

Umurkulova D.A

SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH USLUBIYATI (STOL TENNIS)



796
U-48

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI O'ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETI**

Umurkulova D.A

**SPORT VA HARAKATLI
O'YINLARNI
O'QITISH USLUBIYATI
(STOL TENNIS)**

O'quv qullanma

**"ZAMON POLIGRAF"
NASHRIYOTI
TOSHKENT – 2022**

UDK:56.4.32

KBK:67.4.9

U11

Umurkulova D.A

“Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish uslubiyati” (stol tennisi)

O'quv qullanma “Zamprn poligraf” nashriyoti 2025 yil

Tuzuvchi

Umurkulova D.A. – O'zMU “Taekvando va Sport faoliyati” kafedrası o'qituvchi.

Taqrizchilar:

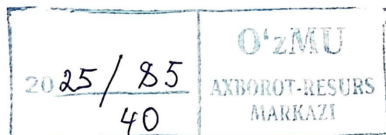
*Aliyev I.B. – O'zMU “Taekvando va Sport faoliyati” kafedrası mudiri,
p.f.n., dotsent.*

*Usmonov.A.R. – JTSBMQTI – “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va
uslubiyati” kafedrası dotsenti.*

ISBN:978-9910-649-15-8

©Umurkulova D.A

©“Zamon poligraf” nashriyoti 2025 yil



ANNOTATSIIYA

O'quv qullanma stol-tennis rivojlanish tarixi, tennischilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari va stol-tennis texnik-taktik usullarning himoyalari va nozik tomonlari batafsil tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. O'quv qullanma Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti, respublika oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari hamda Olimpiya zaxiralari kollejlari murabbiy va talabalari uchun muljallangan.

АННОТАЦИЯ

В учебнике понятным и простым языком рассказывается история развития спортивной борьбы, методы развития физической подготовленности дзюдоистов, защиты и тонкости технических и тактических приемов в дзюдо. Учебное пособие предназначено для преподавателей и студентов Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека, факультетов физического воспитания республиканских высших учебных заведений и колледжей олимпийского резерва.

ANNOTATION

The textbook describes the history of the development of table-tennis, the methods of developing the physical fitness of tennis players and the defenses and subtleties of the technical tactical methods of table-tennis in an understandable and simple language. The textbook is intended for teachers and students of the National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek, faculties of physical education of republican higher educational institutions and colleges of the Olympic reserve.

*"Jismoniy va ma'naviy yetuk yoshlar-ezgu
maqsadlarimizga
yetishda tayanchimiz va suyanchimizdir".
Sh.M. Mirziyoyev,
O'zbekiston Respublikasi Prezidenti*

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Hukumatining maqsadli siyosati evaziga jismoniy tarbiya va sport yanada rivoj topmoqda. Sportchilarni tayyorlash tizimi va tuzilmasini takomillashtirishga qaratilgan Prezident Farmonlari va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator muhim qarorlari fikrimiz dalilidir.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, yosh avlodni har tomonlama yetuk va barkamol qilib tarbiyalash davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" gi, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" va "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" 2015 yil 4 sentabrdagi "Yoshlarga oid davlat siyosati" to'g'risidagi qonunlar, "O'zbekistonda ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Prezident Farmoni va Vazirlar Mahkamasining aholini, ayniqsa yosh avlodni jismoniy tarbiya va sportga faol jalb qilishga oid bir qator qarorlari hamda Vazirlikning buyruqlari asosida olib borilmoqda.

Bugungi kunda Respublikamizda Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev rahbarligida olib borilayotgan siyosiy, ijtimoiy, iqtisodiy, va ma'naviy ma'rifiy hayotimizdagi tub islohatlar ta'lim-tarbiya va sport-sog'lomlashtirish ishlarini ham mutlaqo yangicha mazmun, shakl va vositalarda tashkil etish, ular uchun yaratilgan mislsiz imkoniyatlardan yanada to'laroq foydalanib, o'sib kelayotgan yoshlarimizni Vatanga munosib farzandlar qilib tarbiyalashdek, o'ta muhim vazifalarni hal qilishga undaydi.

