

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14011898>

Yarasheva Dilnoza

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

Teshaqulova Gulshida Sheraliyevna

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-kurs talabasi

Anotatsiya: *Stol tennisi kichik koptok va raketka bilan òynaladigan kòngilochar sport turi hisoblanadi. Bugungi bu sport turi juda ham rivojlangan sport turlari qatoriga kiritiladi. Turli xil musobaqa va chempionatlar òtkazib turiladi. Bu sport turi insonda chaqqonlikni hamda chidamlilikni oshiradi. Diqqatni oshirishga Psixalogiyani yaxshilashga yordam beradi. Bu sport turi orqali mantiqan fikrlash ortadi,xotira charxlanadi,bògimlar harakatchanligi yaxshilanadi, chaqqonlikdan tashqari kuch va tezlik qobiliyatlarini ham tarbiyalaydi. Kòrish qobiliyatiga ham foydasi katta.*

Kalit sozlar: *Stol tennisi, koptok, raketka, musobaqa, chempionat, chaqqonlik, chidamlilik, kuch, tezlik, bògimlar, xotira charxlanishi .*

Kirish

Òzbekistonda stol tennisi keng ommalashgan bòlib, Òzbekiston chempionati va kubogi musobaqalari muntazam òtkazilib turiladi. Òzbekiston Stol tennisi federatsiyasi 1993-yil ITTF ga a'zo bòldi. Òzbekistonlik Manzura Inoyatova, Saida Burxonòjayeva, Svetlana Getalar jahon chempionatida 1-òrinni olib oltin medal bilan taqdirlanishgan.(Doxa shahri,Qatar, 2004-yil mart). Stol tennisi raqobatbardosh jihatdan tashqari jismoniy va ruhiy salomatlikni ham yaxshilaydi. Ushbu sport turi muvofiqlashtirish, reaksiya, konsentratsiyani rivojlantiradi. Bundan tashqari, yurak qon tomorrow salomatlogini yaxshilash va stresni kamaytirishga yordam beradi. Shu omillar tufayli Stol tennisi bolalar va òsmirlar hamda kattalar orasida keng ommalashmoqda.

Stol tennisini yaxshi òynash uchun katta san'at kerak. Harakatlarning qulayligi va tezligi, hujumlarning tezligi va mudofaa fidoyiligi, texnik ajablanib va aql-idrok yuqori natijalarga erishish sportchining har tomonlama jismoniy rivojlanishisiz amalga oshirilishi mumkin emas.

Stol tennis tarixi.

Stol tennisi yoki Ping-pong – kichik koptok va raketkalar bilan stolda o'ynaladigan sport o'yini. Sharqiy Osiyoda paydo bo'lgan. 20-asrning 20y.laridan ko'p mamlakatlarga tarqalgan.Dastlab,,pingpong “Fransuscha: *pingpong*— koptokning raketka va stolga urilishida chiqadigan ovoz) deb atalgan. Stol tennisi uchun, stol o'lchami 152,5x274,3 sm; balandligi. 76 sm; to'ri 183x 15,25 sm bo'ladi. Yog'och raketkaning yuziga rezina plastina qoplanadi. Koptok oq plastikadan yasaladi, diametri 37,2—38,2 mm, og'irligi

2,4—2,53 g. O'yin maydonchasining o'lchami 6—7 x 12—14 m. Rasmiy musobaqalar sport zallarida o'tkaziladi: erkaklar va ayollar – jamoa bo'lib, yakka holda va juftlikda hamda aralash juftlikda musobaqalashadilar. O'yin 3 yoki 5 partiyadan o'ynaladi. O'yinchilardan biri 11 ochko to'plasa, u g'olib hisoblanadi. Agar hisob 10:10 bo'lib qolsa, unda o'yinchilardan biri 2 ochko ortiq to'plaguncha o'yin davom ettiriladi. Stol tennisi Xalqaro federatsiyasi (ITTF, 1926-yil tashkil etilgan) 130 dan ortiq milliy federatsiyani birlashtiradi. 1926-yildan har 2 yilda jahon birinchiligi o'tkaziladi, 1988-yildan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Bu sport Angliya Viktoriya davrida paydo bo'lgan, u erda kechki ovqatdan keyin zalda o'yin sifatida yuqori sinf o'rtasida o'ynagan. Taxminlarga ko'ra, o'yinning vaqtinchalik versiyalari 1860 yoki 1870 yillarda Hindistondagi Britaniya harbiy ofitserlari tomonidan ishlab chiqilgan va ular uni o'zlari bilan olib kelishgan. Dastlab bu sport turi shunchaki kongilochar mashgulot hisoblangan.

Stol tennisning Olimpia oyinlariga kirib kelishi.

