o'tkazish va appelyasiyalarni ko'rib chiqish jarayonidir. Test o'tkazish doping–nazoratining elementi bo'lib, testlarni o'tkazishni rejalashtirish, sinamalarni olish, ularni saqlash va Umumjahon dopingga qarshi agentlik tomonidan akkreditatsiyadan o'tgan laboratoriyaga tashishni o'z ichiga qamrab oladi.

Doping qabul qilinganlikni tekshirish usullari quyidagilardan iborat:

- qon va peshobni tekshirish;
- biologik suyuqliklarda farmakologik, kimyoviy va mexanik usullar bilan dopingni aniqlash.

Tekshirish natijalarida doping yoki uning metabolitlari topilgan bo'lsa, bu sportchiga jazo beriladi: ta'qiqlangan moddalar birinchi marta aniqlangan sportchi 2 yilga, ikkinchi marta aniqlanganda – sportchi bir umrga diskvalifikatsiya qilinadi. Narkotik dori moddalari topilgan taqdirda sportchi jinoiy jazoga tortiladi.

Ko'rsatib o'tish joizki, O'zbekiston Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi hamda Milliy Olimpiya qo'mitalari tomonidan doping nazorati bo'yicha bir qator samarali ishlar amalga oshirib kelinmoqda. Jumladan, yuqorida ta'kidlangan qo'mitalarning tashabbusi bilan joriy yilning 27 fevral–1 mart kunlari “Sportda dopingga qarshi kurash” mavzuida Milliy seminar bo'lib o'tdi. Mazkur seminar Yuneskonning “Fan, madaniyat va sport” tashkiloti bilan hamkorlikda O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya institutida o'tkazildi. Seminarda Respublikamizning barcha viloyatlari, Qoraqalpog'iston Respublikasi hamda Toshkent shahrida faoliyat yuritayotgan sport tashkilotlari rahbarlariga, malakali murabbiylar hamda professional sportchilarga XOQ ning doping qabul qilishni ta'qiqlash haqidagi kodeksi bo'yicha ma'ruzalar olib borildi.

STOL TENNISI BO'YICHA MUSOBAQA TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

Sportda musobaqalar sportchining butun kuch va imkoniyatlarini, irodaviy sifatlarini va xarakterini namoyon qilish uchun katta turtkidir. Uning maqsadi mashg'ulotning borishini nazorat qilib borgan holda eng muhim musobaqalarga to'g'ri etib borish va eng katta natijalarga erishishdir.

Musobaqalar maqsadi, miqyosi va zo'riqish darajasiga qarab har xil bo'ladi va ularda kam qatnashib, yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi.

Musobaqalarda sportchining potensial imkoniyatlari, uning mahorati namoyon bo'ladi, texnik-taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklar

aniqlanadi, irodaviy sifatlar tarbiyalanadi. Sportchining musobaqa sharoitlariga ko'nikishi muhim rol o'ynaydi.

Murabbiylik amaliyotining bo'limi o'uyidagi hujjatlarni ishlab chiqishni nazarda tutadi:

- Sport musobaqalarining kalendar rejasi;
- Musobaqalardan birini o'tkazish to'g'risida nizom;
- Boshqa shahardagi musobaqadan birini o'tkazish uchun sarf-harajatlar smetasi;
- O'tkazilgan musobaqa to'g'risida texnik hisobot.

Ko'rsatib o'tilgan hujjatlar ilova qilinadigan shakllarga muvofiq ishlab chiqiladi va to'ldiriladi.

«Sport tadbirlari kalendar rejasini» ishlab chiqish

Sport tadbirlari (musobaqalar) kalendar rejasi jismoniy tarbiya tashkiloti, sport maktabi, va jismoniy tarbiya jamoasi uchun tanlangan sport turidagi yuqori tashkilot kalendar asosida rejalashtirilayotgan musobaqalarning pohnaliligini e'tiborga olgan holda va o'tkazish muddatlari va joyi, qatnashchilar soni va qatnashuvchi tashkilotlar ko'rsatilgan tarzda quyidagi shaklda ishlab chiqiladi:

Sport tadbirlari kalendar rejasi

20__ y.

uchun __ dan

№	Tadbirlar	O'tkazish muddati.	O'tkazish joyi	Qatnashchilar soni	Qatnashuvchi tashkilotlar
1	Ixtisoslik bo'yicha O'zb. Chempionati, yosh guruhlari ko'rsatiladi	13-17.03 20__	Toshkent sh.	50	BSM, BO'SM, OZK va h.k.

«Musobaqalar to'g'risida nizom» ishlab chiqish

Musobaqalar miqyosi va ahamiyatiga qarab turli xil darajalarga ajratiladi: olimpiya o'yinlari, jahon, Osiyo, Respublika chempionatlari va kuboklari, xalqaro musobaqalar, turnirlar, viloyat, shahar va tuman miqyosidagi musobaqalar.

Musobaqalar shaxsiy, jamoaviy va shaxsiy-jamoaviy musobaqalarga ajratiladi va har biri uchun musobaqa nizomi ishlab chiqiladi:

- shaxsiy musobaqalarda har bir qatnashchiga texnik natija yoziladi va unga qarab uning musobaqadagi o‘rni aniqlanadi;

- jamoaviy musobaqalarda alohida qatnashchilarning va estafeta jamoalarining texnik natijalari butun jamoaga hisoblanadi va shunga qo‘ra musobaqadagi o‘rin aniqlanadi;

- shaxsiy-jamoaviy musobaqalarda texnik natijalar har bir qatnashchiga alohida hamda butun jamoaga xam xisoblanadi, shunga ko‘ra musobaqadagi o‘rin aniqlanadi.

Musobaqa to‘g‘risida nizom

Musobaqalar mazkur musobaqalarni o‘tkazayotgan tashkilot tomonidan ishlab chiqilgan va tasdiqlangan nizomga muvofiq o‘tkaziladi hamda musobaqalarga zarur tayyorgarlik ko‘rishni ta‘minlaydigan muddatlarda tashkilotlarga tarqatiladi.

Musobaqa to‘g‘risida nizom quyidagi bo‘limlarni o‘z ichiga oladi:

1. Maqsad va vazifalar;
2. O‘tkazish joyi va vaqti;
3. Musobaqaga rahbarlik;
4. Qatnashuvchi tashkilotlar va musobaqa ishtirokchilari;
5. Musobaqalar dasturi (kunlari va soatlari bo‘yicha);
6. Zaxet tizimi va holiblarni aniqlash (shaxsiy va jamoaviy birinchilikni aniqlash tartibi va Shartlari);
7. Taqdirlash;
8. Tashkilotlar va ishtirokchilarni qabul qilish shartlari;
9. Talabnomalarni berish muddatlari va Shartlari.

Taqdim etilgan «Talabnoma» ishtirokchilarni tavsiya etayotgan tashkilot tomonidan quyidagi shakl bo‘yicha tasdiqlanadi:-

№	Ismi sharifi	Tug‘ilgan yili	Sport.razryadi	Shifokor
				Shifokor imzosi

Musobaqaga qo‘yilganlar : _____ kishi M.O‘ .

Shifokor _____ (imzo)

Murabbiy _____

«Sarf-harajatlar smetasini» ishlab chiqish

Boshqa shahar musobaqasini moliyalashtirish smetasi “Musobaqa to‘g‘risida nizom” ga asosan tuziladi va muobaqa o‘tkazayotgan tashkilot tomonidan quyidagi shakl bo‘yicha tasdiqlanadi:

“Yig‘ma”, uning bo‘limlari:

1. Ishtirokchilar miqdori.
2. Tashviqot va taqdirlash.
3. Transport va bazalar ijarasi.
4. Foyda.

O‘tkazilgan musobaqa to‘g‘risida texnik hisobot

Musobaqa kunlari dastrua muvofiq natijalar bayonnomalarda qayd qilinadi va unga bosh hakam va bosh kotib rezolyusiya qo‘yadi, ishtirok etayotgan tashkilotlarga tarqatiladi.

Musobaqa tugaganda musobaqa o‘tkazayotgan tashkilot, topshirilgan bayonnomalarga asosan “ O‘tkazilgan musobaqa to‘g‘risida texnik hisobot” tayyorlaydi.