Xalqaro sport maydonlarida o'z o'rmini saqlab qolish va yanada yaxshilash uchun murabbiy va sportchi amaliyotda sportchilar tayyorlash tizimiga taalluqli bo'lgan biomekanika, fiziologiya va boshqa fanlarda erishilgan so'nggi ilmiy ishlanmalar natijalaridan foydalanishlari, dunyoning eng kuchli tennischilari tajribasini

umumlashtirish asosida mashg'ulotning taraqqiy etgan uslublari tizimini muntazam ravishda o'zlarida takomillashtirib borishlari zarur.

Mazkur o'quv-qo'llanma o'rta-maxsus, kasb-hunar ta'limi o'quv muassasalari, Olimpiya zaxiralari kollejlarning murabbiylari hamda o'quvchilari, oiliy ta'lim muassasalari talabalariga mo'ljallangan. Unda talabalarning ta'lim jarayonidagi o'quv va uslubiy bilimlar ko'lamini, tanlab olingan sport turida kasbiy mahoratni oshirish va kamolga yetkazishda qanday usul va vositalar zarurligi kabi savollarga javob izlashda amaliy yordam beradi.

Mazkur o'quv qo'llanma har bir o'quvchi va murabbiyga stol tennisining tarixi to'g'risida, trenirovka jarayonida texnik va taktik usullardan oqilona foydalanish, yosh tennischilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda psixologik tayyorgarlik haqida batafsil ma'lumot olishda yordam beradi.

I BOB. STOL TENNIS SPORT TURINING RIVOJLANISH TARIXI.

Stol tennis sport turining kelib chiqishi haqidagi ma'lumotlar turlicha. Birqancha mutaxassislar uni Yaponiya va Xitoyda paydo bo'lgan deyishadi. Boshqa ma'lumotlarda esa stol tennisining vatani - Yevropa, XVI asrda Angliya va Fransiyada aniq qoidalarsiz o'yin paydo bo'lgan deb ko'rsatiladi.

1894-yilda Angliyalik Jems Gibs selluloid sharni ixtiro qilgani o'yinning rivojlanishi uchun turtki bo'ldi. Kichik dastali faner raketkalarining paydo bo'lishi, ularni yangicha ushlanishini belgilab berdi. Shundan so'ng raketkalarining ustiga qoplash uchun yangi materiallar ishlatila boshlangan. Bular pergament, charm, velyur keyinchalik esa rezinaning bir necha turlari.

1900-yil Angliyada stol tennis sport o'yini deb tan olingan va 1-qoidalar tasdiqlangan. O'yinning tez tarqalishi va rivojlanishi xalqaro tashkilot tuzilish va yagona qoidalar ishlab chiqishga olib kelgan.

1901-yildan boshlab "Ping-pong" atamasi ilk bor ishlatila boshlagan, bungacha esa Ohang jihatdan o'xshash "Flim-flam", "Vnar-vaf", shuningdek, "Gossima" atamalarini ishlatib kelingan. Bundan 100 yil oldin amerikalik ishbilarnon Jon Jakves "ping-pong" atamasini muomalaga kiritgan. Bu atama ikkita tovushning yig'indisidan tashkil topgan bo'lib: "ping" - shar raketkaga urilganida, "pong" esa shar stolga tegib, sapchib ketganda chiqadigan tovushdir. Keyinchalik bu nom aka-uka Parkerlarga sotilgan.

Dastlab o'yin uchun yuzasi silliq yog'och bilan qoplangan, ya'ni maxsus qoplama bilan qoplanmagan raketkalardan foydalanilgan. Keyinchalik, probka yoki shunga o'xshash materiallardan ishlangan qoplamalar ishlatila boshlangan. Bunday raketkalar bilan zamonaviy stol tennis uchun ma'lum bo'lgan anchagina zarba turlarini bajarish va bir maromdagi o'yinni olib borishning imkoniyati bo'lmagan.

1903-yilda Ch.Gud ilk bor kauchuk qoplangan raketkadan foydalangan. O'tgan asrning 20-yillari birinchi yarmida kauchukdan foydalanish shu darajada keng tarqalganki, natijada raketkalarining boshqa turlari butunlay muomaladan chiqib ketgan. Chunonchi turli usullar bilan sharni kesish yoki aylantirib zarba berish imkoniyati paydo bo'lgan.



