STOL TENNISDA ZARBANING ASOSIY TURLARI VA BAJARISH TEXNIKASI

Ummataliyeva Diyoraxon Qahramonjon qizi - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail ummataliyevadiyoraxon@gmail.com

Annotatsiya: Stol tennisi sportida zarbalar turli xil texnikalariga va strategiyalarga asoslanadi.Bu maqolada stol tennisida eng asosiy zarba turlari va ularni va ularni to‘g;ri bajarish texnikalari keltirilgan. Zarba turlari orasida forehand, backhand, servis, chop va smash kabi zarbalar o‘yining muvaffaqiyatli bo‘lishiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun zarbalarni to‘g‘ri o‘rganish va ularni o‘zlashtirish sportchining muvaffaqiyatiga erishishdagi asosiy omillardan biridir.

Kalit so‘zlar: Stol tennisi, zarba turlari,forehand, servis, chop, smash, texnika, o‘yin strategiyasi, sport, tennis sporti.

Kirish. Stol tennis, yoki stol tennisni, dunyo bo‘ylab keng tarqalgan va yuqori tezlikda o‘ynaladigan sport turidir . Bu sportda o‘yinchilar to‘plamini raqib maydoniga qattiq va aniqlik bilan yuborish orqali o‘zaro raqobatlashadilar. O‘yinchi uchun zarba turini to‘g‘ri tanlash va bajarish, o‘yinda muvaffaqiyatli bo‘lishning asosiy omillaridan biridir. Zarba turlari o‘yin uslubiga qarab o‘zgaradi va har bir zarba o‘zining maxsus texnikasi talab qiladi. Stol tennisida zarbaning bajarishning bir nechta asosiy turlari mavjud, ular o‘yinchining raqibining strategiyasiga javoban moslashuvi muhimdir. Ushbu maqolada forehand, backhand, servis, chop, va smash zarbalari ularning bajarilish texnikalari haqida so‘z boradi. Har bir zarba turli o‘yinlarining texnik va jismoniy tayyorgarligini talab qiladi , shuning uchun ularni mukammal o‘zlashtirish , o‘yinda yuqori natijalarga erishishda yordam beradi.stol tennisi raketka bilan o‘ynaladigan sport turlari orasida boshqa sport turlariga qaraganda o‘ziga xosligi bilan ajralib turadi, chunki bu sport

turida o‘yinchilar bir qancha o‘yin uslublarida o‘yin olib borishadi. Shuning uchun ham stol tennisi sport turi ko‘p qirrali ekanligi bilan o‘ziga xosdir. Sportchilarning o‘yin darajalari oshib borgani sayin ularning o‘yin uslublari xilma-xilligi kamayib boraveradi, bunga sabab esa texnik jihatdan o‘yinchilarning zaif uslublari ham o‘yin davomida tezda yo‘qolib boraveradi, ammo hatto eng katta xalqaro darajadagi stol tennisi o‘yinlarida ham juda ko‘plab bir-biriga o‘xshamagan o‘yin uslublarini kashf etish mumkin. Masalan, stol tennischilarining o‘yin uslublari xilma-xilligi kuzatilishi jihatidan 2021-yil stol tennisi tarixidagi eng mashhur yil hisoblanadi. Stol tennisida hujumkor o‘yin uslublari boshqalariga qaraganda ustunlik qiladi.Stol tennisda jismoniy faollikni tezkor fikirlashni va strategiyalarni talab qiluvchi sport turidir.Ushbu sportda zarbaning bajarilishi juda muhim bo‘lib, u o‘yinchining muvaffaqiyatli belgilovchi omil bo‘ladi. Stol tennisi o‘yinda zarbaning turli xil usullari mavjud, ularning har biri o‘yinchiga turli taktikalarda foyda krltiradi.

