

STOL TENNIS TEXNIKASI VA USULLARI

Duysenbaeva Malika Salamat qizi

Ájiniyaz atındađı No`kis mámlketlik pedagogika instituti

Dene mádeniyatı fakulteti 3-kurs studenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15531252>

Annotatsiya. Bu maqalada stol tennisi haqida so`z boradi uning texnikasi va usuli yoritib berishga harakat qilindi. Stol tennischilarning aksariyat qismi yuqoridagi ikkita uslubdan birida o`yin olib borishsa-da, hali yuqori darajadagi o`yinda o`z samaradorligini isbotlamagan va juda kam uchraydigan qiziqarli usullar ham mavjud.V-usuli. Ushbu uslub Xitoyda ishlab chiqilayotgan eksperimental usul bo`lib, „g`alaba uchun V“ (V for victory) shaklida raketka ushlashni nazarda tutadi. Bunda raketka tutqichi ko`rsatkich va o`rta barmoq o`rtasida, boshqa barmoqlar tutqichning pastki va tepa qismida ushlab turiladi.

Kalit so`zlari: Raketka ushlash usullari, Penhold, Shakehand, Stol tennisida, Seemiller usuli. Stol tennis.

Seemiller usuli.

Stol tennisi bo`yicha amerikalik chempion Den Seemiller tomonidan ishlab chiqilgan va ommalashtirilgan raketka ushlash uslubi. Seemiller uslubida ko`rsatkich barmog`ining uchi raketkaning backhand tarafi chetiga yetib boradi (yoki boshqa bir Amerika chempioni Erik Boggan usuli bo`yicha, raketka chetini o`rab oladi).Stol tennis 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. Biroq himoyaviy o`yin uslublari ham ham hujumkor uslubdan ustun kelishi mumkin. Bu esa o`yinchilarning o`yin darajalariga bog`liq.

Raketka ushlash usullari

Dunyo bo`ylab raqobatbardosh stol tennischilari raketkani turli xil usullar bilan ushlaydilar. O`yinchilarning raketkalarini ushlash usullarini ikkita asosiy guruhga bo`lish mumkin:

- Penhold
- Shakehand

Hozirgacha raketka ushlash uslublari bo`yicha ko`plab o`zgarishlar mavjud. Xalqaro stol tennisi federatsiyasining (ITTF) tomonidan belgilangan Stol tennisi qoidalarida raketkani aniq ushlash usuli haqida aniq ko`rsatmalar berilmagan.

Penhold usuli

Penhold usuli xuddi qalam ushlash usuliga o`xshashligi uchun ham shunday nomlangan (inglizcha: *pen* – qalam, *hold* – ushlamoq). So`nggi yillarda raketkani bu ko`rinishda ushlovchi o`yinchilarning chap tomondan kuchsizroq o`yin ko`rsatishi kuzatilmoqda. Bu kamchilik penhold uslubida endigina sportga qadam qo`yuvchi tennischilar uchun *shakehand* uslubidagi

o'yinchilarga qarshi o'yin olib borishda ko'zga tashlanadi. Biroq bu narsa penhold uslubida o'yin olib boruvchi dunyoga mashhur eng yaxshi o'yinchilarning Jahon chempionatlari, Jahon kubogi va Olimpiya o'yinlarida muntazam ravishda g'alaba qozonishlariga to'sqinlik qilmaydi, chunki chap tomonning zaifligi o'rnini mukammal oyoq harakati yetarli darajada to'ldiradi, shuningdek, penhold uslubida chap tomondan o'yin olib borish uchun qo'lni orqa tomondan aylantirib zarba berish yo'li bilan ham bu kamchilikni to'ldirish mumkin.

Shakehand usuli

Shakehand uslubi stol tennisi o'yinlarida raketkani ushlash usullari orasida saqlanib qolgan eng qadimgi uslublardan hisoblanadi. Ushbu uslub o'ng va chap tomondan o'yin olib borishda energiyaning deyarli bir xilda teng taqsimlanishiga imkon beradi. *Forehand* (o'ng) va *backhand* (chap) tomonlar o'rtasidagi bu kesishish nuqtasi o'yinchilarning eng zaif sohasi hisoblanadi.

Deyarli barcha yevropalik va osiyolik o'yinchilarning taxminan uchdan ikki qismi bu uslubdan foydalanishadi.

- Penhold
- Shakehand
- Stol tennischilarning aksariyat qismi yuqoridagi ikkita uslubdan birida o'yin olib borishsa-da, hali yuqori darajadagi o'yinda o'z samaradorligini isbotlamagan va juda kam uchraydigan qiziqarli usullar ham mavjud.

- *V-usuli*. Ushbu uslub Xitoyda ishlab chiqilayotgan eksperimental usul bo'lib, „g'alaba uchun V“ (*V for victory*) shaklida raketka ushlashni nazarda tutadi. Bunda raketka tutqichi ko'rsatkich va o'rta barmoq o'rtasida, boshqa barmoqlar tutqichning pastki va tepa qismida ushlab turiladi.

