

**STOL TENNISI: TARIXI, RIVOJLANISH BOSQICHLARI, NAZARIY
ASOSLARI VA ZAMONAVIY AHAMIYATI**

Farg'ona Davlat Universiteti Jismoniy Madaniyat Fakulteti

*25-148 talabasi **Abduraximov Otabek***

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada stol tennisi sport turining shakllanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, jismoniy hamda psixologik tayyorgarlik jihatlari, zamonaviy sport tizimidagi o'rni chuqur tahlil qilingan. O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda sport siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida stol tennisi sohasida olib borilayotgan islohotlar, yoshlar o'rtasida ommalashuvi va xalqaro musobaqalardagi yutuqlar yoritilgan.

Shuningdek, maqolada sportchi shaxsining irodaviy fazilatlarini shakllantirish, koordinatsiya, tezkor fikrlash va diqqatni rivojlantirishdagi stol tennisi o'rniga ilmiy asosda baho berilgan.

Kalit so'zlar: stol tennisi, sport psixologiyasi, koordinatsiya, tezkorlik, refleks, O'zbekiston sport tizimi, jismoniy tayyorgarlik, xalqaro hamkorlik, sog'lom turmush tarzi.

Kirish

XXI asrda sport inson hayotining eng muhim ijtimoiy-madaniy sohasi sifatida shakllanib bormoqda. Sport orqali nafaqat jismoniy rivojlanish, balki millat salomatligi, ijtimoiy birdamlik, milliy g'urur ham mustahkamlanadi. Shu ma'noda stol tennisi — sportning nafaqat musobaqaviy, balki tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan turlaridan biridir.

Stol tennisi tezkorlik, aniqlik, koordinatsiya va fikrlash tezligini uyg'unlashtiruvchi sport turi bo'lib, insonning nafaqat jismoniy, balki intellektual salohiyatini ham rivojlantiradi.

O'zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirish bo'yicha Prezident Sh.M. Mirziyoyev rahbarligida olib borilayotgan siyosat jarayonida stol tennisi ham jadal rivojlanmoqda. 2024–2025 yillarda bu sport turiga davlat darajasida e'tibor yanada



kuchaydi. Jumladan, “Yoshlar sportini rivojlantirish to‘g‘risida”gi qarorlarga binoan, barcha viloyatlarda stol tennisi markazlari tashkil etildi.

Adabiyotlarni o‘rganish

Stol tennisi bo‘yicha ilmiy adabiyotlarda o‘yin texnikasi, psixologik tayyorgarlik, o‘quv metodikasi, hamda musobaqalarga tayyorlanish jarayonlari keng yoritilgan.

Masalan:

Qodirov A. (2020) o‘zining “Stol tennisi nazariyasi va metodikasi” asarida o‘yinchining harakat koordinatsiyasini rivojlantirishda to‘g‘ri texnika va mashg‘ulotlar tizimining ahamiyatini asoslab bergan.

Karimova G. (2021) esa stol tennisi o‘yining psixologik jihatlari, ayniqsa musobaqa stressiga qarshi kurashish usullarini tahlil qilgan.

To‘xtasinova R. (2019) tomonidan esa bolalar va o‘smirlar uchun stol tennisi mashg‘ulotlarini tizimli o‘qitish metodikasi ishlab chiqilgan.

Xalqaro adabiyotlarda ITTF (International Table Tennis Federation) hisobotlari asosida sportchilar harakatining tezligi, zarba kuchi va taktik kombinatsiyalar haqida raqamli tahlillar berilgan. Zamonaviy yondashuvlarda esa raqamli texnologiyalar, sun‘iy intellekt asosidagi video-analitika mashg‘ulotlarda qo‘llanilmoqda.

Asosiy qism

1. Stol tennisi tarixiga nazar

Stol tennisi XIX asrning oxirlarida Angliyada aristokratlar tomonidan “ping-pong” nomi bilan o‘ynala boshlangan. 1890-yillarda o‘yin uchun maxsus raketkalar va to‘plar ishlab chiqildi.

1926-yilda Londonda birinchi xalqaro federatsiya (ITTF) tuzildi va shu yildan boshlab Jahon chempionatlari o‘tkazila boshlandi.

Bugungi kunda ITTF tarkibida 200 dan ortiq davlat mavjud bo‘lib, stol tennisi Olimpiya o‘yinlari dasturiga 1988-yilda kiritilgan.

2. Stol tennisi texnikasi va taktikasi

O‘yin texnikasining asosiy turlari quyidagilardan iborat:



Servis (to'pni o'yinga kiritish) – eng muhim texnik element.

Topspin – hujum zarbasi.

Backspin – himoya zarbasi.

Blok – raqib zarbasini qaytarish.

