Stol tennisi ýapyk ýerde oýnalýan sport görnüşi bolup, ilkibaşda Hytaýda ýüze çykýar. Häzirki wagtda Hytaýyň milli sport görnüşi hasaplanýan stol tennisi bilen meşgullanýanlaryň sany örän köp. 1901-nji ýylda «ping-pong» ady bilen stol tennisiniň enjamlary satylyp başlanýar. Şol döwürler golf topy stoluň üstünde kitap ýa-da gaty kagyzlar bilen urlup oýnalypdyr. Soňlugy bilen stoluň üstünde tor döredilip, ýörite topjagaz we raketka oýlanyp tapylýar. 1902-nji ýylda resmi däl Dünýä çempionaty geçirilmezden ozal köp sanly stol tennisi ýaryşlary guralýar. 1926-njy ýylda Stol tennisi birleşigi döredilýär. Şol ýyl Halkara stol tennisi federasiýasy (ITTF) hem döredilýär. 1996-njy ýylda zenanlaryň arasynda ilkinji gezek stol tennisi boýunça Dünýä çempionaty geçirilýär. Oýny köpçülige tanyşdyrmak hem-de oýnuň meşhurlygyny artdyrmak maksady bilen 2015-nji ýylda Bütindünýä stol tennisi güni yglan edilýär.
Stol tennisi wagtyňyzy gyzykly geçirmek bilen bir hatarda saglyk üçin hem peýdalydyr. Sportuň bu görnüşi bilen meşgullanylýarka üns bir ýere jemlenýär. Adamyň şähdi açylyp, bedenini rahatlyk gurşap alýar. Şeýle hem gidip-gelýän topy yzarlamak üçin gözüň işjeňligi ýokarlanýar. Bu göz üçin iň gowy maşk bolup, nerw dartgynlylygy peselýär. Çeýeligi talap edýän stol tennisi 40 ýaşdan ulular üçin hem möhümdir. Sebäbi oýnuň dowamynda eginleriň, oňurga süňkleriniň, umuman gysga aralykda bedeniň sazlaşykly hereketi bolup geçýär. Aýagyň myşsalaryna güýç düşmek esasynda gan aýlanyşy kadalaşýar. Bu ýagdaý beýniniň işine hem oňaýly täsir edýär.
Her ýylyň 6-njy aprelinde dünýäniň dürli künjeginde stol tennisiniň halkara güni bellenip geçilýär. Soňky ýyllarda ýörgünli bolan bu sport görnüşi ýaşlaryň arasynda has-da meşhurdyr. Gyzykly hem-de çekeleşikli geçýän stol tennisini oýnamak üçin merkezinden tor çekilen stol, kiçijik topjagaz we raketka gerek. Oýunda haýsy tarap topy ýere gaçyrsa ýa-da topy tordan geçirip bilmese, şol hem ýeňilýär. Stol tennisi ikileýin (her tarapdan bir oýunçy), jübütleýin we garyşyk toparlaryň arasynda geçirilýär. Köp ýurtda «ping-pong» ady bilen tanalýan stol tennisi Olimpiýa sportunyň bir görnüşidir.

Şatlyk MYRADOW
Ýagşygeldi Kakaýew adyndaky
Halkara nebit we gaz uniwersitetiniň mugallymy

Все права защищены