

## STOL TENNISII ELEMENTLARI

**Mirzajonova Komila Mamasodiqovna**

Farg'ona davlat universiteti FARDU jismoniy madaniyat fakulteti

jismoniy madaniyat yo'nalishi 24-47 C guruh talabasi

Biriktirilgan ustoz **To'ychiyev Ashurali**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20539558>

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada stol tennisii sport turining asosiy elementlari bo'lgan raketkani ushlab, dastlabki holat, oyoqlar harakati va texnik zarbalar tizimini o'quvchi hamda yosh sportchilarga o'rgatishning pedagogik tamoyillari va metodik bosqichlari tahlil qilingan. Maqolada harakat ko'nikmalarini shakllantirishda yo'l qo'yiladigan tipik xatolar va ularni bartaraf etish mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy jismoniy tarbiya darslarida va sport to'garaklarida stol tennisii texnikasini samarali o'rgatish uchun metodik tavsiyalar tizimi ishlab chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** Stol tennisii, harakat texnikasi, o'rgatish metodikasi, pedagogik tamoyillar, sport pedagogikasi, raketkani ushlab, oyoqlar harakati, ustki aylantirma zarba, tipik xatolar, jismoniy sifatlar.

### KIRISH

Yengil atletika mashqlari kabi stol tennisii ham umumta'lim maktablari, o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya dasturlarida fundamental o'rinni egallaydi. Jismoniy tarbiya darslarining o'yinlar bo'limida stol tennisii turi (to'pni o'yinga kiritish, o'ng va chap tomondan oddiy zarbalar, himoya va hujum elementlari) o'quvchilarning chaqqonlik hamda ko'z reflekslarini rivojlantirish uchun keng joriy etilgan.

Biroq, ko'p yillik pedagogik kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ko'plab o'qituvchi va trenerlar mashg'ulotlarda asosiy urg'uni faqat o'yinning umumiy borishiga qaratib, harakat texnikasini to'g'ri shakllantirishga yetarlicha e'tibor qaratmaydilar. Texnik jihatdan noto'g'ri bajarilgan harakat (ayniqsa, raketkani noto'g'ri ushlab va noto'g'ri tana holati) nafaqat sport natijasining past bo'lishiga, balki o'quvchilarning bilak, tirsak va yelka bo'g'imlarida surunkali jarohatlar kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Shu bois, stol tennisii texnikasini o'rgatishning eng samarali metodik usullarini tizimlashtirish va amaliyotga joriy etish bugungi kun sport pedagogikasining dolzarb muammolaridan biridir.

### ASOSIY QISM

#### Texnikani O'rgatishning Pedagogik Bosqichlari

Stol tennisining har qanday turini (masalan, to'pni o'yinga kiritish yoki ustki aylantirma zarbani) o'rgatish didaktik (pedagogik) qoidalarga binoan uchta asosiy bosqichda amalga oshiriladi:

#### 1-bosqich: Harakat bilan dastlabki tanishish va tasavvur hosil qilish

- **Maqsadi:** O'quvchida mashq va zarbalar qanday bajarilishi kerakligi haqida aniq vizual va mantiqiy tushuncha yaratish.
- **Metodlari:** O'qituvchi tomonidan raketka tutish va zarba berish mexanizmini ideal darajada ko'rsatib berish (namoyish), plakatlar, videoroliklar va kinogrammalardan foydalanish. To'pning aylanish qonuniyatlarini so'z bilan tushuntirish.

#### 2-bosqich: Harakatni chuqurlashtirilgan o'rganish (Dastlabki ko'nikma)

- **Maqsadi:** Zarba harakatlarini qismlarga bo'lgan holda va yaxlit ravishda o'rganish, to'pni aniq his qilish malakasini shakllantirish.
- **Metodlari:** Yetaklovchi va tayyorgarlik mashqlaridan keng foydalanish. Masalan, dastlab stolning o'zi ishtirokisiz, havoda raketka bilan harakat traektoriyasini (imitatsiya) bajarish o'rgatiladi. Bu bosqichda o'qituvchi o'quvchining bilak va tana burchagini qat'iy nazorat qiladi.