Yumshoq qoplamali raketkalar (1930y) paydo bo'lganidan so'ng o'yin turli shakl kasb eta boshladi. Xususan, shar bilan raketkaning mahkam ta'sirlashi sababi sharga turli xil aylanishlar va kuchli zarba berish imkonini berdi. O'yin esa yanada dinamik tus oldi. Sportchilarda birdaniga va tinmasdan zarba berish paydo bo'ldi. 1936-yil Xalqaro tennis federatsiyasi (keyingi matnlarda ITTF deb yuritiladi) Kongresi o'yinni "Stol tennisi" deb atadi. O'yin vaqti avval 1 soatga, so'ng 20 minutgacha qisqartirildi. Asosiy o'zgarish esa to'r balandligining 15-25 sm gacha pasaytirilgani bo'ldi. Bu o'zgarishlar hujumchiga ko'p imkoniyatlar yaratdi.

Shuningdek, kauchuk bilan qoplangan raketkalardan foydalanish sharni yaxshiroq nazorat qilish imkonini berdi va stol tennisi texnikasini tubdan o'zgartirib yubordi. Bu bosqich 1950-yillarning boshlarigacha davom etdi, bu paytga kelib raketkalarning bo'rtma qoplama turlari paydo bo'ldi. Yevropada bunday qoplamalar ilk marotaba 1951-yilda Avstriyada Fritch tomonidan foydalanildi, ammo bu hol o'yindagi o'zgarishlarga sabab bo'lmadi.

Bombeydagi jahon chempionatida 1952-yilda Yaponiyalik sportchi Xirodzi Sato bo'rtma qoplamali raketkadan foydalanib, jahon chempioni bo'lgan. Yaponiya terma jamoasi o'sha vaqtda jahon chempionatida ilk bor ishtirok qilgan va o'zlarining shiddatkor hujum taktikalari tufayli yakka va jamoaviy bahslarda ko'plab medallarni qo'lga kiritishgan. Shu vaqtdan boshlab bo'rtma rezina qoplamali raketkalar butun Yevropa bo'ylab tarqala boshlagan va ushbu qit'a butun dunyo stol tennisi markaziga aylangan.

Ammo mutaxassislarning e'tirofiga ko'ra, raketkaning yangi turdagi qoplamasi stol tennisining eng ommabop sport turiga aylanishiga

yordam bermagan. Chunki sharni raketkaning qalin bo'rtma rezina qoplamasiga urilishi unga katta tezlik bergan va bu zarbani qaytarish juda murakkab bo'lgan. Shu tariqa o'yinda ko'plab uzilishlar paydo bo'lib, o'yin taqdiri oxirgi zarbaga bog'liq bo'lib qolgan. Musobaqada kuch asosiy o'ringa chiqqan, o'yin texnikasi esa ikkinchi o'ringa tushib ketgan, bu esa stol tennisining ommaviyligiga putur yetkazgan. Shunga ko'ra, 1959-yilda sportchilarga bo'rtma qoplamali raketkalaridan foydalanish ta'qiqlab qo'yilgan.

1959-yildan boshlab ko'piksimon rezinadan foydalanila boshlangan, natijada o'yin tezligi oshib, sharga ko'proq turli-tuman aylanma zarbalar berish imkoniyati paydo bo'lgan. Mutaxassislarning fikricha, bu stol tennisida yangi davmi boshlab bergan, zero o'yinda ishlatiladigan yangi uslub-ilgari noma'lum bo'lgan, kuchli aylanish bilan kechadigan hujumkor zarbalarga ega tezkor o'yin uslubining paydo bo'lishiga olib kelgan shu rezina qoplama o'yin uslubi va stol tennis nazarini butunlay o'zgartirib yuborgan. Shu bilan bir vaqtning o'zida zarba texnikasini rivojlanishi ham yuzaga kelgan.

Jumladan, o'sha davrdan boshlab, Yaponiya va Xitoyda stol tennisiga ixtisoslashgan bir qancha sport maktablari tashkil etilgan. Trenirovkaning yangi uslublari yaratilgan va shu tufayli ushbu davlatlarda tez tempda o'ynaydigan tennischilarni tayyorlash samarali ravishda yo'lga qo'yilgan.

