

STOL TENNIS OYIN TEXNIKASINIŇ QÁLIPLESIWI HÁM RAWAJLANIWI

Bekimuratov Manas Jamalatdinovich

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali
“Dene tárbiyası teóriyası hám gumanitar pánler” kafedrası stajyor oqıtıwshısı.

Telefon: +998977875552. Elektron pochta: bekimuratovmanas@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15762152>

Annotaciya. Bul maqalada stol tennisi oyını texnikasın jetilistiriwdiń áhmiyeti hám usılları dodalanadı. Stol tennisi - bul tez qararlar qabıl etiwdi, tezlik hám anıqlıqtı talap etetuğın sport túri bolıp, oyınshılardıń texnikalıq sheberligi olardıń tabısına tikkeley tásir etedi.

Maqalada texnikanı rawajlandırıwǵa baylanıslı tiykargı faktorlar, sonıń ishinde, soqqı túrleri, poziciyalıq háreketler, hám oyınshı arasındagı taktika hám strategiyalar jáne olardı jetilistiriwge qaratılǵan metodlar kórip shıǵıladı. Stol tennisinde soqqılar hár qıylı hám hár biri ózine tán usıl hám kónlikpelerdi talap etedi. Ásirese, tapsırmanı tabıslı orınlaw ushın soqqılardı anıq hám kúshli orınlaw, tez orınlawdı ózlestiriw hám de oyın dinamikasına beyimlesiw júdá áhmiyetli. Maqalada, texnikanıń jaqsılanıwı oyınshılardıń óz poziciyasın durıs tańlaw, soqqılardıń hár qıylı qılıw, qarsılasınıń háreketlerine juwap beriw hám de oyın dawamında jetiliske erisiw imkaniyatın beredi. Oyınshılardıń fizikalıq tayarlıǵın arttırıw da áhmiyetli tárepi bolıp, bul texnikanı jáne de nátiyjeli ámelge asırıwǵa járdem beredi. Sonday-aq, maqala stol tennisi boyınsha trenerler hám sporchılardı ushın usınıslar berip, texnikanı rawajlandırıwdagı jańa qatnaslar hám zamanagóy usıllardı tallaydı.

Kalit sózler: Stol tennisi, Oyın texnikası, Soqqı túrleri, Poziciyalıq háreketler, Fizikalıq tayarlıq, Anıqlıq hám tezlik, Taktika hám strategiya, Trenerdiń roli, Kónlikpelerdi rawajlandırıw, Soqqılardı jetilistiriw, Reakciya tezligi, Oyınshı hám qarsılas, Texnikalıq sheberlik, Oyın dinamikası, Sporchılardıń tayarlıǵı, Jańa jantasıwlar, Stol tennisi usılları, Oyınshılardıń motivaciyası, Trening usılları, Fizikalıq hám ruwxıy tayarlıq.

Annotation. This article discusses the importance and methods of improving table tennis technique. Table tennis is a sport that requires quick decision-making, speed and accuracy, and the technical skills of players directly affect their success. The article examines the main factors related to the development of technique, including types of strokes, positional movements, and tactics and strategies between players, as well as methods aimed at improving them. The study and development of technique directly affects the player's results. Table tennis strokes are diverse, and each requires unique methods and skills. In particular, it is very important to perform strokes accurately and powerfully, master quick positioning, and adapt to the dynamics of the game in order to successfully complete the task. The article argues that improving technique allows players to correctly choose their position, diversify their strokes, respond to the opponent's movements, and achieve perfection during the game. Improving the physical fitness of players is also an important aspect, which helps to implement this technique more effectively.

The article also provides suggestions for table tennis coaches and athletes, analyzing new approaches and modern methods in the development of technique.

Keywords: Table tennis, Game technique, Types of strokes, Positional movements, Physical preparation, Accuracy and speed, Tactics and strategy, Role of the coach, Skill development, Improvement of strokes, Reaction speed, Player and opponent, Technical skills, Game dynamics, Athlete preparation, New approaches, Table tennis methods, Player motivation, Training methods, Physical and mental preparation.