1988 yilda Janubiy Koreya poytaxti Seul shahrida bo'lib o'tgan yozgi olimpiya o'yinlariga ilk bor stol tennis bahslari ham kiritilgan. Olimpiya o'yinlarining medallari uchun 41 mamlakatdan 129 nafar sayyoramizning eng kuchli tennischilari yakkalik va juftlik bahslari g'oliblik uchun kurashgan.

Stol tennis oyin qoidalari

Stol tennis - bu maktab kunlaringizdan eslab qolgan o'yin. Agar siz hech qachon stol tennis o'ynamagan bo'lsangiz ham **stol tennis qoidalari** uni bir necha daqiqada o'zlashtirasiz. Asosiysi, to'pni stolning narigi tomoniga o'tib, raqibning yarmiga sakrab tushishi uchun urish.

Stol tennisida ochkolar asosan raqib tomonidan olinmagan zarbalar uchun beriladi. Stol tennis o'yini **2 yoki 4 kishi o'ynashi mumkin.**

Kerakli uskunalar

Stol tennis o'ynash uchun sizga kerak bo'ladi: stol, to'r, raketkalar va to'p. 2,74 x 1,525 metr, balandligi esa 76 sm bo'lishi kerak. Jadval **to'rtburchaklar shaklida bo'ladi**, u odatda yashil, ko'k yoki qora rangga ega. Qirralari bo'ylab 20 sm kengligida oq chiziqlar, stol maydonlarini ajratib turadigan chiziq esa 3 mm kengligida. Seluloid yoki plastmassadan tayyorlangan. **Diametri 4 sm** va oq yoki to'q sariq bo'lishi kerak. Qoidalarda aytilishicha, stolga 30 sm balandlikdan tushganda, u kamida 23 sm balandlikka sakrashi kerak. Ping tennis alohida (yakkalik deb ataladi) yoki juftlikda (juft deb ataladi) o'ynaydi. **O'yin saytdan boshlanadi** - to'p server tomonidagi stoldan tushishi, to'rdan o'tishi va raqib tomonidagi stoldan tushishi kerak. To'pni kamida 16 sm balandlikka tashlash va stolga urish kerak. O'yinchilar ketma-ket ikki marta hisob 10:10 bo'lguncha xizmat qilishadi. Ular ikki ochkolik ustunlikka ega bo'lmaguncha keyinroq xizmat qilishadi. To'plamni gol urgan o'yinchi yutadi **11 ball yoki undan ko'p** ikki ball bilan. O'yin 3 yoki 4 ta g'alaba qozongan holda o'tkaziladi.

O'yinchilar to'pga shunday zarba berishdi **tarmoq orqali o'tdi** va raqib tomonidagi stoldan sakrab tushdi. Raqobatchi to'pni to'g'ri ura olmasa, ular **raqib ochko oladi**. Raqibning xatolaridan keyin ochkolar beriladi:

- to'p ikki marta o'yinchining yarmiga tegdi,
- **to'pni o'tkazib yuborish**,
- to'pning zarba beruvchi tomonida ikki marta sakrashi,
- to'pni tananing istalgan qismi bilan urish (raketkani ushlab turgan qo'ldan tashqari),
- to'pi **u yarmini o'tkazib yubordi** dushman,
- to'pni stolga tegmasdan oldin urish,
- teginish yoki **stolni silkit** (raketka qo'lga taalluqli emas).

O'yin opsiyalari

Rasmiy qoidalarga muvofiq o'tkaziladigan yakkalik va juftlik o'yinlaridan tashqari, **havaskor modifikatsiyalari** ping qo'ying

mini stol tennis

Mini stol tennis kichik stollarda o'ynaladi. Raketalar va to'plar bir xil bo'lib qoladi.

O'yinchilarni tanlash uchun

Katta guruh bilan siz o'ynashingiz mumkin **2 o'yinchi tanlovi**. Guruhning yarmi stolning yarmida, ikkinchi yarmi esa qarama-qarshi tomonda. Bir kishi to'pni stolning yon tomoniga va qarama-qarshi tomondan sakrab tushishi uchun tashlashdan boshlaydi.

Keyin o'yinchilar to'pni bir marta urib, stolning narigi tomonidagi to'pni urish uchun stol atrofida yugurishadi. Kim xato qilsa, u o'tib ketadi. **Oxirgi ikki kishio'yinda** to'plamni o'ynash qoladi va keyin o'yin-kulgi yana boshlanadi.

Stol tennis o'ynashning afzalliklari.

Stol tennis, muntazam foydalanilganda, kardio mashg'ulotlarga o'xshash chidamlilikni (fitness) yaxshilaydi. Harakatni muvofiqlashtirish, tezlik va reflekslar ham yaxshilanadi. Stol tennis o'ynash uchun kamida bitta sherik kerak bo'lgani uchun odamlar bilan muloqotga kirishadi. Bu sog'lom raqobat va stressdan xalos bo'lishga imkon beradi.

