

## KUCHNI RIVOJLANTIRISH MAXSUS MASHIQLAR BAJARISH

*Mirzayev Mirkamol Qoratoyevich*

*Andijon qishloq xo'jaligi va agrotexnologiyalar instituti O'zbek tili  
pedagogika va jismoniy madaniyat kafedrasida katta o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada stol tennisida o'yin qoidalari, talablari, tarixi kelib chiqishi va rivojlanish jarayonlari haqida yozilgan. O'yin mazmuni stolga ko'ndalang tortilgan to'r ustidan koptokni raketka va zarur vositalari haqida ma'lumotlar berilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Tushirish, tezlikni his etishni, burilish, raketka, zarba*

**Аннотация:** *В данной статье описаны правила, требования, история, возникновение и процессы развития настольного тенниса. Содержание игры заключается в перебрасывании мяча через натянутую по столу сетку с ракеткой и информацией о необходимых инструментах.*

**Ключевые слова:** *Опускание, ощущение скорости, замах, ракетка, удар.*

**Abstract:** *This article describes the rules, requirements, history, emergence and development processes of table tennis. The content of the game is to throw the ball over a net stretched across the table with a racket and information about the necessary tools.*

**Key words:** *Lowering, feeling of speed, swing, racket, impact.*

O'yin uchun stol, to'r, raketka va koptok zarur bo'ladi. 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 tomonida 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 reglamenti 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. 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 yoki 7 partiyadan iborat bo'ladi.

Ochiq raketka nakati (o'ng tomondan). O'ng tomondan top-spin O'ng tomondan nakat hujumga o'tuvchi usullarning asosiylaridan biridir. Bu holda raketka tepaga va oldinga harakatlanadi va koptokning tepa yon qismiga uradi. Koptokka urish tartibi quyidagicha: oyoqlar elka kengligida, tizzalar biroz bukilgan. Chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan. Tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Tananing tepa qismi stol tarafga bir oz chaproq egilgan, raketka ushlagan qo'l zarba uchun orqaga uzatilgan. Raketka ushlagan qo'l oyoqlar, raketka va yaqinlashib kelayotgan koptok teng tomonli uchburchak hosil qilganda harakatga keladi. Koptok stolga tegib, sakrab, eng baland nuqtaga etganida zarba beriladi va raketka ushlagan

qo'l chapga-tepaga qaytadi. Raketka koptokka tekkanida qo'lning elkaoldi qismi koptokdan oldinga harakatlanadi. Raketka yoy shaklida harakatlanib, sekin-asta egilish burchagini o'zgartirib boradi va natijada koptokni tepadan aylantirish sodir bo'ladi. Qo'l kafti tezkor harakat bilan koptokni aylantiradi. Zarba berish vaqtida tana og'irligi chap oyoqqa o'tadi. Zarbadan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish zarur. Bu zarba usulining maqsadi koptokni tepadan kuchli aylantirishga erishishdir. U katta tezlikda bajariladi, shu sababli zarbani qaytarishda raqibga qiyinchilik tug'diradi. Birinchidan, koptokni stolga tegib, sakrashi har vaqt kutilmagan holdir. Ikkinchidan, raketka bilan qabul qilingan koptok ham bo'ysunmasligi mumkin, shu sababli uni kerakli yo'nalishda harakatlantirish juda va juda murakkab. Top-spinning yaxshi tarafi shundaki, aylantirib zarba berilgan koptok to'r ustidan baland uchib o'tadi va zarba bergan o'yinchiga ustunlik beradi. Top-spinni har doim qo'llash mumkin, deb hisoblanadi, lekin bunday emas. Top-spinda uzatilgan qo'l bilan keng va kuchli zarba beriladi. Harakat boshlanishida qo'lni tekislab olish raketka tezligini va zarbani qo'lning kaft va elkaoldi qismlari bilan kuchaytirish imkoniyatini beradi. Nakat zarbasidan farqli o'laroq, top-spinda qo'l harakati tepaga yo'naltiriladi, koptokka zarba berish sirpanma tarzda bo'ladi. Boshlang'ich holat: chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan, o'ng qo'l tekis holda o'ng tarafdin orqaga yo'nalgan. Tana zarbani kuchaytirish uchun o'ng tomonga burilgan. Tizzalar bukilgan, tana tinch holatda. Top-spin zarba tomoniga tezkor harakat qilish bilan boshlanadi. O'ng qo'l oldinga-chapga-balandga harakatlanadi. Tana og'irligini o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. Inersiya natijasida tana va qo'l chap tarafga ketib qolishi mumkin. Koptokka urilganda raketka undan sirpanib o'tishi zarur. Bu holda koptokning raketkaga urilish kuchi juda past. Lekin qo'l kafti unga so'nggi tezlanish beradi. Bundan tashqari top-spinning o'ng taraf varianti ham bor, u yonbosh top-spin deb ataladi.