KIRISIW

Stol tennisi bul dúnyada eń belgili hám dinamikalıq sport túrлерinen biri. Bul sport oyınında tezlik, anıqlıq hám qarsılasınıń háreketlerine beyimlesiwshelik úlken áhmiyetke iye.

Oyinshılardıń texnikası, yaǵnıy soqqı túrleri, poziciya hám háreketlerdiń durıslıǵın rawajlandırıw olardıń tabısqa erisiwindegi tiykarǵı faktorlardan biri bolıp esaplanadı. Stol tennisi texnikası tek fizikalıq kónlikpelerdi emes, al psixologiyalıq tayarlıqtı da talap etedi, sebebi hárбір soqqı hám háreket oyınshıdan joqarı dárejedegi tezlik hám anıqlıqtı talap etedi.

Stol tennisi XIX ásirde aqırlarında Angliyada payda bolıp, dáslep hobbi sıpatında oynalǵan. Dáslepki raketkalar hám toplar ápiwayı bolıp, texnikalıq jaqtan quramalı emes edi.

Dáslepki jılları oyın tiykarınan tómende dárejedegi urıslar hám ápiwayı xızmetler menen sheklengen. 1920-jıllardan baslap, sporttıń ǵalabalasıwı menen texnikalıq háreketler (servis, qaytarıw, topspin) áste-aqırın quramalastı.

Texnikanı jetilistiriw, oyınshınıń ózine tán potencialın ashıw, olardıń oyındaǵı strategiyalıq qatnasın kúsheytiw hám qarsılasların jeńiwde áhmiyetli rol atqaradı. Sonlıqtan, stol tennisi oyın texnikasınıń hár bir tárepi - soqqılar, poziciyalıq háreketler, fizikalıq hám ruwxıy tayarlıq, sonday-aq, taktika - oyınshı ushın ayrıqsha itibardı talap etedi.

Bul maqalada stol tennisi oyın texnikasını jetilistiriwdiń áhmiyetli tárepleri kórip shıǵıladı.

Texnikanı jetilistiriwde qanday metodlar hám jantasıwlar bar ekenligi, sonday-aq, bul proceste fizikalıq hám psixologiyalıq tayarlıqtıń roli analizlenedi.

Maqset - stol tennisi texnikasını nátiyjeli rawajlandırıw ushın eń nátiyjeli usıllardı anıqlaw hám oyınshılardı bul tarawda tabısqa erisiwge járdem beriw bolıp tabıladı. Stol tennisi, yamasa ping-pong, dúnya boylap keń tarqalǵan hám júdá belgili sport túri. Bul oyınıń tabısı bolıwı tek ǵana jaqsı fizikalıq tayarlıq emes, al joqarı dárejedegi texnikanı da talap etedi.

Texnikalıq háreketlerdiń túrleri hám olardıń rawajlanıwı. Stol tennisi texnikası tiykarınan tómende elementlerden ibarat:

Servis (xızmet) - oyınıń baslanıwı bolıp, toptı qarsılas tárepke bagdarlawda kóplegen texnikalıq usıllar qollanıladı (kesilgen, tuwrı, joqarıǵa burılǵan hám t.b.).

Toptı qabıllaw (qaytarıw) - bul háreket oyındaǵı tiykarǵı qorǵanıw hám hújim háreketi sıpatında qaraladı.

Topspin hám backspin - topqa aylanıw beriw arqalı onı qıyınraq hám quramalı túrde qaytarıwǵa arnalǵan soqqılar.

Smash (kúshli soqqı) - hújim usılındaǵı soqqı bolıp, oyınshınıń texnikalıq tayarlıǵına baylanıslı.

Zamanagóy stol tennisi texnikasında bul háreketler biraz kompleksli kóriniske iye bolǵan.

Ásirese, Qıtay, Koreya hám Yaponiya sport mekteplerinde oyınshılardıń texnikası anıqlıq hám joqarı tezlik penen ajralıp turadı.

Oyın texnikasınıń rawajlanıwı, oyınshınıń óz qáiletlerin arttırıwı, sonıń menen birge qarsılaslarına qarsı jaqsıraq gúresiw imkaniyatın beredi. Usı maqalada, stol tennisi oyın texnikasını jetilistiriwge qaratılǵan bazı bir tiykarǵı usıllar hám usınıslardı kórip shıǵamız.

