Ismoilov Ilhomjon Zokirjonovich,
Is'hoqxon Ibrat nomli o'quvchilar Ijod maktabi oliy toifali
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi, To'raqo'rg'on, O'zbekiston

MAKTAB O'QUVCHILARI O'RTASIDA STOL TENNISIDAN TO'GARAK TASHKIL QILISH

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.13917580

Annotatsiya. Maqolada stol tennisi sport turining qisqacha tarixi, maktablarda stol tennisi sport turining o'quvchilar o'rtasida ommalashishi va ularning tahlili, stol tennisidan to'garak ishlarini tashkil qilish, shug'ullanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarligi imkoniyatlaridan foydalanish, usullar samaradorligi masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: bolalar sporti, to'garak tashkil qilish, rejalashtirish, sog'lom turmush tarzi, fikrlash va harakat tezligi, ko'rish qobiliyati, o'yin faoliyati

Kirish

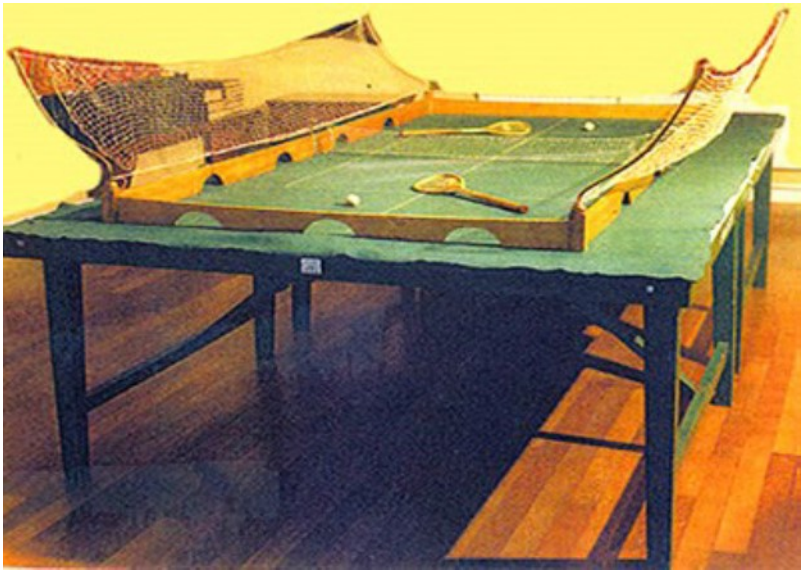
Hali hanuz tadqiqotchilar va mutaxassislar o'rtasida stol tennisining qaerda paydo bo'lgani haqida tinmay tortishuv va bahslar davom etib kelmoqda.Bir guruh tadqiqotchilar uning Yaponiya yoki Xitoyda paydo bo'lgan,desalar,boshqalari uning vatanini Fransiya yoki Angliya hisoblaydilar.Bir qator tarixchilar uning ibtidosini Qadimgi Rimdan qidiradilar.Bunday bahslarga qaramay,ishonch bilan aytish mumkinki,stol tennisining paydo bo'lish ildizlari qadim o'tmishga borib taqaladi.

Dastlab bugungi stol tennisi ohangiga qarab turlicha nomlar «Flim-Flam», «Vif - Vaf», shuningdek «Gossima» deb ham atalib kelingan, o'yin oddiy yozuv stolida,raketka o'rnida karton yoki fanera parchasi,setka o'rniga kitoblar, to'p o'rnida tiqin (probka) yoki kauchuk bo'lagi ishlatilgan.Keyinchalik setka va turli shakldagi raketkalarning paydo bo'lishi o'yinning ommaviyligini yanada oshirdi.1900 yilga kelib dastlabki o'yin qoidalari ishlab chiqildi, tennis jihozlariga bo'lgan yagona talablar tufayli ishlab chiqaruvchilarga ham qulayliklar yaratildi.1901 yildan boshlab o'yin jarangdor nom «Ping-Pong» - ikki ovoz «Ping» to'pning tennis raketkasiga urilganda chiqadigan va «Pong» to'pning stolga tegib qaytganda chiqadigan ovozning qo'shilishidan kelib chiqqan.