O'yin jihozlari (raketka, shar) hozirgi kunda ham o'zgarishda davom etmoqda va bu hol zarbalar texnikasi hamda o'yin sur'atining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatib kelmoqda.

ITTF 1926-yilning yanvar oyida Berlinda 9 ta davlat ishtirokida tuzilgan va birinchi bosh direktor etib, Oyvor Mantegu tayinlangan. O'sha yili Londonda bo'lib o'tgan birinchi Kongressda ITTFning nizomi tasdiqlangan va shtab-kvartira qilib Lozanna (Shveysariya) shahri belgilangan. Aynan shu vaqtdan boshlab stol tennis bo'yicha har yili jahon chempionati o'tkazish yo'lga qo'yilgan (1940-1946 yillar bundan mustasno). Faqat 1957-yildan keyingina jahon chempionati har ikki yilda bir marotaba o'tkaziladigan bo'ldi. Jahon chempionatlari oralig'ida qit'alar chempionatlari o'tkaziladi.



Xalqaro Olimpiya qo'mitasining 1981-yilda o'tkazilgan 84-sessiyasida stol tennisi Olimpiya o'yinlariga loyiq deb qabul qilingan va 1988-yildagi (Seul, J.Koreya) yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Shuningdek, mazkur sport turi 1960-yildayoq (Rim, Italiya) paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Eng muhim xalqaro musobaqalar: jahon chempionati, jahon kubogi, Olimpiya o'yinlari va jahon turniri.

Eng muhim mintaqaviy musobaqalar: Yevropa chempionati, Evrope Top12, Osiyo chempionati va Osiyo o'yinlari.

XIX asrning oxirlariga kelib stol tennisi chor Rossiyasiga, II jahon urushidan keyin esa O'zbekistonga kirib kelgan. Mustaqillikni qo'lga kiritganimizdan so'ng davlatimiz stol tennisi federatsiyasi 1993-yilda ITTF ga a'zo bo'lib kirdi va ushbu sport turi yurtimizda keng tarzda ommalasha boshladi. Hozirda O'zbekiston chempionati va kubogi musobaqalari muntazam ravishda o'tkazib kelinmoqda.

Ko'rsatib o'tish joizki, stol tennisini Respublikamizda yanada rivojlantirish, ommaviylashtirish, o'sib kelayotgan yosh avlodimizni ma'nan va jismonan barkamol inson qilib tarbiyalash maqsadlarida mazkur sport turi uch bosqichli tizim «Umid nihollari», «Barkamol avlod» hamda «Universiada» sport musobaqalariga kiritilgan.

Yurtimizda stol - tennisi rivojiga ulkan hissa qo'shgan insonlardan biri S. Burxonxo'jayev desak mubolag'a bo'lmaydi. Tajribaliy murabbiy, 1991-yildan 2013-yilga qadar O'zbekiston terma jamoasi murabbiyi sifatida ishlagan. Aynan ushbu inson davrida stol tennischilarimiz jahon va qit'a miqyosida yutuqlarga erishgan. "O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan murabbiy" unvoni bilan taqdirlangan. O'zbek stol tennisi raketka ustalari Manzura Inoyatova,

Saida Burhonxodjayeva va Svetlana Getalar jahon chempionatida (Qatar, Doha, 2004-yil, mari) 1-o'rinni olib, oltin medallar bilan taqdirlanishdi. Ular bilan birga Nodira Burhonxodjaeva, Madina Ayupovalar ham bir qancha xalqaro turnirlarda g'olib va sovrindor bo'lishgan.

2016-yil Braziliyaning, Rio-do Janeyro shahrida bo'lib o'tgan XX-XI yozgi Olimpiya o'yinlarida, Germaniyaning Dyusseldorf shahrida bo'lib o'tgan jahon chempionatida hamyurtimiz Kenjayev Zohid Shavkat o'g'li ishtirok etdi hamda 384 reyting hisobga ega bo'ldi.

1.1 Stol tennisining hozirgi kundagi holati

Hozirda barcha qit'alarda stol tennis bilan professional tarzda shug'ullanadigan 218 ta mamlakat (2016 yil holatiga) ITTF a'zoligiga qabul qilingan. Ta'kidlash lozimki, 4 milliard inson istiqomat qiladigan Osiyo qit'asida stol tennis alohida ommabop tus olgan.