Ixtisoslikda musobaqalarda hakamlik qilishda qatnashish

Amaliyotchiga hakamlik qilish malakalari quyidagi yo‘l bilan singdiriladi:

- tanlangan sport turida musobaqa qoidalarini o‘rganish;
- hakamlar kollegiyasi majburiyatlari bilan tanishish;
- amaliyotchini ayrim hakamlik vazifalarini o‘zining va boshqa guruhlarda hakam va kotib lavozmida bajarishga jalb qilish.;
- musobaqa bayonnomasini olib borish va musobaqalar to‘g‘risida xisobot tayyorlash.

O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport Davlat Qo‘mitasi
O‘zbekiston Stol tennisi federatsiyasi

T A L A B N O M A

_____ musobaqasida qatnashish uchun
(musobaqaning nomlanishi)

_____ dan
(jamoa yoki sport tashkiloti nomi)

Murabbiy–vakil _____
(imzo, f.i.sh., telefon raqami)

Musobaqada qatnashish uchun _____ sportchiga _____ ruxsat berildi

(imzo, musobaqa shifokorining f.i.sh., muhr)

qatnashish badal qayd etilgan

(summa raqam va so‘z bilan, to‘lov hakidagi hujjatning tartib raqami va sanasi)

No	F.I.SH	Tugilgan yili	Ish joyi	Sport razryadi	Reytingi	Murabbiy familiyasi	Vrach vizasi
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Tashkilot rahbari _____
(imzo, f.i.sh., sana)

Bosh hisobchi _____
(imzo, f.i.sh., sana)

(muhr o‘rni)

**Setkada bo'sh joylar
(chiqib ketish tizimi bo'yicha)**

To'liq setka	8ta ishtirokchi	16ta ishtirokchi	32ta ishtirokchi	64ta ishtirokchi
Setkada yetmay turgan ishtirokchilar soni	Bo'sh o'rinlar			
Birinchi	2	2	2	2
Ikkinchi	7	15	31	63
Uchinchi	6	10	18	34
To'rtinchi	3	7	15	31
Beshinchi		6	10	18
Oltinchi		11	23	47
Ettinchi		14	26	50
Sakkizinchi			7	15
To'qqizinchi			6	10
O'ninchi			27	55
O'n birinchi			22	42
O'n ikkinchi			11	23
O'n uchinchi			14	26
O'n to'rtinchi			19	39
O'n beshinchi			30	58
O'n oltinchi				7
O'n ettinchi				6
O'n sakkizinchi				59
O'n to'qqizinchi				38
Yigirmanchi				27
Yigirma birinchi				22
Yigirma ikkinchi				43
Yigirma uchinchi				54
Yigirma to'rtinchi				11
Yigirma beshinchi				14
Yigirma oltinchi				51
Yigirma ettinchi				46
Yigirma sakkizinchi				19
Yigirma to'qqizinchi				30
O'ttizinchi				35
O'ttiz birinchi				62

O'QUV-MASHG'ULOTLARNI TASHKIL QILISH VA ULARNI O'TKAZISHNING METODIK ASOSLARI

Mashg'ulot natijasi ko'p jihatdan murabbiyning belgalagan rejasini, shug'ullanuvchilarning faoliyatini tashkil qilishning oqilona metodlari va metodik usullarini qanchalik amalga oshirishiga, mavjud jihozlar, inventar, texnik vositalar, harorat sharoitlari, sportchilarning tayyorgarliklari, ularning yoshga xos va individual xususiyatlaridan nechog'lik samarali foydalanishiga bog'liq.

Mashg'ulotning tashkiliy jihatdan ta'minlanishi quyidagilarni nazarda tutadi:

1) sanitariya-gigienik shart-sharoitlarning yaratilishi (xonani shamollatish, xonani, snaryadlar va inventarlarni nam latta bilan tozalash);

2) mashg'ulotning optimal zichligini ta'minlovchi jihozlar va inventarlarning moddiy-texnik ta'minoti;

3) mashg'ulotda oldinga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirishga imkon beruvchi o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish metodini tanlash (1-frontal metod – barcha o'quvchilarning bir xil vazifa bajarishlari, mashg'ulotning yaxshi zichligi, o'quvchilar shunday joylashadilarki, ular bir-birlariga halaqit qilmaydilar va hammalari murabbiyni ko'rib turishlari kerak, murabbiy esa ularni ko'rib turishi lozim; 2- guruhli metod–topshiriqlarning bir necha guruhlar tomonidan bir vaqtda bajarilishi; 3- individual - topshiriqni mustaqil bajarish (sport o'yinlari) ; 4- aylanma metod - aylana bo'ylab 4 ta dan 10 tagacha mashqlardan iborat tansiyalarning joylashishi, ular 1 dan 3 martagacha tanaffussiz yoki kichik tanaffus bilan o'tiladi.

Mashg'ulot mazmuni tayyorgarlik rejasi bilan aniqlanadi, unda maqsad, vazifalar, talablar va me'yorlar ko'rsatiladi. Mashg'ulot (dars) tuzilishi tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlardan iborat bo'ladi.

Tayyorlov qismida - 1 – saflanish, vazifalarni e'lon qilish , saflanish mashqlari, diqqat uchun mashq; 2- turli xil yurish, yugurish turlari , 3- URM va tayyorgarlik mashqlari (turgan joyida, harakatda, predmetlarsiz, predmetlar bilan bajariladi). Mashqlar kompleksiga murabbiyning oldindan ko'rsatib berishi va tushuntirishi sharti bilan barcha mushak guruhlari uchun 2,4,8 sanoqqacha 8-10 ta engil mashqlar kiritiladi.

Tayyorlov qismini o'tkazishda har xil d.h. lardan turli yo'nalishga ega bo'lgan va turli mushak guruhlari uchun mo'ljallangan, amplitudasi, sur'ati, bajarilish xususiyati har xil bo'lgan va bitta siklda 2 dan 8 tagacha harakatdan iborat mashqlarni tanlab olish tavsiya qilinadi.

Asosiy qismning mazmunida: 1) yangi harakatlarni o'rganish; 2) avval o'zlashtirilgan harakat ko'nikmalari va malakalarini mustahkamlash hamda takomillashtirish; 3) ma'naviy, irodaviy va aqliy sifatlarni tarbiyalash; 4) maxsus ko'nikmalarni shakllantirish.

Asosiy qism mazmunida: harakatlarga o'rgatish jarayonida murabbiy: mashg'ulotni olib borish uslubida, o'qitish vositalari va metodlarini tanlashda bir xillikka yo'l qo'ymasligi, baholashning turli xil metodlaridan foydalanishi kerak. Adolat va xolislik mezonlariga amal qilishi, xushmuomalali bo'lishi, xatolarni individual tuzatishi, hammani va alohida har bir sportchini o'rgatishi; shug'ullanuvchilarda jismoniy mashqlarni mustaqil bajarish ko'nikmasini shakllantirishi lozim.

Mashqlarni tanlashda quyidagilar tavsiya qilinadi:

- **tezkorlikni** rivojlantirish uchun –tez harakatlanishni harakatlar tezligi va sur'atini keltirib chiqaruvchi mashqlarni tanlab olish (turli xil d.h. larda startlar, qisqa masofalarga yugurish, “mokisimon yugurish” arg'amchi ustidan sakrashlar, harakatli va sport o'yinlari, qarshi estafetalar va x.k.);

- **kuchni** rivojlantirish uchun – predmetlarsiz va predmetlar bilan URM (vertikal arqonga tirmashib chiqish, tortilish, yotib tayanib qo'llarni bukib-yozish, gimnastika snaryadralida mashqlar, gantellar, trenajerlardan foydalanish, yakkakurash turlari va h.k.);

- **chidamlilikni** rivojlantirish uchun har bir mashg'ulotda maxsus mashqlarni qo'llash va mashg'ulotlar zichligi hamda shiddatini oshirib borish (o'rta masofalarga yugurish, kross, harakatli o'yinlar);

- **harakatlar koordinatsiyasi** rivojlanishiga harakatli va sport o'yinlari, akrobatika mashqlari, to'siqlar yo'lkasi, nostandart jihozlardan foydalanib o'tkaziladigan estafetalar va h.k.);

- **vestibulyar muvozanatni** rivojlantirish uchun muvozanat mashqlari;

- **ma'naviyatni** tarbiyalash uchun tarbiyaviy xususiyatga ega vositalarni qo'llash: jamoani jipslashtirish uchun topshiriqlar tanlash, hamkorlikdagi harakatlarni tashkil qilish, o'zaro yordam, o'zaro qo'llab-quvvatlash, mashg'ulotda sodir bo'ladigan ijobiy hatti-harakatlarni rag'batlantirish va salbiy ishlarni qoralash;

- **shaxsiy sifatlarni tarbiyalash uchun** o'quvchilar oldiga qiyin, lekin bajarsa bo'ladigan vazifalarni qo'yish va maqsadga erishishni rag'batlantirish;

- **jasurlik va matonatni tarbiyalash uchun** mashq bajarishdan cho'chish hissi va qat'iyatsizlikni engib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni qo'llash.