### **3-bosqich: Harakatni mustahkamlash va takomillashtirish (Malaka)**

- **Maqsadi:** Harakatni avtomatizm darajasiga yetkazish, uni turli o'zgaruvchan sharoitlarda (kutilmagan nuqtaga tushgan to'plar, musobaqa, charchoq holatida) to'g'ri bajarishga erishish.
- **Metodlari:** Ma'lum bir yo'nalish bo'ylab mashqni ko'p marotaba takrorlash, o'yin va musobaqa metodlarini qo'llash.

### **Stol Tennisining Asosiy Turlarini O'rgatish Metodikasi**

Stol tennisini to'g'ri o'rgatish uchun har bir turning o'ziga xos uslubiy zanjiriga amal qilish lozim.

#### **A) Yugurish o'rniga: Oyoqlar harakati texnikasini shakllantirish (Footwork)**

Stol tennisida dinamik barqarorlik va soniyalar ichida joyni o'zgartirish o'yin garovidir.

- **Metodik ketma-ketlik:** O'quvchilarga tizzalarni biroz bukkan, gavdani oldinga eggan va tana vaznini oyoq uchlariga tashlagan holatda turish o'rgatiladi. So'ngra stol chetida o'ngga va chapga chaspik (yonlama sakrama) qadamlar bilan harakatlanish mashq qildiriladi.
- **Asosiy qoida:** To'pni urish paytida o'yinchi harakatsiz turmasligi, har bir zarba oyoq tayanchidan boshlanishi lozim.

#### **B) Sakrash o'rniga: Ustki aylantirma zarba texnikasi (Top-spin)**

Bu stol tennisining eng asosiy va ko'p ochko keltiradigan hujumkor elementidir.

- **Metodik ketma-ketlik:** O'quvchilarga avval raketka yuzasini biroz yopib, to'pni pastdan yuqoriga qaratib ishqalash harakati o'rgatiladi. Dastlab havoda to'psiz harakatlar bajarilib, keyin dars davomida raqib stolidan qaytgan uzun to'plarga nisbatan qo'llash mashq qildiriladi.
- **Asosiy qoida:** Zarba faqat qo'l kuchi bilan emas, bel va tana burilishi bilan parallel bajarilishi shart.

#### **C) Uloqtirish o'rniga: To'pni o'yinga kiritish texnikasi (Servis)**

To'p kiritishda asosiy kuch va aylanish bilak hamda barmoqlarning sinxron harakatidan olinadi.

- **Metodik ketma-ketlik:** Birinchi navbatda snaryadni (to'pni) ochiq kaftda to'g'ri tutish o'rgatiladi. Keyin to'pni kamida 16 sm balandlikka otib, u pastga tushayotganda raketka bilan uning ostki yoki yon qismiga zarba berish mashq qilinadi. Oxirgi bosqichda turli burchaklarga kutilmagan yo'nalishlarda servis ko'nikmasi birlashtiriladi.

### **Tipik Xatolar va Ularni Tuzatish Metodologiyasi**

Pedagogik amaliyotda o'quvchilar tomonidan texnikani o'zlashtirishda ko'p uchraydigan xatolar va ularning sabablari quyidagi jadvalda tizimlashtirilgan:

<b>Stol tennisi elementi</b>	<b>Ko‘p yo‘l qo‘yiladigan xatolar</b>	<b>Kelib chiqish sababi</b>	<b>Tuzatish usullari</b>
<b>Raketkani ushlab (Grip)</b>	Raketkani barmoqlar bilan haddan tashqari qattiq siqib ushlab, bilakning qotib qolishi.	Qo‘l mushaklarining ortiqcha tarangligi va harakatdan qo‘rqish tuyg‘usi.	Raketkasiz havoda qo‘l to‘lqinlantirish mashqlari, to‘pni raketka ustida erkin tushirib-ko‘tarish mashqlari.
<b>Oyoqlar harakati (Footwork)</b>	Zarba paytida oyoqlarning yerga yopishib qolishi, to‘p ortidan faqat qo‘l bilan intilish.	Dastlabki holatda tana vaznini tovonlarga tashlash, chaspik qadamlar ritmini bilmaslik.	Stol atrofida to‘psiz, faqat oyoq harakatlarini (imitatsiya) signal asosida tezkor bajarish mashqlari.
<b>Ustki aylantirma (Top-spin)</b>	To‘pni yuqoriga ishqalamasdan, faqat to‘g‘ri urib yuborish natijasida to‘pning autga uchishi.	Raketka burchagining noto‘g‘ri ochilishi, pastdan yuqoriga harakat amplitudasining yetishmasligi.	Maxsus "gildirakli" (to‘p o‘rniga o‘rnatilgan aylanuvchi moslama) trenajyorlarda to‘pni ishqalash hissini shakllantirish.

### **METODIK TAVSIYALAR**

Stol tennisi mashqlari texnikasini muvaffaqiyatli o‘rgatish uchun jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va trenerlar quyidagi uslubiy qoidalarga rioya qilishlari tavsiya etiladi:

- Jismoniy tayyorgarlik va texnika mutanosibligi:** Agar o‘quvchining bilak va oyoq mushaklari, shuningdek, tezkorlik sifati kuchsiz bo‘lsa, u murakkab topspin zarbasini bajara olmaydi. Shuning uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) texnika darslari bilan parallel olib borilishi kerak.
- "Qismlarga bo‘lib o‘rgatish" usulidan unumli foydalanish:** Murakkab harakatlarni (masalan, to‘p kiritish bilan hujum zanjirini bog‘lashni) birdaniga yaxlit o‘rgatish salbiy dinamika beradi. Avval har bir harakat chizig‘i (qo‘l harakati, bel burilishi, oyoq tayanchi) alohida mukammallashtirilishi lozim.
- Vizualizatsiya va qayta aloqa:** Zamonaviy smartfonlar yordamida o‘quvchining zarba berish holatini videoga olib, sekinlashtirilgan kadrda (slow-motion) uning o‘ziga ko‘rsatish va raketka burchagidagi xatolarni tushuntirish samoradorlikni 2 barobarga oshiradi.

### **XULOSA**

Stol tennisi texnikasini o‘rgatish — bu uzoq muddatli, izchil va ilmiy asoslangan pedagogik jarayondir. Mashqlarni to‘g‘ri texnikada bajarish o‘quvchilarning jismoniy salomatligini (ko‘rish qobiliyati, tana koordinatsiyasi) mustahkamlash bilan birga, ularning harakat samaradorligini (kam kuch sarflab, yuqori tezlik va aniqlikka erishish) ta‘minlaydi.

O‘qitish jarayonida didaktik tamoyillarga rioya qilish, xatolarni o‘z vaqtida aniqlab, ularni maxsus taqlidiy va tayyorgarlik mashqlari orqali bartaraf etish yosh sportchilarning kelajakda professional sportda yuqori cho‘qqilarni zabt etishlariga mustahkam poydevor bo‘lib xizmat qiladi

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Sharipov R. "Sport o‘yinlari: Stol tennisi metodikasi". Darslik. – Toshkent: "Turon-Iqbol", 2023. – 240 b.
2. Ahmedov M.S. "Stol tennisi sport turida texnik va taktik tayyorgarlik asoslari". O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zDJTSU, 2021.
3. Matveyev L.P. "Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi". – Moskva: Fizkultura i sport, 2008. (Harakat ko‘nikmalari va malakalarini shakllantirish bosqichlari qismi).
4. Olimov M.S., To‘xtaboev N.T. "Maktabda stol tennisi to‘garaklarini tashkil etish va o‘rgatish metodikasi". – Farg‘ona, 2022. – 130 b.
5. Zhang, X. (2019). Advanced Table Tennis Techniques and Tactics: Training for Athletic Events. Sports Science Publishing. (Stol tennisi bo‘yicha xalqaro zamonaviy metodika).