To‘g‘ri zarba stol tennisda eng ko‘p ishlatiladigan zarbalaridan biridir. Bu zarba to‘gri qo‘l bilan yoki o‘ng qo‘lda o‘ynaladi va odatda raqibning to‘g‘ri tomoniga yo‘naltiradi. To‘g‘ri zarba raqibning hujumiga javob berish , balni tarmoqa yo‘naltirish va o‘yinda bosim o‘rnatish uchun juda samarali.Orqa zarba bu raketkaning oraqa tomonidan amalga oshiriladigan zarbadir va u o‘ng qo‘li bilan o‘ynaydiganlar uchun kamroq tabiiy bo‘ladi.Xavfli zarba yoki smash yuqori uchgan to‘pni yuqori tezlikda va kuch bilan pastga tushirishni maqsad qilgan zarba. Chuqur zarba to‘pni yuqoriga qarab aylantirib yuborishdir. Bu zarba o‘yinchiga ballni o‘zgacha yo‘nalish imkonini beradi, shuning uchun raqib uni qaytarish qiyinroq bo‘ladi.O‘zbekiston, so‘nggi yillarda stol tennis sportiga katta e’tibor qaratib, ushbu sportni rivojlantirish borasida bir qator yutuqlarga erishdi. Shu bilan birga, stol tennisi mamlakatda nafaqat o‘yinchilarni tayyorlash, xalqaro maydonda muvaffaqiyat qozonish va sportni ommalashtirishda muhim rol o‘ynamoqda. Hozirgi kunda o‘zbek stol tennisi o‘zining rivojlanishiga yangi bosqichga o‘tgan bo‘lsa-da, hali amalga oshirilish kerak bo‘lgan ishlar mavjud.

O‘zbekiston stol tennisi sohasida jahon miqyosda o‘z ornini topishga harakat qilmoqda. O‘zbekistonlik o‘yinchilar xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, o‘zlarining malakalarini namoyish etmoqda. Masalan, Jahon Chempionati va Osiyo Chempionati kabi yirik musobaqalarda o‘zbekistonlik sportchilar o‘zaro raqobatlashib, bir necha bor yuksak natijalarga erishdilar.

O‘zbekistonda stol tennisi yoshlar o‘rtasida keng tarqalgan. Mamlakat bo‘ylab ko‘plab maktablar va sport maktablarida stol tennisi darslari o‘tkazilmoqda. Ayniqsa, Toshkent, Samarqand, Buxoro va boshqa yirik shaharlarida stol tennisi bo‘yicha sport maktablari faoliyat yuritadi.

Stol tennisiga qiziqish ortgan sari, bu sport turi nafaqat jismoniy faollikni, balki mantiqiy fikrlashni va strategik yondashuvni rivojlantiradi. O‘zbekiston hukumati

yoshlarni sportga jalb qilish uchun o‘zining maqsadli dasturlarini ishlab chiqmoqda. Bu dasturlar doirasida o‘yinchilarga eng zamonaviy tayyorgarlik metodikalari va uslublari taklif etilmoqda.

Xulosa. O‘zbekiston stol tennisi sporti sohasida sezilarli yutuqlarga erishgan va hozirgi kunda rivojlanishning yangi bosqichiga o‘tgan davlatlardan biridir. Mamalakatda stol tennisi nafaqat xalqaro miqyosda o‘z o‘rnini topishda davom etmoqda, balki yosh avlodni tayyorlash, sportni ommalashtirish va jismoniy faollikni targ‘ib qilishda ham katta ahamiyatga ega.Stol tennisi bugungi kunda o‘zbekistonda faqatgina o‘yin emas, balki ijtimoiy madaniyatning bir qismiga aylangan, odamlar o‘rtasidagi do‘stona munosabatlarni kuchaytiruvchi sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi omil bo‘lib xizmat qilmoqda. Mamalakatda stol tennisi rivojlanishida sport maktablarining, murabbiylarningva ilmiy pedagogik sohaning ahamiyati katta. Yosh sportchilarni tayyorlash uchun zamonaviy tirening uslublar va texnalogiyalar joriy qilinishi o‘yinchilarning natijalarini yaxshilashga yordam bermoqada.O‘zbekistonda stol tennisi o‘zining rivojlanishida yangi bosqichga o‘tgani , texnalogiyalar va zamonaviy tayyorgarlik usullarining joriy etilishi, yoshlarni tayyorlashni samarali tizmlari va xalqaro musobaqalarda o‘zbek sportchilarning muvaffaqiyatlari bularning barchasi stol tennisda mamlakatdagi yuksalishga katta hissa qo‘shmoqda .

FOYDANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston respublikasi jismoniy tarbiya sport vazirligi stol tennisi (2020)
2. Xolmamatov ,S stol tennisi o‘yin texnikasi va taktikasi (2019)
3. Fazilov.R. Stol tennisi o‘yin zamonaviy usullar va trening texnikasi 2021
4. O‘zbekiston respublikasi yoshlar ishlari ,sport turizm vazirligi
5. Jahongirov .D. Stol tennisi texnalogiyalar 2022