1970-yillardan boshlab ayollar o'rtasidagi stol tennisida xitoylik sportchi ayollar hech istisnosiz ustunlik qilib kelmoqdalar. Masalan, 1975-yildan keyin Xitoyning ayollar terma jamoasi umumjamoa hisobida bor-yo'g'i ikki marta jahon chempionatida mag'lubiyatga uchragan (1991-yilda Koreyaning birlashgan terma jamoasidan va 2010-yilda Singapur terma jamoasidan).

Zamonaviy stol tennisida erkaklar ham xitoylik tennischilarning mavqei juda baland. Umuman olganda, so'nggi 8 ta jahon chempionatlarida (1995-2009) 40 ta oltin medaldan atigi 3 tasini xitoylik bo'lmagan sportchilar qo'lga kiritgan. 1997-yilda erkaklar o'rtasidagi yakkalik bahslarda shvetsiyalik Yan-Uve Valdner, 2003-yilda avstriyalik Verner Shlager, 2000-yilda esa juftlik bahslarda Shvetsiyaning erkaklar jamoasi qo'lga kiritgan.

1988-yildan 2016-yilgacha bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida 32 ta oltin medaldan 28 tasini xitoyliklar, yana uchta oltin medalni Janubiy Koreya vakillari qo'lga kiritishgan (Yevropaliklar orasida Yan-Uve Valdner yagona Olimpiya chempioni hisoblanadi). Pekindagi Olimpiya o'yinlarida xitoyliklar erkaklar va ayollar yakkalik bahslarida shohsupaning barcha o'rinlarini egallashgan, shuningdek, ayollar va erkaklar jamoaviy bahslarda ham g'alaba qozonganlar. Shundan keyin Olimpiada reglamentiga o'zgartirish kiritilgan.

Shunga ko'ra (2012-yildan boshlab) shaxsiy turnirda har bir davlatdan 2 nafardan ko'p bo'lmagan ayol sportchilar qatnashishi mumkinligi belgilab qo'yilgan. Hozirgi kunda xitoylik sportchilar butun dunyo bo'ylab tarqalib, fuqarolikni o'zgartirgan holda ko'plab mamlakatlar terma jamoalarida o'ynab kelmoqdalar.

1957-yilda Yevropa stol tennisi Ittifoqi (ETTU) tuzilgan va shtab-kvartira qilib Shvetsiyaning Stokgolm shahri belgilangan. Stol tennisi sport turi nafaqat Osiyoda balki Yevropada ham ommabop bo'lib (2016 yil holatiga ko'ra) 57 mamlakat ETTUga a'zolikka qabul qilingan. Hozirgi kunga kelib har yili 40 mln nafardan ko'proq sportchi barcha qit'alarda rasmiy musobaqalarda ishtirok etadilar.

Stol tennisi bo'yicha jahon chempionatlari ulkan anjumanlarga aylangan bo'lib, ularda bir vaqtning o'zida 170 dan ziyod erkaklar va ayollar jamoalari ishtirok etmoqda. Har ikki yilda bir marotaba o'tkaziladigan stol tennisi faxriylari o'rtasidagi jahon chempionatlarida 3000 nafardan ziyod sportchilar jam bo'ladi - bu bir sport arenasida joylashgan yuzlab tennis stollari demakdir.



Musobaqalarda belgilangan yoshlar toifasi:

- kichik o'spirinlar guruhi (12 yoshdan katta bo'lmagan);
- katta o'spirinlar guruhi (15 yoshdan katta bo'lmagan);
- o'spirinlar guruhi (18 yoshdan katta bo'lmagan);
- o'smirlar guruhi (21 yoshdan katta bo'lmagan);
- kattalar guruhi (chegaralanmagan).

Faxriylar o'rtasidagi musobaqalarning yosh toifasi: 40-49, 50-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84 va 85 yoshdan yuqori.