Bugungi kunda Xalqaro stol tennis Federatsiyasi (ITTF) safiga 230 mamlakatdan 900 mln dan ortiq sportchini birlashtirgan.Xitoylik raketka ustalari keyingi 20 yil davomida hamma yirik musobaqalarning g'olibi bo'lib kelmoqda.O'tgan asrning 50 yillarida Xitoy rahbari Mao Szedun stol tennisini maktab dasturiga kiritishga topshiriq bergach,bu jarayon juda ham tezlashdi va o'z natijalarini bermoqda. 2024 yilgi Parij olimpiadasidagi barcha oltin medallar ham,stol tennisidan jahon reytingidagi eng yuqori to'rt o'rinni ham Xitoylik Van Chutsin, Fan Chjendon, afsonaviy Ma Lon (olimpiya o'yinlarining 6 karra chempioni) va Lyan Szinkunlar egallab turibdi.

O'zbekistonda ham stol tennisi juda keng ommalashib va rivojlanib borayotgan sport turi sirasiga kiradi. O'zbekiston Stol tennisi federatsiyasi 1993-yil ITTFga a'zo bo'lib kirgan. O'zbekiston chempionati va kubogi uchun birinchiliklar,oliy,o'rta maxsus ta'lim,maktabgacha va maktab ta'limi,turli tashkilotlar jamoalari, mahallalarda turli rangdagi musobaqalar muntazam o'tkazib turiladi.

Mustaqillik yillarida tennis bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi a'zolari Osiyo va Jahon sport arenalarida muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqdalar:1995 y. Pokistonda o'tgan Islom o'yinlari g'olibi, 1998 y. Moskvada o'tgan Butunjahon yoshlar o'yinlarida Inoyatova M.va S.Saidxodjaevalar uchinchi bo'ldilar, 2001y. Butunjahon festivalida Inoyatova M.,S.Saidxodjaevalar g'olib bo'ldilar., 1999-



Bu zamonaviy tennis stolining ilk ko‘rinishi bo‘lishi mumkin

2002 y.y. Stokgolmda o‘tgan Butunjahon yoshlar festivali g‘olibi bo‘ldilar, 2002 – 08 y.y. M. Inoyatova, N. Sotvoldieva, A. Shirieva, T. Shirievalar Italiya, Fransiya, Slovakiyada o‘tgan xalqaro turnir g‘olibi bo‘ldilar. 2004 y. M.Inoyatova va S.Saidxodjaevalar Xalqaro festival g‘olibi bo‘ldilar. 2005 y. Qatarda o‘tgan Jahon chempionati ikkinchi divizioni g‘olibi bo‘ldilar. 2007 – 08 y.y. Dubay va Misrda o‘tgan Jahon yoshlar sattelitida uchinchi o‘rinni zgalladilar.

Davolash sihatgohlari, dam olish uylari, bolalarning yozgi sog‘lomlashtirish va sport oromgohlarida, shuningdek yirik savdo markazlarining ko‘ngilochar joylarida ham tennis stollari o‘rnatilib uning ommaviyligiga e’tibor qaratilmoqda.

Mazkur sport turi jismoniy tarbiya vositasi sifatida jismoniy tarbiya harakatining deyarli barcha bosqichlarida qo‘llaniladi. Xalq ta’limi tizimida maktab jismoniy tarbiya, professional ta’lim va oliy ta’limda ham to‘garak va seksiyalar shaklida keng o‘rganilmoqda. Bugungi kunda har bir umumiy o‘rta ta’lim maktablarida eng kamida 2 tadan, markaz joylardagi maktablarda esa 4 tadan kam bo‘lmagan stol tennisi komplektlari mavjud.

To‘g‘ri mazkur sport turi umumta’lim maktablari o‘quv dasturlari rejasiga dars sifatida kiritilgan bo‘lmasa-da, bu holat o‘quvchilarning unga qiziqishiga hech qanday salbiy ta’sir ko‘rsatmaydi.