To'g'ri top-spin va yonbosh top-spinning farqi raketka ushlagan qo'lni koptokka yonboshdan yo'naltirib, qo'l kaftini ko'proq pastga tushirishdadir. Yopiq raketka nakati(chap tomondan). Chap tomondan top-spin Koptokning harakati xuddi

o'ng tomon nakati kabidir. Koptokuchunzarurbo'lgan aylanishlar tepaga-oldinga harakatlanish bilan bajariladi. Zarba berish ketma-ketligi quyidagichadir: oyoqlar elka kengligida, biroz bukilgan, chap oyoq bir oz oldinga surilgan, tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Qo'l bel balandligida tirsakdan bukilgan va orqaga-chapga yo'naltirilgan, qo'lning elkaoldi qismi stol sathiga parallel. Zarba berilganda qo'lning elkaoldi qismi oldinga tezkor harakatlanadi, raketka koptokka tepadan tegadi, shundan so'ng qo'l erkin holda o'ngga-tepaga qaytadi. Og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tadi, qo'l dastlabki holatga qaytadi. Chap tomondan top-spin o'ng tomondan top-spininga nisbatan kamroq ishlatiladi. Chap tomondan top-spinning an'anaviy turi ishlatilmaydi, bu narsa zarbani kuchaytirish zarurati bilan tushuntiriladi, chunki bu holda tepadan aylanishdan tashqari yonboshdan aylanish ham sodir bo'ladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Ibraimov, X., Azimova, Z., & Otaboeva, Z. (2023). Pedagogical peculiarities of studying group solidarity in the student community. *Science and innovation*, 2(B12), 108-113.

2. Azimova, Z., & Olimjonov, O. (2023). Pedagogik-psixologik adabiyotlarda "kommunikativ ko'nikma" va "muloqot" atamalarining mazmuni. *Qo'qon universiteti xabarnomasi*, 8, 114-116.

3. Otaboyeva, Z. Pedagogical peculiarities of studying group solidarity in the student community. "Общество с ограниченной ответственностью" Агентство перспективных научных исследований" КОНФЕРЕНЦИЯ: 28 декабря 2023 года Организаторы: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ).

4. Otaboeva, Z. G. (2023). Organizing pedagogical experimental work for the development of a culture of cooperation in the student community of higher education institutions. *Экономика и социум*, (12 (115)-2), 285-288.

5. Otaboyeva, Z. O. (2020). O'smirlarda vatanparvarlik tarbiya jarayonida ulardagi ijtimoiy faollikni keltirib chiqaruvchi omil. *Экономика и социум*, (11 (78)), 301-304.

6. Otaboyeva, Z. G. (2020). Die besonderheit der präpositionen der deutschen sprache. In *Развитие науки и высоких технологий как основной источник экономического роста* (pp. 18-20).

7. Азимова, З. Э. (2022). Совершенствование системы воспитательной работы на основе интегральной диагностики (на примере высших образовательных учреждений). In *Образование, профессиональное развитие и сохранение здоровья учителя в XXI веке* (pp. 8-18).

8. Азимова, З. Э. (2019). Формирование готовности будущих учителей начальной школы к профессиональной деятельности на основе компетентностного подхода в условиях университетских комплексов. in *europaean research: innovation in science, education and technology* (pp. 54-55).

9. Азимова, З. Э. (2018). Олий ўқув муассасаси маънавий-маърифий ишларининг педагогик назария ва амалиётда тутган ўрни. *Современное образование (Узбекистан)*, (2), 26-35.