STOL TENNISIDA ZAMONAVIY O‘YIN USLUBLARI VA ULARNING TAKTIK SAMARADORLIGI

Berdiyev Sherzod Ochilovich

Sarbon universiteti Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Maqolada stol tennisidagi zamonaviy o‘yin uslublari tasniflanib, ularning taktik xususiyatlari va samaradorligini baholash ko‘rsatkichlari tahlil qilingan. Bellashuvlarni video yozuv asosida kodlash orqali taktik samaradorlikni o‘lchash metodikasi, uslublarni solishtirish dizayni va murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: stol tennisi, o‘yin uslubi, taktika, samaradorlik, uzatish va qabul, uchinchi zarba, video-tahlil, yosh sportchilar.

MODERN PLAYING STYLES IN TABLE TENNIS AND THEIR TACTICAL EFFECTIVENESS

Abstract. This article classifies modern playing styles in table tennis and analyzes their tactical characteristics, as well as the indicators used to evaluate their effectiveness. It presents a methodology for measuring tactical effectiveness through the coding of match video recordings, a framework for comparing different playing styles, and practical recommendations for coaches.

Keywords: table tennis, playing style, tactics, effectiveness, service and return, third-ball attack, video analysis, young athletes.

Kirish. Stol tennisi yuqori tezlik, aniq texnika va tezkor qaror qabul qilishni talab qiladigan sport turi bo‘lib, so‘nggi yillarda o‘yin tezligi, aylantirish kuchi va hujumkor taktikaning ustunligi bilan ajralib turadi. O‘yin qoidalari va jihozlardagi o‘zgarishlar ham o‘yin uslublari va taktik qarorlarga ta’sir ko‘rsatgan.

Amaliyotda murabbiylar sportchiga o‘yin uslubini ko‘pincha an’anaviy tasavvur yoki yetakchi o‘yinchilarga taqlid asosida tanlaydi. Biroq har bir uslubning haqiqiy taktik samaradorligini, ya’ni qaysi uslub qaysi vaziyatda ko‘proq ochko keltirishini ob’ektiv ko‘rsatkichlar bilan solishtirish masalasi yetarlicha tizimlashtirilmagan.

Tadqiqot maqsadi – stol tennisidagi zamonaviy o‘yin uslublarini tasniflash va ularning taktik samaradorligini baholash metodikasini asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

1. O‘yin uslubi va taktika tushunchasini hamda zamonaviy stol tennisi xususiyatlarini nazariy tahlil qilish;
2. Zamonaviy o‘yin uslublarini tasniflab, xususiyatlarini aniqlash;
3. Taktik samaradorlikni baholash ko‘rsatkichlari tizimini ishlab chiqish;
4. Uslublarni solishtirish dizaynini va amaliy tavsiyalarni belgilash.

Sport o‘yinlari nazariyasida o‘yin uslubi o‘yinchining texnik usullari, harakat tezligi, stoldan masofasi va zarbalarni tanlash me’yorlarining barqaror majmuasi sifatida, taktika esa raqib va vaziyatga qarab shu usullardan maqsadli foydalanish tizimi sifatida talqin etiladi. Stol tennisida taktik qarorlar juda qisqa vaqt ichida qabul qilinadi, shuning uchun uzatish (serve), qabul qilish (receive) va birinchi hujum zarbalari taktik rejaning poydevori hisoblanadi

Zamonaviy stol tennisining asosiy xususiyatlari:

- **yuqori tezlik va aylantirish kuchi:** hujum asosan topspin (yuqoridan aylantirish) zarbalariga tayanadi;
- **qisqa ralilar ustunligi:** o‘yinda ochkolarning katta qismi uzatish, qabul va dastlabki uch-to‘rt zarba doirasida hal bo‘ladi;
- **jihoz va qoida o‘zgarishlari:** to‘pning kattalashishi (40 mm), 11 ochkolik gem tizimi va plastik to‘pga o‘tish o‘yin ritmi hamda aylantirish ta’sirini o‘zgartirgan;
- **jismoniy va ruhiy talablar:** takroriy qisqa harakatlar, tezkor qarorlar va diqqatni uzoq saqlash talab etiladi;
- **idrok va kutish:** yuqori malakali o‘yinchilar raqib harakatini oldindan o‘qib, to‘pning aylanishi va yo‘nalishini tezroq aniqlaydi.

Shu sababli uslublarni baholashda faqat texnik jihatdan emas, balki uzatish-qabul, hujum ketma-ketligi va xato nazorati kabi taktik ko‘rsatkichlar bo‘yicha ham tahlil qilish talab etiladi.

Zamonaviy o‘yin uslublari tasnifi va xususiyatlari

Stol tennisida o‘yin uslublari stoldan masofasi, asosiy qurol (zarba turi) va tezlik bo‘yicha tasniflanadi. Quyidagi jadvalda asosiy uslublar keltirilgan.