Stol tennisining asosiy afzalligi uning qulayligidir, chunki inventarning soddaligi, o‘yin maydonining kichikligi stol tennisini deyarli har qanday joyda o‘ynash imkoniyatini beradi. Bu orqali aholini, shu jumladan bolalar va yoshlarni jalb etishga, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish bilan aholi salomatligini mustahkamlashga erishiladi. Xususan, sportning stol tennisi turi aholining barcha yosh qatlami uchun shug‘ullanishga qulayligi, jihozlarning murakkab emasligi, ya’ni stolni ochiq havoda yoki uncha katta bo‘lmagan xonaga ham o‘rnatib, undan bemalol foydalanish imkoniyatini beradi.

Bir daqiqada 120tagacha zarba berilishi bois, stol tennisi insonni chaqqonlikka va abjirlikka o‘rgatadi. Ha, stol tennisi – yoshuqari uchun birdek ommabop sport turi. Bu o‘yinni xushlamaydigan kishi yo‘q. U bir tomondan odamga zavq bag‘ishlasa, ikkinchidan, inson salomatligi uchun ham foydasi beqiyosdir. Stol tennisi uchun ko‘z va harakat xotirasi ayniqsa, muhim, ular èrdamida sportchi texnik unsurlarni tezroq o‘zlashtiradi va taktik birikmalarni ishlab chiqadi. Ko‘z xotirasini doimiy ravishda rivojlantirish mumkin.

Qozog‘istonda stol tennisidan imkoniyati cheklanganlar orasida 12 karra chempion, sport ustasi To‘ymurod Eshimov bu sport turi haqida: “Odam nima uchun stol tennisini

o‘ynab turishi kerak? U bizga nima beradi?, degan savollarga –“ bu sport bilan shug‘ullanganlarda, birinchi navbatda, ko‘rish qobiliyati yaxshilanadi. Uzoqni ko‘ra olmaydigan, kompyuter, smartfonda ko‘p o‘tiradigan kishilarga stol tennisi katta yordam beradi. Chunki o‘yin vaqtida insonning butun diqqat-e’tibori faqat koptokda bo‘lgani bois, ko‘z qisqa masofa atrofida mashq oladi. Shuning uchun stol tennisi bilan doimiy shug‘ullanadiganlar orasida ko‘z shifokoriga murojaat qiladiganlar deyarli uchramaydi”, deb javob bergan (“ Janubiy Qozog‘iston” Turkiston viloyatining ijtimoiy-siyosiy gazetasi. 23 yanvar 2020 yil. 67 №7 soni).

Tadqiqot maqsadi maktabda stol tennisi bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilarning mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishdagi muammolarini o‘rganish va ularning yangicha yo‘nalishlarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Tadqiqot mavzusi bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.

2. Stol tennisi mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning faol ishtirokini ta’minlash.

Tadqiqotning natijalari.Mazkur sport turini bolalar o‘rtasida keng yoyish va yanada ommalashtirish, bolalarning bo‘sh vaqtlarini maroqli o‘tkazish maqsadida To‘raqo‘rg‘on tumani Isxoqxon Ibrat nomli Ijod maktabida tashkil qilingan “Yosh tennischilar” to‘garagi bir necha yildan beri faoliyat ko‘rsatib kelmoqda.

To‘garakning maqsadi bolalar va o‘smirlarni stol tennisi mashg‘ulotlariga keng jalb qilish uchun shart-sharoitlar yaratishdan iborat.

Sekundomer,gimnastika skameykasi, arqonlar,tennis to‘plari,to‘ldirma to‘plar,tennis stollari,tennisga doir o‘quv-metodik adabiyotlar to‘garakning moddiy - texnik bazasini tashkil qiladi.

Quyidagilar to‘garakning asosiy vazifalari hisoblanadi:

stol tennisi mashg‘ulotlariga qobiliyati bor bolalarni saralash;

mashg‘ulotlarga astoydil qiziqishlarini shakllantirish;

jismoniy qobiliyatlarini xar tomonlama rivojlantirish,bola organizmini chiniqtirish va sog‘ligini mustahkamlash;

o‘yin ko‘nikmalarini muvaffaqiyatli egallash uchun koordinatsion qobiliyat,organizmning anaerob imkoniyatlari, muvozanat saqlay bilish, chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik singari maxsus qobiliyatlarni tarbiyalash;

o‘yinning asosiy usullari texnikasiga va taktik harakatlarga o‘rgatish va musobaqa faoliyati ko‘nikmalarini singdirish.