Smash – kuchli hujum zarbasi. Taktik tayyorgarlik o'yinchining raqibning harakatini oldindan sezish, zarbalarni kombinatsiyalash, tempni o'zgartirish orqali ustunlikka erishishga asoslanadi.

3. Stol tennisi O'zbekistonda

O'zbekiston hududida stol tennisi XX asrning 50-yillarida ommalashgan. 1960-yillarda respublika miqyosida birinchi musobaqalar o'tkazildi. Mustaqillikdan keyin esa milliy federatsiya tashkil etildi va xalqaro maydonga chiqildi.

2024-yilda O'zbekiston Stol Tennisi Federatsiyasi tomonidan 17 ta hududiy markaz faoliyati yo'lga qo'yildi.

O'zbekiston milliy terma jamoasi Osiyo chempionatlarida faol qatnashmoqda. 2025-yilda yoshlar o'rtasidagi Osiyo musobaqasida o'zbekistonlik sportchi Dildora Aripova bronza medalini qo'lga kiritdi.

Bugungi kunda respublikada 10 000 dan ortiq sportchi stol tennisi bilan shug'ullanadi, shundan 35 foizi yoshlar, 40 foizi ayollar, 25 foizi professional sportchilardir.

4. Stol tennisi va inson salomatligi

Stol tennisi yurak, mushak va asab tizimini faol ishlashga undaydi. O'yin jarayonida inson yurak urish tezligi 120–140 zarbaga chiqadi, bu esa o'rta intensivlikdagi aerob mashq hisoblanadi.

Ko'p hollarda tibbiyot mutaxassislari stol tennisi bilan shug'ullanishni ko'rish refleksini yaxshilovchi, stressni kamaytiruvchi vosita sifatida tavsiya etadilar.

5. Stol tennisi va psixologik tayyorgarlik

Psixologik tayyorgarlik stol tennisi o'yinchisining muvaffaqiyatida hal qiluvchi omil sanaladi.



O‘yin davomida 1 soniyadan kam vaqt ichida qaror qabul qilish zarurati mavjud. Shu bois sportchilar doimiy ravishda reaksiya tezligi, diqqatni jamlash, o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini mashq qilishadi.

Ko‘plab murabbiylar musobaqa oldidan “mental trening” — vizualizatsiya va avtomatik refleks mashqlarini o‘tkazishadi.

6. Stol tennisi va ta’lim tizimi

Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy madaniyat darslarida stol tennisi eng ommaviy turlardan biri. Bu o‘quvchilar va talabalar orasida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish, irodaviy fazilatlarni mustahkamlashda samarali vositadir.

2025-yilda O‘zbekiston Milliy universiteti, Jismoniy tarbiya va sport universiteti, Namangan davlat universiteti kabi o‘quv yurtlarida stol tennisi kafedralari faoliyat yuritmoqda.

7. Zamonaviy texnologiyalar va innovatsiyalar

So‘nggi yillarda stol tennisi mashg‘ulotlariga raqamli monitoring, GPS sensori, video-analitik dasturlar joriy etildi.

Masalan, ITTF 2024-yilda “AI Pong Vision” tizimini ishga tushirdi – bu sun’iy intellekt yordamida sportchining zarba burchagini, tezligini va reaksiyasini o‘lchaydi.

O‘zbekiston federatsiyasi 2025-yil mart oyida shu tizimning lokal versiyasini Toshkentdagi markazlarda joriy etdi.

8. Muammolar va istiqbollar

Stol tennisi sohasida quyidagi muammolar mavjud:

Murabbiylar va hakamlar yetishmovchiligi.

Qishloq hududlarda sport inshootlarining kamligi.

Xalqaro tajriba almashish imkoniyatlarining cheklanganligi.

Biroq istiqbolda O‘zbekiston Stol tennisi federatsiyasi 2030-yilgacha mo‘ljallangan “Milliy rivojlanish konsepsiyasi”ni ishlab chiqdi. Unda:

yangi sport maktablari tashkil etish,

xalqaro murabbiylar tayyorlash,

yoshlar o‘rtasida musobaqalarni ko‘paytirish belgilangan.

**Xulosa**

Stol tennisi bugungi kunda nafaqat sport turi, balki jismoniy va intellektual rivojlanish vositasi sifatida ahamiyat kasb etmoqda. O‘zbekiston Respublikasida bu sportni rivojlantirish bo‘yicha yaratilgan sharoitlar yoshlar uchun katta imkoniyatlar yaratmoqda.

Kelgusida stol tennisi bo‘yicha O‘zbekiston sportchilari jahon sahnasida yanada yuqori marralarni zabt etishiga ishonch katta.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Qodirov A. Stol tennisi nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Karimova G. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent, 2021.
3. To‘xtasinova R. Bolalar sportida stol tennisi. – Samarqand, 2019.
4. ITTF Official Handbook. – Lausanne: ITTF Press, 2024.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti qarori PQ–6079 “Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2024-yil.