Uslub	**Asosiy xususiyat**	**Kuchli tomonlari**	**Zaif tomonlari**	**Tipik taktik sxema**
Hujumkor-aylantiruvchi (looper)	Stoldan o‘rta masofa, kuchli topspin hujumlari	Kuch va aylantirish, ochko tugatish qobiliyati	Qisqa va past to‘plarda xato xavfi, harakat tezligiga talab	Uzatish + uchinchi zarba hujumi; qabuldan keyin ketma-ket aylantirish
Yaqin masofali hujum (blok va qarshi hujum)	Stolga yaqin, to‘pni erta qaytarish, tezlik	Vaqtni qisqartirish, raqibni shoshirish	Kuchli aylantirishni o‘zlashtirish qiyin; texnik aniqlikka talab	To‘pni stolning yuqori nuqtasida urish, burchak va tezlik bilan ochko olish
Himoyachi	Stoldan uzoqroq, pastga aylantirish va barqaror himoya	Xatosizlik, ritmni buzish, raqibni xato qilishga majburlash	Hujumni tugatish qiyin, zamonaviy tez hujumga qarshi bardosh talab	Pastki aylanishli himoya, kutilmagan hujumga o‘tish
Universal (hujum-himoya)	Uslublar aralashmasi, vaziyatga moslashish	Moslashuvchanlik, raqibga qarab uslub o‘zgartirish	Aniq asosiy «qurol» bo‘lmasligi, ustun uslub yo‘qligi xavfi	Raqib kuchsiz tomoniga qarab uslub tanlash

Qisqa o‘yin va qabul ustalari	Qisqa to‘plar, flik (flick) va ehtiyotkor qabul	Uzatishga qarshi samarali qabul, tashabbusni olish	Uzun ralida jismoniy-texnik ustunlik talab	Qisqa to‘pni qabul qilib tashabbus olish va burchakni ishlatish

Uslublar o‘zaro mutlaq ajralmagan: zamonaviy o‘yinchilar ko‘pincha bir uslub asosida bo‘lsa-da, boshqalarining elementlarini ham qo‘llaydi. Shuningdek, raketkani ushlash usuli («qalam» ushlash va «qo‘l siqish» ushlash, ya’ni shakehand) hamda hujumda forhend yoki bekhend zarbalariga berilgan ustuvorlik ham uslubga ta’sir qiladi.

Taktik samaradorlik ko‘rsatkichlari va baholash metodikasi.

Taktik samaradorlik bellashuv video yozuvlarini zarbama-zarba kodlash (notational analysis) orqali baholanadi. Har bir zarba uchun uni bajargan o‘yinchi, zarba turi (uzatish, qabul, hujum, himoya, blok), yo‘nalish (stol zonasi), natija (ochko, davom etdi, xato) va rali davomiyligi qayd etiladi. Quyidagi ko‘rsatkichlar hisoblanadi.

Ko‘rsatkich	**Ta’rifi**	**Nimani ko‘rsatadi**
Uzatishdan olingan ochko ulushi	Uzatishdan yutilgan ochkolar / jami uzatishlar	Uzatish samaradorligi
Qabuldan olingan ochko ulushi	Qabuldan yutilgan ochkolar / jami qabullar	Qabul samaradorligi
Uchinchi zarba hujumi samaradorligi	Uzatishdan keyingi hujum zarbasidan yutilgan ochkolar / hujumlar	Uzatish + hujum birikmasi
Hujum samaradorligi	Hujum zarbalaridan to‘g‘ridan-to‘g‘ri ochkolar / hujum zarbalari soni	Hujum kuchi
Xato ulushi	O‘z xatolari / jami zarbalar	Barqarorlik va risk darajasi

Rali davomiyligi bo‘yicha ulush	Qisqa (1–3), o‘rta (4–6) va uzun (7+) zarbali ralilarda yutilgan ochkolar ulushi	Qaysi davomiylikda ustunlik
Yo‘nalish taqsimoti	Zarbalarning forhend, bekhend, o‘rta zonalar bo‘yicha ulushi	Taktik tanlov va raqib zaif joyiga hujum

Xulosa. Zamonaviy stol tennisida o‘yin uslublari (hujumkor-aylantiruvchi, yaqin masofali hujum, himoyachi, universal, qisqa o‘yin ustalari) o‘ziga xos kuchli va zaif tomonlarga ega, ularning samaradorligi esa uzatish, qabul, uchinchi zarba, hujum, xato ulushi va rali davomiyligi kabi taktik ko‘rsatkichlar bilan ob’ektiv baholanishi mumkin. Bellashuvlarni video yozuv asosida kodlash murabbiyga sportchining haqiqiy taktik profilini ko‘rsatadi va mashg‘ulotni shu asosda rejalashtirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Zhang H., Liu W., Hu J.J., Liu R.Z. Evaluation of elite table tennis players’ technique effectiveness. Journal of Sports Sciences, 2013, 31(14), 1526–1534.

2. Malagoli Lanzoni I., Di Michele R., Merni F. A notational analysis of shot characteristics in top-level table tennis players. European Journal of Sport Science, 2014, 14(4), 309–317.

3. Kondrič M., Zagatto A.M., Sekulić D. The physiological demands of table tennis: a review. Journal of Sports Science and Medicine, 2013, 12(3), 362–370.

4. Zagatto A.M., Morel E.A., Gobatto C.A. Physiological responses and characteristics of table tennis matches determined in official tournaments. Journal of Strength and Conditioning Research, 2010, 24(4), 942–949.

5. Ripoll H., Fleurance P. What does keeping one’s eye on the ball mean? Ergonomics, 1988, 31(11), 1647–1654.

6. Abernethy B. Anticipation in squash: differences in advance cue utilization between expert and novice players. Journal of Sports Sciences, 1990, 8(1), 17–34.

7. Williams A.M., Davids K., Williams J.G. Visual Perception and Action in Sport. London: E & FN Spon, 1999.