To‘garakka bolalarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha quyidagi normativlar (1-jadval) asosida qabul qilinadi va ikki marta-o‘quv yili boshlanishi va oxirida tezkorlik,koordinatsiya, tezkor-kuch sifatlari maxsus testlar yordamida aniqlanib boriladi.

Dastur (2-jadval) nazariy asos,umumiy

1-jadval

To‘garakka bolalarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha normativlar

Jismoniy sifatlar	Nazorat mashqlari (testlar)	
	O‘smirlar	Qizlar
Tezkorlik	30 m ga yugurish (5,6 s dan ko‘p bo‘lmasligi kerak)	30 m ga yugurish (5,9 s dan ko‘p bo‘lmasligi kerak)
Koordinatsiya	30 s davomida gimnastika skameykasidan yon tomon bilan sakrash (15 martadan kam bo‘lmasligi kerak)	30 s davomida gimnastika skameykasidan yon tomon bilan sakrash (15 martadan kam bo‘lmasligi kerak)
	30 s davomida arg‘amchida sakrash (35 martadan kam bo‘lmasligi kerak)	30 s davomida arg‘amchida sakrash (30 martadan kam bo‘lmasligi kerak)
Tezkor-kuch sifatlari	Turgan joydan uzoqqa sakrash (155 sm dan kam bo‘lmasligi kerak)	Turgan joydan uzoqqa sakrash (150 sm dan kam bo‘lmasligi kerak)
	Stol tennisi koptogini otish (4 m dan kam bo‘lmasligi kerak)	Stol tennisi koptogini otish (3 m dan kam bo‘lmasligi kerak)

jismoniy tayyorgarlik,maxsus jismoniy tayyogarlik,texnik usullarga o‘rgatish, integral tayyorgarlik, taktik harakatlarga o‘rgatish kabi bo‘limlarni o‘z ichiga oladi va haftasiga bir akademik soatdan 34 ta mashg‘ulot belgilangan.

Mashg‘ulot samaradorligini oshirish maqsadida kelishilgan holda ikki haftada bir marta ikki akademik soatdan o‘tkazish ham maqsadga muvofiq bo‘ladi.