Mashg'ulotning yakuniy qismida qo'zg'aluvchanlikni va sur'atning pasayishiga yordam beruvchi mashqlarni berish – nafas uchun mashqlar, mushaklarni bo'shashtirish va diqqat uchun mashqlar. Topshiriqlarning bajarilish taliliga yakun yasash va sportchining ijobiy va salbiy harakatlarini ko'rsatib o'tish.

Mashg'ulotda jismoniy yuklamalarni me'yorlash.

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

Yuklama me'yor – bu hajm va shiddat parametrlari bilan o'lchanadigan aniq kattalik..

Yuklamani me'yorlash – demak, uning hajmi va shiddatini qat'iy tartibga solish.

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

Yuklama shiddati – harakatlarning sur'ati va tezligi, tezlanishlar, YUQT tezligi ko'rsatkichlari.

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

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

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

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

O'zgartirishlar, ya'ni takrorlashlar soni; mashqlarning umumiy soni, bir xil mashqning bajarilish tezligini; harakat amplitudasini oshirish yoki

kamaytirish; tashqi og'irliklar o'lchamlarini o'zgartirib turish; mashqlarni yengillashtirilgan va qiyinlashtirilgan sharoitlarda bajarish (tepalikka va pastga qarab, yo'lkada yoki qumda yugurish), d.h. ni o'zgartirish (yarim o'tirgan holatda yuqoriga sakrash, masofa uzunligini o'zgartirish), qo'llaniladigan metodlarni (ravon, o'yin, musobaqa va h.k. almashtirib turish), mashqlar orasidagi dam olish oraliqlarini oshirish yoki kamaytirish, shuningdek, dam olish xususiyatini o'zgartirish orqali yuklamani boshqarish mumkin.

Saflanish mashqlari va harakatlanishlarning turlari

Umumiy jismoniy tayyorgarlik: saflagnish mashqlari (saf, sherenga, qator, kolonna, qanot, masofa, oraliq to'g'risida tushuncha) Dastlabqi va ijro buyruqlari:

- turgan joyida va harakat paytida harakatlanishlar. Saflanish, safda hisoblash, turgan joyida burilishlar va yarim burilishlar, qatorni ochish va yopish, yo'nalishni o'zgartirish, sherengalarni qayta qurish;

- safdagi va sayrdagi qadam. Turgan joyida qadam tashlash. Qadamdan yugurishga o'tish va yugurishdan qadamga o'tish, qadam tashlash va yugurish paytida to'xtalishlar. Harakat tezligini o'zgartirish. 1-2-3 talik kolonnada harakatlanish. Yurib turganda 1 ta kolonnadan 2 ta va 3 ta kolonnaga qayta saflanish va aksincha.

- mashqlarda dastlabki holat (d.h.) va asosiy turish (a.t.) to'g'risida tushuncha.

-

Yillik tayyorgarlik siklida ujt vositalari

Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) va ularning ahamiyati.

1. Predmetlarsiz mashqlar . Qo'llar va elka kamari uchun URM; oyoqlar uchun mashqlar; bo'yin va tana uchun mashqlar; yurish va yugurish.

2. Predmetlar bilan mashqlar: to'ldirma to'plar (toshlar); shtanga bilan mashqlar; arg'amchi bilan mashqlar;

3. Snaryadlarda mashqlar: gim. devorchasi, turnik, trenajer; tayanib sakrashlar, ot ustidan sakrashlar; arqonga tirmashib chiqish, yakkacho'p, gimnast. O'rindig'i, muvozanat mashqlari, turgan joyida va harakatda.

4. Engil atletika mashqlari: - past va yuqori startdan yugurish, keskin ko'tarilishlar va tushishlarda qadamlar sur'atini o'zgartirib yugurish; kross; uzunlikka, balandlikka sakrash, turgan joyidan va yugurib kelib uch hatlab sakrash; disk, granata, toshlar uloqtirish.

5.Suzish –suzish texnikasi elementlari.

6.Harakatli va sport o‘yinlari

Ertalabki gimnastika kompleksini tuzish va o‘tkazish

Ertalabki gimnastika kompleksining namunaviy konspekti

Mashqlar	Mazmuni	Yuklama me’yori	Tashkiliy metodik ko‘rsatma (TMK)
Qo‘llar va elka kamari	D.h. 1.-qo‘llar ko‘krak oldida; 2- yonlarga uzatish.	6-8 marta	Qo‘llar elkaning davomi.

IXTISOSLIKDAGI JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH MASHQLARINI TUZISH.

Har bir ixtisoslikda sportchi tayyorlashda jismoniy sifatlar URM va MJT da predmetlarsiz, predmetlar bilan, snaryadlarda, boshqa sport turlaridan mashqlarda tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va harakatlar koordinatsiyasi rivojlantiriladi.

1. Predmetlarsiz URM – asosiy turish va dastlabki holat; . qo‘llar va elka kamari uchun; , bo‘yin, oyoqlar va tana uchun mashqlar; juftlik va guruhli mashqlar, egiluvchanlikni rivojlantirish uchun, cho‘zilish, nafas olish uchun mashqlar.

2. Predmetlar bilan URM- to‘ldirma to‘plar; shtanga bilan mashqlar; arg‘amchi bilan mashqlar.

3. Snaryadlarda mashqlar: : gimnastika devorchasi, turnik, trenajer; tayanib sakrashlar, ot ustidan sakrashlar; arqonga tirmashib chiqish, yakkacho‘p, gimnast. o‘rindig‘i, muvozanat mashqlari, turgan joyida va harakatda muvozanat.

4. Engil atletika mashqlari – past va yuqori startdan yugurish, keskin ko‘tarilishlar va tushishlarda qadamlar sur‘atini o‘zgartirib yugurish; kross; uzunlikka, balandlikka sakrash, turgan joyidan va yugurib kelib uch hatlab sakrash; disk, granata, toshlar uloqtirish.

5. Plavanie – istalgan usulda suzish texnikasi elementlari.

6. Sport o‘yinlari: qo‘l to‘pi, basketbol, mini-futbol , chim ustida xokkey o‘yini texnikasi va taktikasi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)- Ixtisoslikning o‘ziga xos xususiyatini aks ettiruvchi va quyidagilarni rivojlantitiruvchi URM:

- **kuch** sifatlari: og'irliklar bilan mashqlar, to'ldirma to'plar, gantellar, qum to'ldirilgan qoplar, shtanga bilan mashqlar.

Rivojlantirish metodlari: kichik og'irlik bilan toliqqungacha takroriy va maksimal tezlikda;

- **tezkorlik:** qisqa masofalarga takroriy yugurish, tepalikka va pastga yugurish, arg'amchi bilan mashqlar.

Rivojlantirish metodlari: mashqni engillashtirilgan Sharoitlarda 30 soniya gacha maksimal shiddatda (YUQT daqiqaga 190-200 zarba) tez bajarish, 8-10 daqiqadan so'ng takrorlash.

