

Stol tennisiniň ýapyk ýerde oýnalýan sport görnüşiniň bolup, ilki başda Hytaýda ýüze çykýar. Häzirki wagtda Hytaýyň milli sport görnüşiniň hasaplanýan stol tennisiniň bilen meşgullanýanlaryň sany örän köp. 1901-nji ýylda «ping-pong» ady bilen stol tennisiniň enjamlary satylyp başlanýar. Şol döwürler golf topy stolun üstünde kitap ýa-da gaty kagyzlar bilen urlup oýnalydyr. Soňlugy bilen stolun üstünde tor döredilip, ýörite topjagaz we raketka oýlanyp tapylýar. 1902-nji ýylda resmi däl Dünýä çempionaty geçirilmezden ozal köp sanly stol tennisiniň ýaryşlary guralýar. 1926-njy ýylda Stol tennisiniň birleşigi döredilýär. Şol ýyl Halkara stol tennisiniň federasiýasy (ITTF) hem döredilýär. 1996-njy ýylda zenanlaryň arasynda ilkinji gezek stol tennisiniň boýunça Dünýä çempionaty geçirilýär. Oýny köpçüligi tanyşdyrmak hem-de oýnuň meşhurlygyny artdyrmak maksady bilen 2015-nji ýylda Bütindünýä stol tennisiniň güni ygylan edilýär.

Stol tennisiniň wagtyňyzy gyzkly geçirmek bilen bir hatarda saglyk üçin hem peýdalýdyr. Sportun bu görnüşiniň bilen meşgullanýlarka üns bir ýere jemlenýär. Adamyň şähdi açylyp, bedeni rahatlyk gursap alýar. Şeýle hem gidip-gelýän topy yzarlamak üçin gözün işjeňligi ýokarlanýar. Bu göz üçin iň gowy maşk bolup, nerw dartgynlygy peselýär. Çeýeligi talap edýän stol tennisiniň 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 aýlanýşy kadalaşýar. Bu ýagdaý beýniniň işine hem oňaly täsir edýär.

Her ýylyň 6-njy aprelinde dünýäniň dürli künjeginde stol tennisiniň halkara güni belleniş geçirilýär. Soňky ýyllarda ýörgünli bolan bu sport görnüşiniň ýaşlaryň arasynda has-da meşhurdyr. Gyzkly hem-de çekeleşikli geçýän stol tennisiniň 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 tennisiniň ikileýin (her tarapdan bir oýunçy), jübütleyin we garyşyk toparlaryň arasynda geçirilýär. Köp ýurtda «ping-pong» ady bilen tanalýan stol tennisiniň Olimpiýa sportunyň bir görnüşidir.

**Şatlyk MYRADOW**

**Ýagşygeldi Kakaýew adyndaky**

**Halkara nebit we gaz uniwersitetiniň mugallymy**