2-jadval

“Yosh tennischilar” to‘garagining namunaviy dasturi

№	Dastur materiallari	Mavzular
1	Stol tennisiga o‘rgatishning nazariy asoslari (4s)	1.zamonaviy jamiyatda jismoniy madaniyatning o‘rni. 2. Stol tennisining rivojlanish tarixi va uning jamiyatdagi o‘rni. 3. Stol tennisi uchun jihozlar va anjomlar 4. O‘yindagi texnika havfsizligi talablari.
2	Umumjismoniy tayyorgarlik (3s)	1. Raketkani tanlash va uni ushlash usullari; 2. Raketkani Yevropacha ushlash, Osiyocha ushlash usullari. 3. Barmoq bilan ushlash usullari
3	Maxsus jismoniy tayyorarlik (3s)	1.To‘pga nakat usulida teginish. 2.kelayotgan to‘pni qaytarish, kesib, podrezka, srezka va turtib (tolchok usulida) zarba berish. 3. Stolga yaqin va uzoq zonalarda o‘ynash.
4	Texnik usullarga o‘rgatish (9s)	1. To‘pni aylantirib otish. 2. Tennischining asosiy turish holatlari. 3. Dastlabki holatlar.Joy tanlay bilish. 4. Harakatlanish usullari. Qadamlar,sakrashlar, egilishlar,to‘p uloqtirishlar. 5. Bir qadamli va ikki qadamli harakatlanishlar. 6. To‘pni aylantirib uzatishning yuqoridan,yon tomondan,pastdan va aralash usullari 7. Qisqa va uzun to‘p uzatishlar. 8.To‘p uzatishning nakat usuli, kontrnakat, chap va o‘ng tomondan beriladigan zarbalar. 9.To‘p otishdagi qisqa, kesib urilgan va aylantirib otilgan to‘plarga nakat usulida zarba berish.
5	Integral tayyorgarlik (6s)	1. Yakkalik o‘yin taktikasi. 2. himoyada o‘ynash; 3. himoyada o‘ynash; 4. Asosiy taktik kombinatsiyalar.O‘zi to‘p otayotganda: a) qisqa uzatish va b) uzoqqa to‘p uzatishda; 5. Asosiy taktik kombinatsiyalar.Raqibi to‘p otayotganda: a) uzun to‘p uzatishda-to‘g‘ridan to‘g‘ri nakat usulini qo‘llash; b) qisqa to‘p otayotganda - stol o‘rtasiga uncha kuchli bo‘lmagan barmoq uchida nakatni qo‘llash; 6. Raqibning hujum yoki himoya qilayotganini hisobga olib to‘p uzatishlarni amalga oshirish.
6	Taktik harakatlarga o‘rgatish (9s)	1. To‘p va raketka bilan bajariladigan mashqlar.To‘pni turli yo‘nalishlarda aylantirib otish. 2. Harakat reaksiyalari mashg‘ulotlari. O‘yindagi hujumkor zarbalar (imitatsion mashqlar). 3. Tennis stoli atrofida (oyoqlarni chalishtirib, oyoqlarni juft qilgan holatda sakrab,oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilishlar). 4. Devor oldida nakat,aniqlikka beriladigan zarbalarni mashq qilish. 5. O‘yin stoli atrofidagi turli kombinatsiyalar. 6. O‘yin stoli atrofidagi turli kombinatsiyalar. 7. O‘yin stoli atrofidagi turli kombinatsiyalar. 8. Musobaqalar. 9. Musobaqalar.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda,aynan yoshligidan sport bilan do‘st bo‘lish bolalarning jismoniy mashqlar bilan ishlashi, xarakterining to-blanib borishi, turli musobaqalarda ishtirok etish orqali qat’iyatlik va mardlik xususiyatlarining shakllanishi, g‘alabaga in-tilishi qisqa qilib, bir so‘z bilan aytganda mustahkam irodaga ega bo‘lishi uchun puxta zamin yaratadi. Sportda g‘alabaga erishish bu nafaqat raqibni yengish balki o‘z -o‘zini tarbiyalash, o‘zini tartib intizomga o‘rgatish, ayrim salbiy kamchilik va nuqson-lardan xalos bo‘lish, sinovlarni yengib o‘tish, kerak bo‘lsa kechagi kunidan yaxshiroq bo‘lish demakdir. Agarki, sport tizimini katta bir bino yoki inshootga qiyoslaydigan bo‘lsak uning asosini ya’ni poydevorini al-batta bolalar sporti tashkil etadi. Shu maqsadda biz o‘zbek sportining xalqaro maydonlarda har tomonlama munosib o‘rin egallashga harakat qilar ekanmiz, bo-lalar sportini, o‘smirlar sportini tizimli yo‘lga qo‘ymasdan ya’ni rivojlantirmasdan qo‘yilgan maqsadga erishib bo‘lmasligini ta’kidlash lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикаси Президен-тининг “Соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғри-сида”ги 2020-йил 30-октябрдаги ПФ-6099-сонли Фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Президен-тининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада тако-миллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2020-йил 24-январдаги ПФ-5924-сонли Фармони.

3. Гуфранова Р, Салимов У.З. “Стол тенниси”. Тошкент. 2017. - 150 с.

4. Jabborov A T. Sport va harakatli o’yin-larni o’qitish metodikasi (stol tennis), O’quv qo’llanma, Qarshi – 2021.

5. Абдиев А.Жуманов О.Неъматов Б.”Спорт алифбоси” ўқув қўлланма. «Lider press» нашриёти, Тошкент- 2008.187 б.

6. Атамухаммедова Н.М “Спорт педа-гогик маҳоратини ошириш (стол тенни-си)” ўқув қўлланма. Тошкент – 2020. 150 с.

7. Нормуродов А.Н. Методика обучения настольному теннису. Учебник. Издатель-ство «UMID DESIGN». Ташкент. 2021. - 256