- *Seemiller usuli*. Stol tennisi bo'yicha amerikalik chempion Den Seemiller tomonidan ishlab chiqilgan va ommalashtirilgan raketka ushlash uslubi. Seemiller uslubida ko'rsatkich barmog'ining uchi raketkaning backhand tarafi chetiga yetib boradi (yoki boshqa bir Amerika chempioni Erik Boggan usuli bo'yicha, raketka chetini o'rab oladi).

Penholdning *looper* (ilmoq) usulida o'yin olib boruvchilar, asosan, aylanmali *topspin* zarbalaridan asosiy qurol sifatida foydalanadilar. Sportchilar asosan yuqori tezlikka ega oyoq harakatlariga ega bo'lib, odatda, stolning katta qismini va hatto butun qismini qoplab olishga harakat qiladilar.

Penhold *loopers* usulida 1981–1983-yilgi jahon chempioni Guo Yuxua, 1988-yilgi Yozgi Olimpiada o'yinlari oltin medali sovrindori Yo Nam-kyu, 1992-yilgi Yozgi Olimpiada erkaklar juftlik o'yinlari oltin medali sovrindori Lü Lin, 1992-yilgi Yozgi Olimpiada bronza medali sovrindori Kim Taek-soo, 2001–2003-yilgi Jahon chempionati erkaklar juftlik bahslari g'olibi Yan Sen, 2004-yilgi Yozgi Olimpiada o'yinlari oltin medali sohibi Ryu Seung-min, 2008-yilgi Yozgi Olimpiada o'yinlari oltin medali sohibi Ma Lin, 2009-yilgi jahon chempioni Wang Hao, 2015-yilgi erkaklar o'rtasida yakkalik va aralash juftlik o'yinlari g'olibi Xu Xin kabi ko'plab mashhur stol tennischilar o'yin olib borishgan.

Stol tennisida stolga yaqin masofada turib o'yin olib borishda penhold usulining afzalligini to'liq kuzatish mumkin. O'yinchilar stolga yaqin turib, *counter driver* usulini qo'llashadi va raqibning yuqori aylanmali zarbalariga tezlikda javob qaytarishadi yoki qarama-qarshi *forehand* zarbalar bilan raqiblarining hujumlarini qaytarib tashlashga harakat qilishadi.

2000-yilgi Osiyo chempioni Chiang Peng Lung va janubiy koreyalik o'yinchi Mun Xyon

Jung kabi o'yinchilar mashhur penhold *counter driver* usulida o'yin olib boruvchi o'yinchilar hisoblanishadi.

Qisqa pips zarbasini beruvchi o'yinchilar stol ustida o'yin olib borishadi va to'p stoldan sakragan zahoti qisqa pips zarbasi bilan raqiblari tomonidan berilgan zarbalarga javob qaytarishadi.

1996-yilgi Olimpiada chempioni Liu Guoliang, 1985 va 1987-yillardagi jahon chempioni Jiang Jialiang, uch karra olimpiachi Toshio Tasaki, Yang Ying, Kwak Bang-bang, Seok Eun-mi, He Zhi Wen, Lee Eun-hee, Wang Zeng Yi va Rory Cargill kabi mashhur stol tennischilar penhold uslubining qisqa pips zarbalariga ega sportchilar hisoblanishgan.

Shakehand uslublari

Shakehand looper uslubi o'yin davomida raqibga kuchli bosim o'tkazishi bilan mashhur bo'lib, forehand zarbasiga qaraganda tez va kuchliroq aylanma zarbalar bilan o'yinchilarga ko'roq ochko olib keladi. Shakehand looper usulida uzatilgan to'p hatto raqib stoliga tushgandan keyin ham qayta orqaga qaytib kelish kuchiga ega.

Mashhur looperlar orasida Vladimir Samsonov, Jan-Mishel Saive, Werner Shlager, Wang Liqin, Ma Long, Fan Zhendong, Zhang Jike, Ding Ning kabi kuchli stol tennischilar bor.

Har ikkala tomondan ham hujumkor o'yin uslubida o'ynovchi stol tennischilarda yuqori effektga ega chap taraf *backhand* zarbasi ular uchun o'yin davomida birinchi bo'lib hujumga o'tish imkoniyatini yanada oshiradi va hujum qilinishi mumkin bo'lgan burchaklar sonini oshiradi. Har tomonlama hujumkor uslubda o'ynovchi tennischilar o'yini looper uslubida o'yin olib boruvchi o'yinchilarnikidan unchalik farq qilmaydi.

Chap qo'lda o'yin olib boruvchi *counter driver* o'yinchilari o'yin davomida raqiblarining turli hujumlarini to'sib, raqibni xato qilishga majbur qiladilar. Mashhur stol tennischilar orasida ushbu usulda o'yin olib boradigan ko'p karra Olimpiya chempioni Chjan Yining, Fukuhara Ai, Tie Yana va He Zhuojia kabi bir qator nomdor tennischilar bor.

