

STOL TENNISI O'YINING KELIB CHIQISHI, QOIDALARI VA RIVOJLANISHI

Salayev Islombek Mansurbek o'g'li

Urganch davlat universiteti Sport faoliyati kafedrasida o'qituvchisi

Salayevislombek19@gmail.com

ANNOTATSIYA:

Ushbu maqolada stol tennisini kelib chiqishi va qoidalari haqida ma'lumot berilgan. Koptok urishning bir necha turlari mavjud, asosiylari – nakat, podrezka va top-spin. Stol tennisida muvaffaqiyatga erishish uchun koptok urishning turli usullarini egallash va ularni koptokni aylantirishda qo'llay bilish kerak.

***Kalit so'zlar:** stol tennis, "ping-pong", q'yin mazmuni, qur'a tashlash, raketka, koptok, stol, to'r, reglament, qoidalar.*

ABSTRACT:

This article provides information about the origin and rules of table tennis. There are several types of ball hitting, the main ones are point, podrezka and top-spin. To be successful in table tennis, you need to master different techniques of hitting the ball and be able to use them to spin the ball.

***Key words:** table tennis, "ping-pong", difficult content, draw, racket, ball, table, net, regulations, rules.*

Bu o'yin ayniqsa bolalar va o'smirlar orasida mashhur. Stol tennisini o'ynaladi maktablar va lagerlari, madaniyat bog'lari va dam olish markazlarida. Agar shahar hovlisida o'yin uchun stol bor, keyin bolalarning shovqinli ovozlari va sakrab turgan to'pning qo'ng'iroq ovozi pasaymaydi, ertalabdan kechgacha bu o'yin hamma uchun ochiq, hamma uni o'ynashi mumkin - yoshdan qarigacha.

U yaxshi, chunki agar xohlasangiz, u ko'ngilochar va dam olish uchun ham bo'lishi mumkin zavqlaning, harakatlaning, do'stlar bilan to'pni quvib va agar xohlasangiz, mashq qiling jiddiy shug'ullansa va ma'lum mahoratga erishgan bo'lsa, zarur jismoniy va ruhiy sifatlarni, xarakter xususiyatlarini, raqobatbardoshlikni tarbiyalash. Sport tarixchilari, shu jumladan yapon va xitoy sporti tarixchilarining fikricha, bu yangilash fikri¹⁵. Hozirgi kunda hech bir mutaxassis birinchi bo'lib

¹⁵ Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. – М. Советский спорт, 1989. – 48 бет.

kim, qachon va qacda stol tennisini o'ynay boshlaganini aytolmaydi. Ko'pchilik mutaxassislar stol tennisini Angliyada, Qirol tennisining bir turi sifatida paydo bo'lgan, deb hisoblaydi. Stol tennisining paydo bo'lishi XIX asrning ikkinchi yarmiga borib taqaladi. Avvaliga o'yin ochiq havoda o'tkazilgan, keyinchalik xona ichida o'ynash rusmi bo'lgan. So'ng bir-biriga yaqin joylashgan ikki stolda o'ynash, yanada keyinroq esa ikki stolni birlashtirib, o'rtasiga to'r tortilgan holda o'ynash odat tusiga kirgan¹⁶.

1901 yilda stol tennisiga "ping-pong" nomining berilishi koptokning raketkaga urilgandagi tovushi "ping" va stolga urilib, sakrab ketgandagi tovushi "pong"dan olingan. Jihozlarning soddaligi, asosiysi, katta joy talab qilmasligi stol tennisining tez orada mashhur bo'lib ketishiga sabab bo'ldi. Buning natijasida xalqaro tashkilot tuzish va o'yin qoidalari ishlab chiqishga zarurat tug'ildi. 1926 yil yanvarda Berlinda stol tennisini xalqaro federatsiyasi ITTF tashkil qilindi. Stol tennisini bo'yicha birinchi jahon chempionati 1927 yil dekabrda bo'lib o'tgan. Unda ayollar va erkaklar yakka holda, juftliklarda ham erkak, ham ayollar aralash holda ishtirok etishgan. 1928 yildan boshlab musobaqalarda ayollar juftliklari ham ishtirok etishgan. Shundan beri jahon birinchiligi 1940-1946 yillardan tashqari har yili o'tkazib kelinadi. 1957 yildan jahon birinchiligi har ikki yilda o'tkaziladigan bo'ldi.

Undan keyingi yilda Evropa birinchiligini, shuningdek, Osiyo va Afrika mintaqaviy chempionatlarini o'tkazish boshlandi. 1936 yilda stol tennisini xalqaro federatsiyasi ITTF ping-pong nomini stol tennisini nomi bilan almashtirdi. Hozirgi kunda 40 milliondan ortiq o'yinchi har yili butun dunyo bo'ylab turli rasmiy turnirlarda ishtirok etishadi¹⁷.