-**maxsus chidamlilik:** mashqni uzoq vaqt bajarish;

- **maxsus kuch va kuch chidamliligi:** mashqlarni turli shiddatda bajarish;

Rivojlantirish metodlari: **kuch** uchun mashq bajarish –2 daqiqagacha, YUQT minutiga 170 zarbagacha;

- **maxsus tezlik chidamliligi:** mashqni takror bajarish, YUQT minutiga 200-180 zarba ;

- **maxsus chidamlilik** – mashqni daqiqaga 150-180 zarba shiddat bilan uzoq vaqt bajarish.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar komplekslari konspekti: Ixtisoslik

Ixtisos. jism. Sifatlarni rivojlantir. Mashqlar	Mazmuni	Yuklama me'yor	Tashkiliy metodik ko'rsatma (TMK)
Tezkorlik	Qisqa masofalarga takroriy yugurish	30 soniya gacha	Qo'llar harakatining to'g'ri bajarilishiga e'tibor qaratish

O'quv-trenirovka mashg'ulotini tomosha qilish. "sport mashg'ulotining pedagogik tahlilini" yozish

Murabbiy tomonidan O'TM ni tomosha qilishda quyidagilarga alohida e'tibor qaratiladi:

- O'TM vazifalari ; reja-konspekt mavjudligi; murabbiyning tashqi ko'rinishi (maxsus kiyim, o'zini tutish uslubi, muomalasi, o'quvchilarga e'tiborli bo'lishi);

- mashg'ulot joyi, inventarlar, o'quvchilar sport kiyimlarining sanitariya-gigienik holati;

- mashg'ulotlarning o'z vaqtida boshlanishi va yakunlanishi, vaqtning qismlarga taqsimlanishi;
- mashg'ulotni tashvil qilish metodikasi (individual, guruhli , oqimli);
- mashg'ulot zichligini baholash va yuklamaning umumiy dinamikasi (asta-soniyain o'sib borishi, to'liqinsonligi, mashg'ulot oxiriga borib kamayishi);
- mashg'ulot yuklamasini tartibga solish usullari (izchil);
- murabbiyning tarbiyaviy ishlari (mashg'ulot o'tkazayotganda murabbiy tomonidan o'quvchilarning ijobiy va salbiy hatti-harakatlariga e'tibor qaratishi, tegishli rag'bat va ogohlantirishlar berishi. OZK dagi o'zlashtirishiga qiziqish ko'rsatishi);
- umumiy masalalarda va ogohlantirishlarda (mashg'ulot o'tkazish paytida murabbiy topshiriqning to'g'ri bajarilganligiga e'tibor qaratishi va imkon qadar o'z vaqtida yo'l qo'yilayotgan xatolarni ko'rsatib o'tishi va mmashg'ulot tugagandan so'ng mashg'ulotni tahlil qilib, xatolarni aytishi).

O'quv-trenirovka mashg'uloti zichligini aniqlash bilan xronometriya bayonnomasini tuzish

O'TM ning o'tkazilishi ustidan amalga oshiriladigan to'laqonli nazorat murabbiydan shug'ullanuvchilar harakatlarini to'g'ri kuzatish, tahlil qilish va baholashni, o'z harakatlaridagi kamchiliklarni aniqlashni, tashkiliy ishlardagi muayyan sharoitlarda, o'quv vaziyatlarida vositalar va metodlarning yaroqliligi hamda samaradorligini aniqlashni, keyingi mashg'ulotlarda xatolarni bartaraf etishni ta'minlaydigan maxsus bilim va ko'nikmalarni taqozo etadi. TM samaradorligi ko'rsatkichlaridan biri- bu uning zichligi: umumiy va motor.

Umumiy zichlik (UZ) – TM davomiyligiga nisbatan oqlangan ish vaqti (i.v.) sarfi. Mashg'ulotning umumiy zichligini aniqlash uchun faol faoliyat ko'rsatkichlari: jismoniy mashqlarni bajarishga, eshitish, kuzatish va mashg'ulotni tashkil qilishga sarflangan vaqt (oqlanmagan turib qolishlardan tashqari, masalan, mashg'ulotning kech boshlanishi, mashg'ulot joyining tayyor emasligi, murabbiyning mashg'ulotga tayyor emasligi, to'xtalishlarga olib keluvchi nojoiz tanaffuslar, ortiqcha va kam samarali so'z orqali tushuntirishlar, shug'ullanuvchilarning qoniqarsiz intizomi) yig'indisi hisoblanadi. Bu vaqt 100% ga ko'paytiriladi va TM (um.) ning umumiy vaqtiga bo'linadi:

$$\begin{array}{l} \text{Ish vaq.} \cdot 100\% \\ \text{UZ} = \frac{\text{-----}}{\text{Umum.}} \end{array} \quad \begin{array}{l} 87\text{daqqa} \cdot 100\% \\ \text{Masalan:- UZ} = \frac{\text{-----}}{90 \text{ daqiqa}} = \\ 96,7\% \end{array}$$

To'laqonli mashg'ulotning umumiy vaqti 100% ga yaqinlashishi kerak.

Motor (harakat) zichlik – mashg'ulot paytida shug'ullanuvchining dam olishsiz bevosita harakat faoliyatiga sarflagan vaqtning mashg'ulotning umumiy davomiyligiga nisbatidir.

MZ ni hisoblab chiqarish uchun jismoniy mashqlarni bajarish vaqtini (ish vakt.) 100% ga ko'paytirish va umumiy (umum.)vaqtga bo'lish kerak:

$$\begin{array}{l} \text{Ish vaqt.} \cdot 100\% \\ \text{MZ} = \frac{\text{-----}}{\text{Obsh.}} \end{array} \quad \begin{array}{l} 69 \cdot 100\% \\ \text{Masalan: - MZ} = \frac{\text{-----}}{90} = 76,7 \\ \% \end{array}$$

Vaqtning sarfini baholash va bir vaqtning o'zida mashg'ulotning umumiy va motor zichligini aniqlash maqsadida mashg'ulotni kuzatib, vaqt soniyaundomer bilan yozib boriladi.

Kuzatuv ob'ekti sifatida mashg'ulotda o'rtacha, etarlicha faol va intizomli sportchi tanlab olinadi. Mashg'ulot zichligini aniqlashning 2 xil varianti ishlab chiqilgan. Velosport kabi sport turi borki, bu erda sportchi mashg'ulot davomida velosipeddan tushmay harakatlarni har xil shiddatda bajaradi, shuning uchun tomir urishi, tezlik va masofa sportchi ko'kragiga (tasma bilan) va velosiped ruliga mahkamlangan «POLAR» bo'yicha aniqlanadi, knopkali o'tish yo'li orqali sportchi kerakli ma'lumotlarni aniqlaydi va kuzatuvchiga beradi. Ushbu holda tomir urishi va mashg'ulot zizligini aniqlashg uchun qayd qilishning 2- varianti qulay. Bu xronometriya kuzatuvlari bayonnomada qayd qilinadi.

$$\text{MZ} = \frac{\text{Ish vaqti (69) x 100 \%}}{\text{Umumiy (90)}} = (76,7 \%)$$

Ma'lumotlarni olgandan so'ng ularni oldinga qo'yilgan vazifalarga, mashg'ulotlar o'tkazish sharoitlariga, shug'ullanuvchilar xususiyatlariga

muvoqif va TM ning umumiy hamda harakat zichligini oshirish vositalari va metodlari bo'yicha tavsiyalarni baholash bilan tahlil qilib chiqish zarur.

To'laqonli mashg'ulotni baholash uchun umumiy zichlik 100%, harakat (motor) zichligi esa mashg'ulot vazifasiga qarab texnikani takomillashtirishda 70 - 80%, o'rganishda 50% atrofida bo'lishi zarur.

Tm jismoniy yuklamasini aniqlash, tm pulsometriyasi bayonnomasini va yuklamaning fiziologik egri chiziqli chizmasini tuzish

Jismoniy yuklamani turli xil usulda o'lchash mumkin, lekin keng tarqalgan usul – bu yurak qisqarish tezligini (YUQT) o'lchashdir.