Stol tennisidagi eng o'ziga xos uslublardan biri bu hujumkor kesish uslubidir. Stol tennisida deyarli barcha o'yin uslublari orqali hujumkor o'yin olib borishga va tashabbusni qo'lga olishga harakat qilinsa, chopper uslubi orqali hujumga himoyaviy uslubda javob qaytariladi va to'pni raqibga kesib uzatish usulidan foydalaniladi. Bu esa raqibni hujumni qaytadan boshlashga majbur qiladi. Himoyaviy chopper usuli ularga beriladigan takroriy hujumlarga sekinlik bilan beriladigan zarbalar bilan javob qaytaradi. Iloji boricha to'pga stoldan uzoqroq va nisbatan kechroq javob qaytarishga harakat qilinadi, stol orqasida turib muntazam ravishda kesib qaytarilgan to'p uzatmalari odatdagidan ko'proq vaqt oladi va shu orqali ular raqiblarini ko'proq charchatishga majbur qilishadi. Chopperlar teskari aylanuvchi to'p uzatmalarining miqdori, yon tomondan to'pni kesib uzatish (stolga egilish yoki raqibdan uzoqlashish) yoki o'yin pozitsiyalari bilan boshqa uslubdagi o'yinchilardan farq qilishlari mumkin. Bu esa raqib uchun odatiy va doimiy hujumga o'tish imkoniyatini qiyinlashtiradi. Agar raqib hujumga o'tishni davom ettirish o'rniga himoyaga o'tib olsa, unda hujumchi chopperlar kutilmaganda o'yinni qo'lga olish maqsadida himoyaviy kesish uslubidan raqibga qarama-qarshi hujumkor zarba berishi yo'liga o'tib olishlari mumkin. Odatda, teskari aylanmali to'p uzatmalari forehand tomonidan amalga oshirilsa, o'yin olib borishni yengillashtiradigan backhand tomoni uzoq yoki qisqa pips uzatmalarini amalga oshirish uchun xizmat qiladi. Ba'zi o'yinchilar o'ng tomondan amalga oshiriladigan pips uzatmalar uchun raketkaning himoyaviy tarafini tezlik bilan teskari aylantirib oladilar.

Jahon miqyosida tanilgan chopperlar orasida Koji Matsushita, Svetlana Ganina, Irina

Kotikhina va Viktoriya Pavlovich kabi nomdor o'yinchilar mavjud, lekin chopperlarning ba'zilar, jumladan, Chen Weixing (Chen vaqti-vaqti bilan hujum qilish uchun backhand zarbalaridan foydalanadi), Joo Sae-Hyuk, Ding Song, Kim Kyung-ah, Park Mi-young va Tan Paey Fern kabi o'yinchilar o'zlarining o'yin uslublari yanada osonlashtirish maqsadida himoyaviy o'yin uslubidan tezkor hujumga o'tib olishadi. Stol tennisida juda kam sonli o'yinchilar har ikkala tomondan ham himoyaviy usulda o'yin olib borishni tanlaydilar, bunday kam sonli tennischilarga Vang Tingtingni misol keltirishimiz mumkin.

Chopper (himoyachi) va hujumchi o'rtasidagi o'yin, odatda, stol tennis bilan professional tarzda shug'ullanmaydiganlar uchun to'pning o'yin davomidagi sekinligi va uni kesib uzatish usuli sababli oson tuyulishi mumkin, ammo haqiqiy stol tennischilar bu ikki o'yin uslubiga ega o'yinchilar o'rtasidagi bahslar oson kechmasligini juda yaxshi tushunishadi.

ADABIYOTLAR

1. Yuza N., Sasaoka K., Nishioka N., Matsui Y., Yamanaka N. et al. (1992.) Game Analysis of Table Tennis in Top Japanese Players of Different Playing Styles. Int. J. of Table Tennis Scis. 1:79-89.
2. Drianovski Y. and Otcheva G. (1998.) Survey of the game styles of some of the best Asian players at the 12th World University Table Tennis Championships (Sofia, 1998). International Table Tennis Federation (ITTF). „ITTF Handbook 2021“. I
3. "Dene tárbiyasi hám sport haqqında" ǵı Nızam. // Ózbekstannıń jańa nızamları. №23.- T.: Ádalat, 2001. 211-223 - b.
4. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń "Ózbekstan Balalar sportın rawajlandırıw fondı iskerligin jetilistiriw is – ilajları haqqın" ǵı 29 -avgust 2004- jıl 3481 - sanlı Pármanı.
5. Ózbekstan Respublikasınıń "Tálim haqqında" ǵı Nızamı (1979, 29- avgust). "Turkiston" gazetası.
6. Ózbekstan Respublikası "Kadrlar tayarlaw milliy baǵdarlaması". "Bilim" gazetası, 1998, 1- aprel.
7. Xalmuratov, M. (2025). DENE TÁRBIYASI OQITIWSHILARINIń KÁSIBIY TAYARLIǴIN RAWAJLANDIRIW METODLARI. Modern Science and Research, 4(3), 390-395.
8. Халмуратов, М. Т. (2023). ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ. Science and innovation, 2(Special Issue 7), 406-410.