O'zbekistonga Stol tennisning kirib kelishi

O'zbekistonda Stol tennis keng ommalashgan. O'zbekiston chempionati va kubogi musobaqalari muntazam o'tkazib turiladi. O'zbekiston Stol tennis federatsiyasi 1993-yil ITTFga a'zo bo'lib kirgan. O'zbekistonlik Manzura Inoyatova, Saida Burhonxo'jayeva, Svetlana Geta jahon chempionatida (Doxa sh., Qatar, 2004-yil mart) 1o'rinni olib, oltin medallar bilan taqdirlanishdi. Ular bilan birga Nodira Burhonxo'jayeva, Madina Ayupova ham bir qancha xalqaro turnirlarda g'olib bo'lishgan. Poytaxtimizda stol tennis va bo'yicha 1997 yilgacha bo'lgan yoshlar o'rtasida O'zbekiston chempionati va ilk bor para-stol tennis bo'yicha O'zbekiston chempionati boshlandi. Osiyo stol tennis ittifoqi (ATTU) O'zbekiston stol tennis federatsiyasiga grant ajratdi. Federatsiyasimatbuot xizmatiga ko'ra, mazkur grant ATTUning "Yulduzlar sari intilish" dasturi doirasida O'zbekistonda stol tennisini rivojlantirish, professional tennis stollarini sotib olishga qaratilgan mintaqaviy rivojlanish

loyihasi uchun ajratilgan. Ta'kidlash joizki, O'zbekistonda Olimpiya o'yinlari turkumidan joy olgan sport turlari, jumladan, stol tennisini yanada ommalashtirish maqsadida samarali ishlar amalga oshirilmoqda. Bu borada O'zbekistonning barcha hududlarida stol tennis bo'yicha o'z mahoratini oshirib kelayotgan sportchilarga qulay shart-sharoitlar yaratib berilmoqda. Mazkur loyihaga ajratilgan grant mablag'lar evaziga ham sportchilar uchun to'garaklarda jahon standartlariga mos sport inventarlari yetkazib beriladi. Ushbu loyiha O'zbekistonda professional stol tennischilarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, bugungi kunda yurtimizda jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor qaratilmoqda. Sportning boshqa sohalari singari stol tennis ham juda tez ommalashib bormoqda. Bu sport turi bilan yoshu qari birdek shug'ullanishi mumkin. Qolaversa bugungi kunda aholi orasida sportni rivojlantirish maqsadida turli qaror va qonunlar qabul qilinmoqda. Ushbu qonun va qarorlar ijrosini taminlash maqsadida joylarda turli xil musobaqalar tashkil qilinmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. *PEDAGOG*, 7(5), 13-20.
2. Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. *PEDAGOG*, 7(6), 39-46.
3. Dilnoza, Y. (2024). ELITA GANDBOLCHILARIDA BA'ZI JISMONIY TAYYORGARLIK PARAMETRLARI O'RTASIDAGI MUNOSABATLARNI TEKSHIRISH.
4. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLDA FUNKSIONAL HARAKAT TAHLILI.
5. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
6. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
7. Dilnoza, Y. (2024). BOLALARNING GANDBOLGA XOS MAHORAT DARAJASINI ANIQLASH.
8. Dilnoza, Y. (2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(04), 07-14.
9. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOL SANOAT VA TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH.
10. Ярашева, Д. (2024). Yosh gandbolchilarda izokinetik dinamik muvozanat, plyometrik mashg'ulotlarning anaerobikasi. *Зарубежная лингвистика и лингводидактика*, 2(1/5), 838-847.

11. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari." XXI ASRDA INNOVATSION EXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 100–107.
12. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika sport turining turlari va tasniflashi." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" nomli respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi, 2(1), 108-115.
13. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). The pedagogical category of physical exercise. Spatial exercises. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(12), 509–518. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1774>
14. Ayubovna, S. M. (2023). SPORT, ESTETIKA VA ESTETIK TARBIYA. *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research*, 1(3), 82-89.
15. Ayubovna, S. M. (2023). Harakat malakalarini shakllantirishning fiziologik asoslari va sport texnikasini o'rgatish. *E'tiqod va madaniyatning kesishgan joylari: Amerika diniy va madaniyat tadqiqotlari jurnali (2993-2599)*, 1(9), 87-94.
16. Xayrullayevich, S. H. (2023). РАЗВИТИЕ ДВИЖИТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА КАК ИЗ. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 457-464.
17. Sayfiev, H. X. (2023). The Place of Gymnastics in A Person's Life and the Terms Used in Training. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 353-359.
18. Xayrullayevich, S. H. (2023). Methods and methods of teaching sports gymnastics in young boles. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 453-459.
19. Xayrullayevich, S. H. (2023). Acrobat exercise and sports gimnastika sessions through the power of development method. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 460-467.
20. Xayrulloevich, S. H. (2024). Gimnastika zallardagi talablar va jihozlar." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 125–132.