Amaliyotchi mashg'ulotgacha TM pulsometriyasi bayonnomasini quyidagi shakl bo'yicha tayyorlab qo'yadi:

Dars qismi	Mashg'ulot mazmuni tomir urishi ko'rsatkichi olingandan so'ng sportchi tomonidan vazifaning bajarilishi	Harakat vaqti	1 min ichida tomir urishi	
			Boshi	Oxiri
Tayyor.	Saflanish, vazif. e'lon qilish, tomir urishini hisoblash	15.30 – 15.35	64	67
	URM	15.35 – 16.10	67	135

Mashg'ulotda sportchilardan birining: mashg'ulotgacha, chigilyozdi mashqlarining tayyorlov qismidan so'ng; mashqlarni bajargunga qadar va undan keyin tomir urishi hisoblanadi, ular yordamida mashg'ulotning asosiy vazifalari hal etiladi; yakunlovchi qismgacha va mashg'ulot tugagandan so'ng butun o'lchashlar 15-18 (TM 90 min (2soat) bo'lganda). Tomir urishi 10-15 soniya. ichida o'lchanadi, zarbalar soni mos ravishda 6 yoki 4 ga ko'paytiriladi va 1 min. ichida tomir urishi ko'rsatkichi aniqlanadi.

Gorizontal chiziqning boshlang'ich nuqtasidan bajariladigan vazifadan oldingi va keyingi vaqt ko'rsatiladi; vertikal chiziq bo'ylab o'sha boshlang'ich nuqtadan bajarilgan vazifadan oldingi va keyingi zarbalar soni belgilanadi, mashg'ulotning ayrim qismlarida va umuman mashg'ulotdagi jismoniy zo'riqishlar darajasini aks ettiruvchi fiziologik egri chiziq chiziladi.

p	1															0
u	1															
l	1															
1	1															
s	0															
5	10	15	20	25	30	40	50	55	60	65	70	75	80	85		
90 = 2 soatli TM																
topshiriq																

Sport mashg‘ulotini rejalashtirish

Sport mashg‘uloti - pedagogik jarayon bo‘lib, ta’lim-tarbiyaning umumiy tamoyillari: onglik (ko‘rsatish, tushuntirish), faollik (o‘yinlar va musobaqalarda mustaqil ishlash uchun sharoitlar yaratish), ko‘rgazmalilik (bevosita kinogrammalarni namoyish qilish), tushunarlik (mashqlar bajarish murakkabligida), mustahkam va muntazamlik (doimo va uzluksiz mashq qilish) unga xos hisoblanadi.

Sport mashg‘uloti- ko‘p yillik va butun yil davom etadigan jarayon. Ko‘p yillik mashg‘ulot rejasi umumiy manzara hosil qiladi va mashg‘ulotning bosh maqsadini, vazifalarini va asosiy vositalarini aniqlab beradi. Har bir tayyorgarlik yili uchun xususiy maqsad va vazifa belgilanadi, bosqichma-bosqich sport natijalarining o‘shirejalashtiriladi.

Rejalashtirishning asosiy xujjatlari: *o‘quv dasturi, yillik mashg‘ulot rejasi, mtrenirovka mashg‘ulotlari jadvali, mikrotsiklning mashg‘ulot rejasi va trenirovka mashg‘ulotining reja-konspekti.*

O‘quv dasturi - bu tanlangan sport turi bo‘yicha sport mashg‘ulotlarining maqsad vazifalari belgilangan o‘quv ishlarini rejalashtirish hujjatidir.

Yillik mashg‘ulot rejasi: oylar (12); haftalar (52); musobaqalar (Kalendar sport tadbirlari rejasiga muvofiq asosiy, saralash, nazorat); startalar soni (musobaqa dasturiga qarab); makrotsikl (asosan katta yillik sikl); mezotsikllar (tayyorgarlik davrlari: tayyorgarlik, musobaqa, o‘tish); mikrotsikllardan (tayyorgarlik davrlari, bosqichlari va sportchi tayyorgarligiga qarabv haftalik sikllar) tashkil topadi.

Tayyorgarlik davrida: umumiy va bazaviy tayyorgarlik – 4-5 hafta, maxsus tayyorgarlik – 3-4 hafta; musobaqa davrida: musobaqa oldi bosqichi – 2-3 hafta, erta musobaqalar bosqichi - 3-4 hafta, musobaqa bosqichi, maxsus tayyorgarlik bosqichi va musobaqa bosqichi va o‘tish davrida: tiklanish bosqichi – 4-5 hafta; haftalik sikl (hafta sanasi), haftalik hajm (soat;tayyorgarlik guruhiga qarab km.); O‘MY (o‘quv-mashg‘ulot yig‘ini sanasi - mas’uliyatli musobaqalardan oldin va ta’til vaaqtida

yigʻinlarning boshlanish va tugash vaqtini koʻrsatgan hola mashgʻulotlarni oʻtkazish shakli).

Trenirovka mashgʻulotining asosiy parametrlarida quyidagilar qayd qilinadi: mashgʻulot kunlari (haftadagi); trenirovka mashgʻulotlari (haftadagi); jumladan, haftalik hajmga muvofiq UJT, MJT, TTT, nazariy tayyorgarlikka sarflangan vaqt, rehabilitatsiya (tiklanish): sauna (katta mashgʻulot yuklamalari, musobaqalardan soʻng), massaj (tiklantiruvchi va startgacha qizdiruvchi sifatida oʻz-oʻzini massaj qilish) va vitaminlashtirish.

Trenirovka mashgʻulotini qismlarga boʻlib reja-bayonnomani ishlab chiqish

Trenirovka mashgʻulotlari tasdiqlangan jadval asosida oʻtkaziladi, muntazam va barqaror boʻlishi va mashgʻulotlar orasida bir xil tanaffuslar boʻlishi kerak.

TRENIROVKA MASHGʻULOTINING REJA – BAYONNOMA

Davr _____ Bosqich _____
Mikrotsikl _____
Guruh _____ Sana _____ Oʻtkazish vaqti _____ Oʻtkazish joyi _____
Inventar _____
Mashgʻulot
vazifasi _____

Mashgʻulot qismlari vaqti	Mazmuni	Yuklama meʼyori	Tashkiliy metodik koʻrsatma (TMK)

Trenirovka mashgʻuloti reja-bayonnoma quyidagilarga asoslanib ishlab chiqiladi:

- tayyorgarlik guruhi - boshlangʻich, oʻquv-mashgʻulot, sport takomillaShuvi;
- davri: tayyorgarlik, musobaqa, oʻtish;
- bosqichi: umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa oldi, erta musobaqalar, asosiy musobaqalar;

- mikrotsikl - bazaviy, kirishtiruvchi, o'quv-mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa va tiklanish;

- mashg'ulot vazifasi – ta'lim, sog'lomlashtirish va tarbiyaviy;

- ta'lim vazifalari mashg'ulot o'tkazish nazariyasi va amaliyotida vazifalarni qo'yish va ifodalash qoidalari qabul qilingan:

- 1.«Texnika bilan tanishtirish» (mashq yoki yoki o'rganilayotgan element ko'rsatiladi). 2.«O'rganish _____», 3. «Takomillashtirish _____».

- sog'lomlashtirish vazifalari jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashni, qomatni shakllantirishni va mashqlarning Shug'ullanuvchilar organizmiga sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatishi uchun maqbul shart-sharoitlarni ta'minlashni nazarda tutadi. Masalan, “To'g'ri qomatni shakllantirish, yurish va yugurish vaqtida tananing erkin holatiga erishish”, “Kross yugurishdan foydalanib, umumiy chidamlilikni rivojlantirish”

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish vazifalarini hal etishda: “Qisqa masofalarga yugurishda harakatlar tezkorligini tarbiyalash”, “Yugurib kelib uzunlikka sakrashni bajarishda tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalash” va h.k. Misollardan ko'rinib turibdiki, vazifani ifodalashda birinchi so'z - bu tarbiyalash, keyin aniq bir jismoniy sifat va keyin albatta ushbu vazifani hal etishga yordam beruvchi mashq ko'rsatiladi;

-tarbiyaviy vazifalari – jismoniy mashqlarning sportchi shaxsi fazilatlari va xislatlarini tarbiyalashga ijobiy ta'sir qilishini ta'minlaydi. Masalan, “3 km yugurishda chidamkorlik hissini tarbiyalash” va x.k.

O'tm reja-bayonnomani ishlab chiqish va guruhda o'tkazish :

UJT, MJT, aylanma, texnik, taktik va integral yo'nalishi bo'yicha

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) - Shug'ullanuvchilarda URM ning turli-tuman vositalaridan foydalanib yuqori darajadagi ish qobiliyatiga erishishga yo'naltirilgan.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) yoki (MT) – ixtisoslikda zarur bo'lgan, sportchining harakat qobiliyatlariga maxsus talablar qo'yadigan alohida jismoniy sifatlar, ko'nikma va malakalarni tarbiyalashga yo'naltirilgan, muntazam o'tkaziladi va musobaqalarga tayyorlanishga yordam beradi.