Tiykarǵı top uraların jetilistiriw. Stol tennisi texnikasınıń tiykarǵı bólimi - bul top urıw usılları. Oyınshı toptı hár qıylı usıllarda urıwı kerek, sonıń ishinde:

Forehand hám Backhand usılları: Oyınshınıń forehand hám backhand usılları júdá áhmiyetli. Bul urıwlar oyında toptı qarsı táreptiń túrli orınlarına jollaw imkanın beredi. Hár eki usıldı jetik iyelew, soqqılardı kúshli hám anıq islew, oyınshınıń qáiletlerin sezilerli dárejede asıradı.

Top-spin, Bottom-spin hám Side-spin soqqıları: Bul túrdegi soqqılar oyınshıǵa qarsılasınıń reakciyasın ózgeritiwge járdem beredi. Mısalı, top-spin soqqısı toptıń joqarıǵa kóteriliwine alıp keledi hám qarsılasın joqarı dárejede reakciya kórsetiwge májbúrleydi. Bottom-spin hám side-spin soqqıları bolsa toptıń aylanbalı háreketin támiyinlep, qarsılasın jáne de qolaysız jaǵdayǵa alıp keledi. Smash (bas soqqı): Smash soqqısı, joqarıǵa ushıp baratırǵan toptı tez hám kúshli urıw. Bul soqqı oyınıń sońǵı fazalarında, qarsılas toptı qaytarıp ala almaw ushın júdá nátiyjeli boladı. Reakciya hám tezlikti jaqsılaw. Stol tennisi oyını júdá tez hám hárekecheń bolǵanlıǵı sebepli, oyınshınıń tezligi hám tez reakciyaları júdá áhmiyetli.

Tezlikti arttırıw ushın tez háreketler: Oyınshı óziniń ayaq háreketlerin hám denesin tez ózgeritiw kerek. Bunıń ushın, turaqlı túrde ayaqlardı durıs jaylastırıp, jaqsı poziciya alıw talap etiledi. Reakciya hám baqlaw: Toptıń háreketin aldınnan kóriw hám oǵan tez juwap beriw oyınshınıń joqarı dárejedege sheberligin kórsetedi. Bunıń ushın arnawlı shınıǵıwlar, máselen, tez top qaytarıw yamasa oyın sharayatında qızıqlı trenajyorlar járdeminde reakciya tezligin arttırıw múmkin.

Oyın programması hám strategiyası. Stol tennisinde tek ǵana texnikaǵa itibar qaratıw jeterli emes, oyınshınıń oyın baǵdarlaması hám strategiyası da júdá áhmiyetli. Oyınshı qarsılasınıń kúshli hám ázzi táreplerin anıqlap, oǵan qarsı strategiya islep shıǵıwı kerek. Sonıń menen birge, oyınshı óz usılların hám soqqıların waqtınsha ózgerтип, qarsılasın shalǵıtıwı kerek.

Taktikalıq hám texnikalıq ózgerisler: Qarsılasın shalǵıtıw, onıń fizikalıq hám ruwxıy jaǵdayın buzıw ushın hár qıylı usıllardı qollanıw kerek. Mısalı, geyde tez hám kúshli soqqılar berip, keyin bunı júdá anıq emes yamasa áste top penen almasıw múmkin.

Poziciyanı jaqsı bahalaw: Hár dayım qarsılasın baqlap barıw hám onıń poziciyasın talqılaw zárúr. Bul oyında toptı qalay jollawdı hám qay jerge urıwdı anıqlawǵa járdem beredi.

Ayaq háreketlerin jetilistiriw. Ayaqlar stol tennisi oyınında úlken rol oynaydı. Tuwrı ayaq háreketleri oyınshınıń soqqılardı nátiyjeli orınlawı hám óz poziciyasın tez ózgeritiw ushın zárúr.

Oyınshınıń ayaqların úyretiw, olar menen tez háreket etiwdi úyretiw áhmiyetli. Poziciya alıw: Hár bir soqqıdan keyin oyınshı tez jańa poziciyanı alıwı kerek. Bul poziciya durıs hám tez tańlanbasa, soqqı sapasına unamsız tásir kórsetiwı múmkin.