O'yin qur'a orqali birinchi bo'lib boshlash huquqiga ega bo'lgan o'yinchining koptok uzatishidan boshlanadi. Raketka bilan uzatilgandan so'ng, koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to'rga tegmasdan sakrab o'tishi va ikkinchi tomonda stolga urilishi lozim. Koptok uzatish vaqtida o'yinchi uning raketkasi va koptok stolning orqa chizig'i tashqarisida turishi kerak. Agar koptok stol ustida urib qaytarilsa, o'yin qoidasi buzilgan hisoblanadi (2002 yil 1 sentyabrdan koptok uzatish reqlamenti yangi qoidalarga binoan belgilangan). Agar koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to'rga tegib sakrab o'tsa va ikkinchi tomonda stolga urilsa, koptok uzatish yangitdan bajariladi va ochko hisoblanmaydi.

2.Еременко К. Мастера малой ракетки. / К. Еременко, А. Силюков. – Ташкент Ёш гвардия, 1988. – 128 бет.

Qaytadan uzatishlar soni cheklanmagan. Koptok ikkinchi tomonda stolga urilgandan so'ng, ikkinchi o'yinchi uni raketka bilan urib orqaga qaytaradi. O'yin shu tarzda o'yinchilardan biri xatoga yo'l qo'ymaguncha davom etadi. Har bir xato raqibga bir ochko beradi. O'yinchi quyidagi hollarda ochkoga ega bo'ladi:

- agar raqibi koptokni noto'g'ri uzatsa;
- agar raqibi koptokni stolga tegmasidan qaytarsa;
- agar raqibi koptokni stoldan tashqariga urib yuborsa;
- agar raqibi to'g'ri uzatilgan koptokni qabul qila olmasa;
- agar raqibi koptokka raketka bilan bir martadan ortiq ursa yoki koptokni raketka bilan tutib olsa va qaytarib uzatsa;
- agar raqibi koptokka tana a'zosi bilan tegib ketsa yoki to'r, stol tirgagiga tegsa. Har ikki ochkodan so'ng (2001 yil 1 sentyabrdan - har besh ochkodan so'ng) koptok uzatish qabul qiluvchiga o'tadi.

O'yinchilardan biri 11 ochko (2001 yil 1 sentyabrgacha 21 ochko) to'plagandan so'ng kamida 2 ochko tafovut bilan partiya yutilgan hisoblanadi. 10:10 hisobda (2001 yil 1 sentyabrgacha - 20:20 hisobda) koptok uzatishlar har ochkodan keyin almashiladi. Har partiyadan keyin o'yinchilar tomonlarni va koptok uzatish navbatini almashtirishadi. O'yin 5 yoki 7 partiyadan iborat bo'ladi (2001 yil 1 sentyabrgacha – partiyalar soni 3 yoki 5 ta bo'lgan).

O'yin mazmuni stolga ko'ndalang tortilgan to'r ustidan koptokni raketka bilan ikki tomondan irg'itishdan iboratdir. O'yinda ikki yoki to'rt kishi ishtirok etishi mumkin. Bir tennis stoli uchun zarur bo'ladigan xona maydoni 7,7 x 4,5m. O'yin uchun stol, to'r, raketka va koptok zarur bo'ladi.

O'yinchi to'pni ochiq kaftida stol yuzasidan ushlab turishi, uni kamida 16 sm havoga tashlashi va to'p birinchi navbatda o'yinchi tomonidagi stol yuzasiga (bir marta) tegishi uchun urishi kerak. to'r orqali ikkinchi o'yinchi (qabul qiluvchi) tomoniga o'tadi.

Agar o'yin davomida to'p to'rga tegsa va raqib tomoniga uchib ketsa (stol yuzasiga tegsa), o'yin takrorlanadi. Bunday holda, takroriy arizalar soni cheklanmaydi. Agar to'p to'rga tegsa va o'yinchi tomoniga qaytsa yoki stoldan uchib ketsa (chegara tashqarisida), raqibga ochko beriladi. To'pga birinchi teginishdan faqat qarama-qarshi zonaga diagonal ravishda to'p uzatilishi mumkin. Buning uchun stolda har bir tomonni ikki yarmiga bo'ladigan qo'shimcha chiziqlar mavjud.

Zarbalarni bir jamoaning o'yinchilari navbatma-navbat berishadi. Agar bu qoida buzilgan bo'lsa, raqibga ochko beriladi. Har ikki marta o'ynagandan so'ng, qabul qiluvchi va xizmat ko'rsatuvchi o'yinchilar o'rinnlarini almashtiradilar. Hisob 10:10 bo'lganda, ular har bir xizmatdan keyin o'zgaradi. Har bir o'yindan keyin jamoalar

tomonlarni o'zgartiradilar. Hal qiluvchi o'yinda jamoalardan biri 5 ochko to'plaganida, ular tomonlarni almashtiradilar.