Aylanma mashg'ulot –turli xil mushak guruhlariga kompleks ta'sir ko'rsatishni ta'minlashga yo'naltirilgan. Mashqlar “stansiyalar” bo'ylab o'tkaziladi va shunday tanlab olinadiki, har bir keyingi seriya yangi mushak guruhlarini ishga jalb qilishi lozim. “Stansiyalarda” mashqlar soni va davomiyligi mashg'ulot jarayonida hal etilayotgan vazifalarga, shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va tayyorgarliklariga bog'liq. Katta bo'lmagan og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar kompleksi aylana bo'ylab 1-3 marta bajariladi, bunda takrorlashlar orasida kamida 2-3 min. dam olish beriladi va bu paytda bo'shashtirish mashqlari bajariladi.

Aylanma mashg'ulot shunday xususiyatga egaki, har bir sportchi turli xil mashqlarni berilgan miqdorda bajaradi. Bu mashqlar jismoniy sifatlar – chaqqonlik, tezkorlik, kuch, umumiy tezlik va kuch chidamliligini kompleks rivojlantirishga mo'ljallangan, Bunda quyidagi metodlardan foydalaniladi: uzluksiz-oqimli (mashq yaxlit , birin-ketin, kichik tanaffus bilan bajariladi), oqimli-oraliqli (20-40 soniya oddiy mashqlarni bajarish, minimal dam olish), jadal-oraliqli (vazifalar shiddati maksimalga nisbatan 75% ni tashkil etadi va mashq shidadtini oshirish va ish vaqtini 40-90 soniya dam olish bilan 10-20 soniya. ga kamaytirish hisobiga erishiladi).

Texnik tayyorgarlik - tanlangan sport turiga xos bo'lgan harakatlar texnikasini o'rganish va takomillashtirishga yo'naltirilgan. Sportchi maxsus texnik tayyorgarlik davomida oqilona texnikani egallaydi, o'z sport ixtisosligini kengaytiradi va chuqurlashtiradi, zarur ko'nikma va malakalarni mukammal darajaga etkazadi.

Taktik tapyyorgarlik – bu sport kurashini olib borish san'ati. Bilimlar, vositalar, metodlar va usullarni egallab olishga va ulardan musobaqalarda oqilona foydalanishga yo'naltirilgan. Taktik rejani tuzish uchun o'z raqiblarini o'rganib chiqish, ularning taktik usullarini bilish, o'z kuchini to'g'ri taqsimlay olish va muvaffaqiyatga etaklovchi manevrlarni qo'llay bilish lozim.

Integral mashg'ulot – mashg'ulotdagidan musobaqagacha shiddatda yoki Shunga yaqin shiddatda bajariladigan mashqlarni, shuningdek, YUQT ning minutiga 180-190 zarbaga etadigan doimiy poydevorini qurish uchun qo'llaniladigan yaxlit ko'rinishdagi mashqlarni ko'p marta takrorlashga yo'naltirilgan.

Masalan: -velosportda poygada masofani bosib o'tish; futbolda ikki tomonlama o'ynash, voleybol; to'liq yugurib kelib langar cho'pga tayanib sakrash; snaryadda gimnastik kombinatsiya i h.k.

HAFTALIK SIKL (MIKROTSIKL)NING MASHG'ULOT REJASI

Mashg'ulotning kichik sikli (mikrotsikl) - bir nechta mashg'ulotlar yig'indisi bo'lib, ularda ma'lum bir pedagogik vazifalar hal etiladi va mashg'ulot jarayoni tuzilmasini takrorlaydi.

Kichik siklning davomiyligi 7 kungachani tashkil qiladi, chunki haftalik siklni ish, o'qish bilan va musobaqalar kalendari bilan bog'lash oson, lekin turli xil tayyorgarlik bosqichlarida kichik sikl davomiyligi 3-4 dan 14 kungacha o'zgarib turadi, bu oldinda turgan musobaqalar dasturini e'tiborga olinishi bilan bog'liq.

Mikrotsikllar rejalarini tuzish: bazaviy, kirishtiruvchi, rivojlantiruvchi, zarbdor, musobaqaga olib keluvchi va tiklantiruvchi.

Tayyorgarlik davri, bosqichiga, mashg'ulot jarayoni vazifalari va mazmuniga qarab kichik sikllar quyidagilarga bo'linadi:

- **bazaviy** yoki UJT, unda ko'proq umumiy jismoniy tayyorgarlik vazifalari hal qilinadi, odatda, tayyorgarlik davrida;

kirishtiruvchi - yuklamani asta-soniyain oshirib borish va talab qilinadigan mashg'ulot o'lchamlariga ehtiyotlik bilan etib borish;

- **rivojlantiruvchi** – jismoniy sifatlarni mustahkamlashga qaratilgan vositalar, metodlar, yuklamalar uyg'unligi. Psixologik tayyorgarlikni va sport mahoratini oshirish;

- **zarbdor** – tanlangan sport turida va alohida tayyorgarlikda eng katta moslashtiruvchanlik o'zgarishlarini keltirib chiqarish uchun eng katta yuklamalarni hosil qilinadi;

- **musobaqa oldi** (olib keluvchi) – musobaqa kunida sportchining eng yaxshi holati va yuqori ish qobiliyatini ta'minlaydi;

- **musobaqa** - tegishli mashg'ulot rejimi va musobaqalarda ishtirok etishni nazarda tutadi;

- **tiklantiruvchi** – katta yuklamadan va psixik zo'riqishlardan hosil bo'lgan toliqishni faol dam olish vositalari yordamida bartaraf etishga qaratilgan.

Mashg'ulot mikrotsiklida turli xil vazifalar, vositalar, metodlardan iborat mashg'ulotlar tayyorgarlik davri, bosqichi, yo'nalishiga qarab, shuningdek, yuklamasiga ko'ra almashib turadi:

- **mashg'ulotning yo'nalishi** bo'yicha: UJT, MJT, MT, texnik, taktik, integral, o'yin, musobaqa va tiklanish;

- mashgʻulot topshirigʻida unda qoʻllaniladigan vositalar, metodlar va yuklama koʻrsatiladi (vositalar – bu UJT,MJT, MTdagi mashqlar; metodlar – mashqlarni bajarish usullari “Fartlek”, oraliqli, takroriy, oʻzgaruvchan, surʻatli, musobaqa, oqimli, nazorat, aylanma, “oxirgi kuch qolguncha”, integral);

- yuklama mashgʻulotdagi yuklama hajmi va shiddati yigʻindisi boʻyicha 5 balli tizimda YUQT ga muvofiq baholanadi: K-kichik - 1 ball minutiga daqiqaga 120-130 zarba. 40 min. i koʻproq bajariladi; Oʻ - oʻrta -2 ball min. 140-150 zarba /30-40 min/; K- katta -3 ball - 160-180 / 5-30 min/; U – ulkan -4 ball - 190-200 /30soniya-5 min/; Z –zarbdor -5 ball /maksimal/ - 210-220 + /20-30soniya/.