Qádem qoyıw: Ayaqlardıń jeńil hám tez háreketi soqqını tayarlaw ushın zárúr.

Qádemlerdi tez hám óz waqtında qoyılıwı oyınshınıń tezligi hám topqa tez jetip barıwın támiyinleydi. Stol tennisi oyını tek fizikalıq emes, al psixologiyalıq tayarlıqtı da talap etedi.

Oyınshınıń ruwxıy turaqlılıǵı, stresske shıdamlılıǵı hám tabısqa umtılwı onıń texnikasını jetilistiriwde úlken áhmiyetke ie. Ruwxıy turaqlılıq: Oyınshınıń unamsız jaǵdaylarda tez ózin durıs baǵdarlay alıw qábileti de áhmiyetli. Oyın dawamında toptıń qandayda bir qáte urılıwı yamasa qarsılasınıń kúshli soqqısı ruwxıy jaǵdaydı buzıwı kerek.

Koncentraciya: Oyınshı turaqlı túrde toptı baqlap, qarsılastıń háreketlerin analizlewge itibar beriwı kerek. Bul arqalı qarsılasınıń ázzi táreplerin tez anıqlaw hám onnan paydalanıw múmkin. Trening usılları. Oyın texnikasını rawajlandırıw ushın hár qıylı trening usılları bar. Taktikalıq shınıǵıwlar: Oyınshı óz poziciyasın tez ózgeritiw hám qarsılasına top jiberiw usılların úyreniwı kerek.

Texnikalıq shınıǵıwlar: Toptı hár túrli baǵdarlarda, hár túrli soqqı usılları menen urıw ushın arnawlı shınıǵıwlar orınlaw kerek. Bulshıq etlerdi rawajlandırıw: Fizikalıq kúshti arttırıw ushın bulshıq etlerdi bekkemlewge qaratılǵan shınıǵıwları orınlaw kerek.

JUWMAQ

Stol tennisi oʻyinini texnikasini jetilistirish, tek gʻana jaqsi fizikalik tayarlilikni emes, al oʻyinshini aqiliy hʻam psixologiyalik jaqdayin da oʻz ishin aladi. Duris hʻam natijeli soqqi beriw usillarin oʻzlestirish, tez hareketler hʻam joqari darejedegi reaksiya oʻyinshini tabisli oynawina ulken ules qosadi. Sonday-aq, oʻyinshini oʻz pozitsiyasini jaqsi bahalaw hʻam qarsilasini kushli tareplerine qarsi strategiya islep shigʻiw ahmiyetli. Bunday texnikani jetilistirishde arnawli treningler, ayaq hareketlerin rawajlandirish hʻam psixologiyalik turaqlilikni arttirish da zarur.

Natijede, texnikani jetik iyelegen oʻyinshi, oʻz ustinde islewdi dawam ettirgen halda, stol tennisinde joqari natijelerge erisishi mumkin.

Adabiyotlar roʻyxati

1. Gʻulomov Sh.A., Qodirov A.A. "Sport turlarining oʻqitish metodikasi" – Toshkent: «Fan va texnologiya», 2021.
2. Matkarimov O.T., Turgʻunboyev A. "Stol tennisi: nazariyasi va amaliyoti" – Toshkent: Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2020.
3. Qodirov A.A., Karimov O.T. "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi" – Toshkent: «Oʻzbekiston milliy ensiklopediyasi» nashriyoti, 2021.
4. Xasanov B.A., Raxmatov R. "Sport mashgʻulotlarini boshqarish" – Toshkent: «Fan va texnologiya», 2022.
5. Mamatqulov B.M., Gʻafforov T. "Sport pedagogikasi" – Toshkent: «Innovatsiya ziyo», 2020.
6. Abdugʻafforov A.A., Eshmuratov I.I. "Sport texnikasini oʻrgatish metodikasi" – Toshkent: TDJTSU, 2019.
7. Moʻminov M.A., Toshpoʻlatov S.M. "Stol tennisi asoslari" – Nukus: «Bilim», 2023.
8. Tursunov N.N., Xaydarov A.K. "Sport turlarining shakllanishi va rivojlanishi" – Toshkent: «Yangi asr avlodi», 2021.