Rossiya stol tennisi federatsiyasi matbuot kotibi Aleksey Lomayev Championat.com jurnalisti Sergey Garifullinga bergan intervyusida xitoylik sportchilarning xalqaro maydonlaridagi muvaffaqiyatlarining asosiy sabablarini ko'rsatib o'tadi. "Bu masala (Xitoy terma jamoasining siri nimada) bo'yicha men ham Xitoy milliy terma jamoasi murabbiylaridan biri Kao Jenga murojaat qilgan edim. Biz birinchi marta suhbatlashayotganimiz yo'q edi. Shu sababli murabbiy menga ochiq javob berdi. U ko'zlariga qarab turdida, mayli bu sirni senga aytaman, dedi. Xuddi mana shu vaqtdan boshlab men Xitoy terma jamoaning sirini bilaman va bu sirni Championat.com o'quvchilari bilan baham ko'raman.

Gap shundaki, Xitoyda sport, xususan, stol tennisini rivojlantirish bo'yicha davlat dasturi bor. Boshqa istalgan sport turida bo'lgani kabi, stol tennisini rivojlantirish rejasi juda oddiy: butun mamlakat bo'ylab sport tarmoqlarini yoyish lozim. Barcha maktablar, istirohat bog'lari hattoki odamlar istiqomat qilib kelayotgan hovli joylarni ham nazardan qoldirmay qamrab olish kerak. Va albatta, yuqori malakali murabbiy kadrlar ham kerak, ular sportning u yoki bu turiga ishtiyoqi baland bo'lgan bolalarni seleksiya qilib tanlab olishlari lozim", - degan edi Lomae.

1.2 O'yin qoidalar

Stol tennisi paydo bo'lganidan boshlab, o'yinning rasmiy qoidalar bir necha marta o'zgartirilgan va hozirgi kunda o'yin 2012-yilda o'rnatilgan qoidalar asosida o'tkazib kelinmoqda. Stol tennisining batafsil qoidalar bir necha o'n sahifa hajmga ega, ko'pchilik mamlakatlar federatsiyalari o'zlarining qoidalarini ITTF o'rnatgan qoidalar muvofiq ravishda qabul qilganlar.

Oldinlari partiyalardagi hisob 30, 50, 100 hisobgacha davom etgan, o'yin erkaklar va ayollar o'rtasida aralash tarzda o'tkazilgan. 1948-yilda ITTF yangi o'yin qoidalarini ishlab chiqqanidan so'ng erkak bilan erkak, ayol bilan ayol o'ynashi belgilab qo'yilgan. Muqaddam 5 hisobgacha 1-o'yinchi, so'ngra 5 hisobgacha 2-o'yinchi sharni o'yinga kiritgan. ITTFning 1998-yildagi yangi qaroriga asosan sharni o'yinga kiritish 5 hisobdan 2 hisobgacha, hisob esa 21 hisobdan 11 hisobgacha qisqartirilgan.

1.3 O'yindagi atamalar

"O'ynash" - shar o'yin holatida bo'lgan vaqt oralig'i;

"Shar-o'yinda" - oldindan o'ylangan sharni tashlash oldidan tinch turgan panjada joylashuvining oxirgi lahzasidan to o'yinni qaytadan boshlash qarori qabul qilinguncha yoki o'yin tomonlardan biriga hisob berilishi bilan yakunlanguncha bo'lgan davr;

"qayta tashlash" - natijasi hisobga olinmagan o'yin;

"hisob" - natijasi hisobga olingan o'yin;

"oshiruvchi" - o'yinda sharga birinchi bo'lib zarba berishi lozim bo'lgan sportchi.

"qabul qiluvchi" - o'yinda sharga ikkinchi bo'lib zarba berishi lozim bo'lgan sportchi.

"Sharni oshirish" - Stol tennisida sharni oshirish quyidagi qoidalar ko'ra amalga oshiriladi:

shar-ochiq kaftdan yuqoriga vertikal ravishda 16 sm dan kam bo'lmagan balandlikka tashlanishi lozim;

kaftdan ajralib chiqqan vaqtdan to raketka bilan zarba berish vaqtigacha shar stol yuzasidan balandda va stol chekkasining yuqori chegara chizig'idan tashqarida bo'lishi lozim;

sharni oshiruvchi sharga shunday zarba berishi lozimki, shar stolning oshiruvchi tomondagi yarmiga urilishi, so'ngra to'rning ustidan