15 –jadval

Haftalik siklning namunaviy mashgʻulot rejasi

Davr tayyorgarlik. Bosqich- maxsus-tayyor. Mikrotsikl - bazaviy
Oʻquv-mashgʻulot guruhi Sana _____ Oʻtkazish joyi _____

Hafta kun.	Hafta №	Mashgʻulot yoʻnalishi	Trenirovka mashgʻuloti	Yuklama
Dushanba	1	UJT umum. chidam.rivoj.	yugurish-1 km- tekis.; barcha mushak gurux. URM;kross yugurish; snaryadlar va ogʻirliklar bilan	K
	2	oʻyin	sport.oʻyin., futbol	M

Haftalik sikllarning namunaviy mashg'ulot rejasi

guruh

20 yil

Davr		T a y y o r g a r l i k						M u s o b a q a							
Bosqich		Umumiy tayyorgarlik			Maxsus tayyorgarlik			Erta musob		Musobaqa					
Mikrotsikl		Bazaviy		Kirish tiruvchi		Rivojlan tirvchi		Zabdor		Musobaqa oldi		Musobaqa		Tiklanish	
Xafta №		№ 15		№ 19		№ 22		№ 24		№ 25		№ 26		№ 27	
Hafta bo'yicha TM		Yo'n al		yo'nal	y	Yo'n al	y	yo'nal	y	yo'nal	y	yo'nal	Y	Yo'n al	y n
Dushanba	1	UJT tezkor.	O	MJ T	M	TT Pedal ayl.	O	TT buril	O	TP Pedal ayl	O	TTT indiv yurish		MT Pedal Ayl	M
	2	MJT chidam	K	MT Kuch chid	K	TTP Juft va komb. yurish	K	TTP guruxda yurish	U	TTP YUrish masof.	Z	TTP guruxda yurish	K	TP Guruh yurish	S

Eslatma: - hafta № (yillik tayyorgarlik rejasidan);

- **TM yo'nalishis- asosiy jismoniy sifatlarni ko'rsatish bilan** –UJT(umumiy jism.tay.), - MJT (maxsmus jism. tay)., - MT (maxsus tayyor.), TT (texnik tayyor., TTT (texnik-taktik tay.);

- **yuklama:** - TM ning umumiy hajmi va shiddati YUQT bo'yicha –«K» kichik minutiga 130-140zarba «O'» - o'rta min. 140-150 / 40 i ko'proq.; «K» - katta min 160-180 / dan5 to 30 min gacha;/ «U » -ulkan min. 190-200 / 30 soniya dan to 5 min gacha;/ «Z» - zarbdor maksimal min. 210-220 +/- 20-30 soniya/

Sport mashg'ulotining yillik rejasini ishlab chiqish

Sport mashg'ulotining yillik rejasi

Bo'lim – Guruh -- o'quv-trenir., Sport.razryad SUN murabbiy FI

Sportchi FI _____

Oylar	1X	X	X1	X P	1	P	SH	1 U	U	U1	UP	US H	Vse go
Haftalar	1,2,3,4,5,5,6,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43-												52
Musobaqalar	Asosiy		CH U	KU							CH U		
	Saralash	CHu							ch u				
	Nazorat	CHu					chu	ch u					
Startlar soni	12	8	7				8	12	6	8			61
Mikro sikllar	Yillik katta sikl												
Davrlar	Musobaqa				O'tish				Tayyorgarlik				
Etap	Musobaqa		Tiklanish		UJT MJT MT		TT T	T T T	T T T	TT T	MT ,TT	TT TP	
Haftalik Sikllar													
Haftalik hajm soat, km													124 8
O'MY sana												O' M Y	
Mashg'. Kuni	Haftada 6 marta x 50 haf.												300
Tren. mashg'.	Haftada 11 marta x 50 haf												550
UJT bo'yicha	Tayyorgarlik davrlari va bosqichlarini e'tiborga olib haftalarga hisoblab chiqish												201
MJT	Tayyorgarlik davrlari va bosqichlarini e'tiborga olib haftalarga hisoblab chiqish												270

TTT	Tayyorgarlik davrlari va bosqichlarini e'tiborga olib haftalarga hisoblab chiqish									703
Tiklanish tadbirlari	Haftada 1 marta x 50 haf									50
Nazariy tay-k	Bir oyda 2 marta									24
Vitamin-sh	Po naznacheniyu med. Kabineta									

Amaliyotchi _____

Baho _____ Metodist

_____ Sana _____

“Stol tennisi” bo‘yicha test savollari

1. Xalqaro stol tennisi Federatsiyasi (*ITTF*) qachon tashkil topgan?
A) 1906–yil sentyabr oyida
V) 1916–yil mart oyida
S) 1926–yil yanvar oyida
D) 1936–yil may oyida
2. Stol tennisi bo‘yicha birinchi Jahon chempionati qaysi yilda va qaysi shaharda o‘tkazilgan?
A) 1900–yil Moskvada
V) 1908–yil Vashingtonda
S) 1917–yil Berlinda
D) 1926–yil Londonda
3. Evropa stol tennisi ittifoqi (*ETTU*) qachon va qaysi shaharda tashkil topgan?
A) 1936–yil Berlinda
V) 1957–yil Stokgolmda
S) 1954–yil Afinada
D) 1926–yil Parijda
4. Stol tennisining o‘lchamlarini bilasizmi?
A) uzunligi–274 sm., eni–152,5 sm. balandligi–76 sm.
V) uzunligi–254 sm., eni–150,7 sm. balandligi–72 sm.
S) uzunligi–264 sm., eni–153,4 sm. balandligi–74 sm.
D) uzunligi–244 sm., eni–151,6 sm. balandligi–75 sm.
5. Sharning diametri va og‘irligi qancha?
A) diametri 38 mm., og‘irligi–2,5 gr
V) diametri 39 mm., og‘irligi–2,6 gr.
S) diametri 40 mm., og‘irligi–2,7 gr
D) diametri 41 mm., og‘irligi–2,8 gr
6. Shar qanday rangda bo‘lishi kerak?
A) oq yoki to‘q sariq rangda
V) ko‘k yoki oq rangda
S) qora yoki to‘q sariq rangda
D) yaltiroq yoki oq rangda
7. Sharning o‘yinga kiritishning nechta turi mavjud?

- A) kesma, o'ngdan va chapdan nakat, aldamchi xarakat (skidka)
- V) oraliq, himoya va hujum
- S) top–spin, chaqmoq, nakat, perekrut
- D) to'g'ri, mayatniksimon, mokisimon, elpig'ichsimon

8. Stol tennisi sport turi yozgi Olimpiya dasturiga qachon kiritilgan?

- A) 1992–yilda, Barselona, Ispaniya
- V) 1960–yilda, Rim Italiya
- S) 1988–yilda, Seul, J.Koreya
- D) 1984–yilda, Los–Anjeles, AQSH

9. O'zbekiston Stol Tennisi Federatsiyasi qachon tashkil topdi?

- A) 1991–yil
- V) 1992–yil
- S) 1993–yil
- D) 1994–yil

10. Stol tennisi bo'yicha O'zbekistonlik mashhur sportchilarni bilasizmi?

- A) Svetlana Geta, Manzura Inoyatova
- V) Denis Istomin, Nodira Burxonxodjaeva
- S) Oqgul Amanmurodova, Madina Aitova
- D) Saida Burxonxodjaeva, Zoxid Kenjaev

11. Shar harakatiga qarab zarbalar qanday ajratiladi?

- A) oraliq va himoya zarbalar
- V) hujumkor va himoya zarbalar
- S) oraliq va hujumkor zarbalar
- D) oraliq, himoya va hujumkor zarbalar

12. Raketka qanday usullar bilan ushlanadi?

- A) Avtraliya va Osiyocha raketka tutish usullari
- V) Evropacha va afrikacha raketka tutish usullari
- S) Osiyocha va evropacha raketka tutish usullari
- D) Amerikacha va evropacha raketka tutish usullari

13. Sharga zarba berish bosqichlari haqida bilasizmi?

- A) siltash va zarba berish paytining o'zi
- V) zarba berish payti va yakunlanishi
- S) siltash va zarba berishning yakunlanishi
- D) siltash, zarba berish paytining o'zi va yakunlanishi

14. Top–spin qanday bajariladi?

A) Stol chekkasidan 50–80 sm masofada joylashib, qo‘l o‘ngga yoki chapga uzatiladi, bilak stolning o‘yin sahniga parallel joylashadi

V) Stol yakinida joylashib, bilak orkaga kayrilgan, raketka ochik bulishi kerak. Zarba Sharning eng yukori parvozida raketkani oldinga va bir oz yukoriga xarakatlantirgan xolatda beriladi

S) Stoldan 1–1,5 m. uzoqlikda, chap oyoq oldinda, tovonlar joylashtirilgan, gavda chap elka bilan yarim burilgan holda bajariladi.

D) Dastlabki holatda oyoqlar elka kengligida, tizza bukilgan, oldinga chiqarilgan, tana og‘irligi barobar tashlangan. Gavda stolga chap tomondan salgina bukilgan, qo‘l zarba berish uchun o‘ngga–orqaga uzaytirilgan.