Bir o'yindagi bitta o'yin besh ochkogacha, hal qiluvchi xizmat 4:4 bo'lganda o'ynaladi. Shundan so'ng, keyingi o'yinchilar juftligi stolga yaqinlashadi. G'olib uchun o'yin: g'olib stolda qoladi va mag'lubning o'rnini keyingi odam egallaydi. Yutqazgan chiqib ketish turida: O'yinchilar juftlashgan va bir-biriga qarshi o'ynashadi. G'olib juftliklar keyingi bosqichga o'tishadi va faqat ikkita finalchi qolguncha davom etadi. Turnir "aylanma usulda", agar o'yinchilar soni kam bo'lsa (uch yoki to'rtta), siz tezkor turnirni o'tkazishingiz mumkin, unda hamma bir-biri bilan bitta o'yin o'ynaydi. Ko'proq g'alaba qozongan kishi g'olib bo'ladi. "Quyosh" o'yini: unda o'yinchilar stol atrofida harakat qilishadi. O'yinchi to'pni urgandan so'ng, u qarama-qarshi tomonga o'tadi. Agar o'yinchi xato qilsa, u o'yindan chetlatiladi. Ikki kishi qolganda, ular tomonlarni o'zgartirmasdan, odatdagi qoidalarga muvofiq o'yinni tugatadilar¹⁸.

O'yin texnikasi koptokni raketka bilan urib qaytarishning ikki usuli bor. Birinchisi - raketkani yo'naltirish. Bu holda koptokning qanday harakatlanishini oldindan bilib bo'lmaydi. Bu usulni yangi o'yin boshlagan o'yinchilarning ko'pchiligi qo'llaydi. Ikkinchisi - koptokni aylantirish. Buning uchun koptokni raketkaning rezinasi bilan sirpantirib urib, aylanishga majbur qilish kerak. Aylanish turi raketka burchagi va koptokka tegish vaqtidagi harakat yo'nalishiga bog'liq. Koptok urishning bir necha turlari mavjud, asosiylari - nakat, podrezka va top-spin. Stol tennisida muvaffaqiyatga erishish uchun koptok urishning turli usullarini egallash va ularni koptokni aylantirishda qo'llay bilish kerak.

Adabiyotlar

- 1 Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. – М. Советский спорт, 1989. – 48 бет.
2. Еременко К. Мастера малой ракетки. / К. Еременко, А. Силинков. – Ташкент Ёш гвардия, 1988. – 128 бет.
3. Настольный теннис. Программа для спортивных секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов. – М. : ФиС, 1978. – 40 бет.
4. O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." Central Asian Journal of Literature,

¹⁸ Настольный теннис. Программа для спортивных секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов. – М. : ФиС, 1978. – 40 бет.

Philosophy and Culture 3.12 (2022): 58-62.

5.Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." Образование наука и инновационные идеи в мире 32.1 (2023): 47-50.

6.Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.5 (2023): 1042-1045.

7.Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.ТМА Conference (2023): 894-900.

8.Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониёрджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.

9.Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.

10.Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.

11.Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.

12.Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." *Eurasian Journal of Academic Research* 2.3 (2022): 132-137.

13.Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.

14.Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND IT EFFECTS OF DIFFERENT HORSES." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 219-224.

15.Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." *European Journal of Research and Reflection in*

Educational Sciences Vol 7.6 (2019)

16. Ismailovna, Y. F. (2024). The importance of new technologies in forming healthy life style of students at physical training lessons. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 13(01), 34-37.

17. Шокиров Ш. Ф., Нажмиддинов А.И. (2023). Техничко-тактические приемы защиты и нападения в игре в настольный теннис. *International scientific conference "innovative trends in science, practice and education"* 2(9), 41-47

18. Шодиев, Э., Ирматов, Ш., & Якубжонова, Ф. (2021). Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. *Общество и инновации*, 2(2/S), 683-687.

19. G'ayratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. *Asia pacific journal of marketing & management review* issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.

20. Якубжонова, Ф. И., & кизи Асқарова, М. У. (2023, November). Взаимосвязи физической и технической подготовки волейболистов. *In international scientific conference "innovative trends in science, practice and education"* (Vol. 2, No. 9, pp. 48-54).

21. Umarova, Z. U., & Ugli, Y. D. N. (2023). Innovative technologies and their application in sports.

22. Akramjonovich, Y. I., & Ismoilovna, Y. F. (2023). Fitness development and training in youth education. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research*, 10(11), 492-495.

23. Umarov, A. A., & Umarova, Z. U. (2023). Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni. *Scientific progress*, 4(1), 260-265.

24. Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 220-224.

25. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2023). Development and Improvement of The Motor Qualities of Volleyball Players Based on The Educational and Training Process. *Journal of Advanced Zoology*, 44(S6), 1499-1503.