15. O‘yin jarayonida har bir partiya qancha xisobgacha davom etadi.

A) 2000–yilda o‘rnatilgan qoidalarga ko‘ra 10 xisobgacha davom etadi

V) 2001–yilda o‘rnatilgan qoidalarga ko‘ra 11 xisobgacha davom etadi

S) 2002–yilda o‘rnatilgan qoidalarga ko‘ra 12 xisobgacha davom etadi

D) 2003–yilda o‘rnatilgan qoidalarga ko‘ra 21 xisobgacha davom etadi

16. Stol tennisida o‘yin taktikasi deganda nimani tuShunasiz?

A) Aniq ritm va sur‘atdagi zarbalar seriyasini maqsadli qo‘llash va raqibning zarbalariga qarshi psixologik uslublarni qo‘llash

V) O‘yin jarayonida raqibning taktikasini o‘z taktikasiga bo‘ysundirib olish

S) O‘yinchilarning har ikkalasining roziligi bilan o‘yinni faollashtirishda 13 zarba qoidasini kiritish

D) Turish, joy almashtirish va zarbalarni navbatma–navbat qo‘llab, natijada g‘alaba qozonish.

17. Evropalik Olimpiya o‘yinlari chempionini bilasizmi?

A) Yan–Uve Valdner

V) Bernd Gross

S) Verner SHlager

D) Yan–Uve Valdner

18. Stol tennis setkasining o‘lchami qanday?

A) Uzunligi–156 sm., balandligi–22,12 sm.

V) Uzunligi–183 sm., balandligi–15,25 sm.

S) Uzunligi–153 sm., balandligi–13,25 sm.

D) Uzunligi–180 sm., balandligi–17,20 sm.

19. Stol tennisi buyicha birinchi milliy federatsiyasi qachon va qaerda tuzilgan?

A) 1920 yil–Avstriyada

V) 1901 yil–SHvetsiyada

S) 1921 yil–Angliyada

D) 1918 yil–Germaniyada

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida" gi qonun. 1997-yil 29-avgust. "Turkiston" gazetasi.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonun. "Ma'rifat" gazetasi, 29.06.2000-yil "Xalq so'zi" gazetasi 30.06.2000-yil
3. Ayrapetyans L.R., Bezverxoy V.P. Tennis. Uchebnoe posobie. Kurs leksiy dlya studentov obshchego kursa. T.: 2001. - 68 s.
4. A.N.Amelin, V.A.Pashinin. Настольный теннис. Физкультура и спорт, 1985 г. – 111 s.
5. A.V.Rodionov. Praktika psixologii sporta. T.: «Lider Press», 2008-236 s.
6. Bezverxov V.P. Pravila i organizatsiya sorevnovaniy po tennisu. Uchebnoe posobie. T.: 2006. -114 s.
7. Bezverxov V.P., Rixsiev A.I. Tennis dlya zdorovya. Metodicheskie rekomendatsii. T.: 1988. - 23s.
8. Bezverxov V.P., Sokolova N.D. Tennis, Uchebnoe posobie. T.: 2007. - 106s.
9. Vartanyan M.M. Rossiyskaya ensiklopediya nastolnogo tennisa. Magnitogorskiy Dom pechati, 2010 g. – 224 s.
10. V.S.Hlager, B.Gross. Настольный теннис. Moskva: Eksmo, 2016 g. – 176 s.
11. V.P.Bezerxov. Tennis – T.: ITA–PRESS, 2015 g. – 150 s.
12. G.Barchukova. Настольный теннис. Физкультура и спорт, 1990 г. – 166 s.
13. Golenko V.A., Skorodumova A.P., Tarpishev SH.A. SHkola tennisa. M.: Dedalus, 2001.-190 s.
14. Landik V., Paxolenchuk YU., Arzyutov G. Metodologiya sportivnoy podgotovki. Настольный теннис. Nord–Press, 2005 g. – 612 s.
15. Y.Masharipov. Umumiy va sport psixologiyasi (kasb–hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma). Toshkent. : «Ilm ziyo» 2012 yil 328 b.
16. M.X.Tadjieva, S.I.Xusanxodjaeva. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent : 2011yil 323 b.
17. M.Abduraxmanov, A.T.Maxmudov. Jismoniy tarbiya va sport. Sport tibbiyoti (trenerlik faoliyati bilan shug'ullanayotgan shaxslar uchun uslubiy qo'llanma). T.: «Ilmiy texnika axboroti–press nashriyoti» 2016–82 b.

18. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat. - M.: OOO «Izdatelstvo Astrel»; OOO «Izdatelstvo ACT», 2004 g. – 863 s.
19. T.S. Usmonxujaev, M.B. Aliev, X.X. Sagdiev, F.K. Turdiev, J.A. Akramov, S.T. Usmonxujaev. Bolalar va o‘smirlar sporti mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiylari. T.: «Ilm ziyoy» 2006–104 b.
20. T.S. Usmonxujaev, S.G. Arzumanov, B.A. Kodirov. Jismoniy tarbiya (kasb – hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma). T.: «O‘qituvchi» 2003–208 b.
21. Po‘latov A.A., Po‘latov SH.A. Tennis. Umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T., 2008. - 89 b.
22. Po‘latov III.A. Tennisga o‘rgatishning ananaviy va noan‘anaviy texnologiyasi. o‘quv qo‘llanma. T., 2007. - 47 b.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
Stol tennis sport turining rivojlanish tarixi.....	4
Stol tennisining hozirgi kundagi holati.....	7
O‘yin qoidalari.....	10
O‘yinni faollashtirish qoidalari.....	13
Stol tennisini o‘ynash texnikasi.....	16
Zarbalar tasnifi.....	19
Zarba berish texnikasi.....	21
O‘yin taktikasi.....	29
O‘yin texnikasi va taktikasini o‘rgatish metodikasi.....	35
Jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositalari va usullari.....	40
Psixologik tayyorgarlik.....	56
Psixologik tayyorgarlik vositalari va metodlari.....	58
Tennischilarda irodaviy sifatlarni rivojlantirish.....	60
Maxsus psixologik tayyorgarlik.....	62
Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash.....	66
Sportchilar ish qobiliyatini oshirishda qo‘llaniladigan tiklash vositalari.....	71
Dopingga qarshi nazorat.....	74
Stol tennis bo‘yicha musobaqa tashkil qilish va o‘tkazish.....	77
O‘quv-mashg‘ulotlarni tashkil qilish va ularni o‘tkazishning metodik asoslari.....	83
Ixtisoslikdagi jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlarini tuzish.....	87
O‘quv-trenirovka mashg‘uloti zichligini aniqlash bilan xronometriya bayonnomasini tuzish	89
Sport mashg‘ulotini rejalashtirish	92
Haftalik sikl (mikrotsikl)ning mashg‘ulot rejasi.....	96
Stol tennis bo‘yicha test savollari.....	101
Adabiyotlar	105

Bahodir Yadgarov, Doniyor Yadgarov

“STOL TENNIS SPORT TURINI O‘RGATISH
NAZARIYASI VA USLUBIYATI”
(o‘quv-uslubiy qo‘llanma)

Muharrir Ro‘zimboy Yo‘ldoshev
Texnik muharrir SHerali Yo‘ldoshev
Musahhah Tamara Turumova

UrDU noshirlik bo‘limi O‘zbekiston matbuot va axborot agentligining
2009 yil 19 avgustdagi №148 raqamli buyrug‘i bilan qayta ro‘yxatdan
o‘tkazilgan.

Terishga berildi: 4.06.2018

Bosishga ruxsat etildi: 11.06.2018

Ofset qog‘oz. Qog‘oz bichimi 60x84

Tayms garnituras. Adadi 50. Buyurtma №28

Hisob-nashriyot tabag‘i 5,5

Shartli bosma tabag‘i 5,1

UrDU noshirlik bo‘limida tayyorlandi.

Manzil: 220110 Urganch shahri, H.Olimjon ko‘chasi, 14-uy

Telefon: (0-362)224-66-01

UrDU bosmaxonasida chop etildi.

Manzil: 220110 Urganch shahri, H.Olimjon ko‘chasi, 14-uy

Telefon: (0-362)224-66-01