

TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Toshkent – 2017

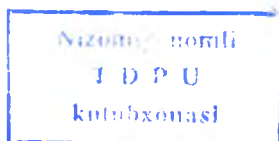
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI

OZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA
SPORT QO'MITASI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov, S.K. Abidov, F.A. Pulatov

TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI



«Sano-standart» nashriyoti
Toshkent – 2017

UO'K: 796.342(075.8)

KBK: 75.577

T 39

Tennis nazariyasi va uslubiyati / darslik:

A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov, S.K. Abidov, F.A. Pulatov. – T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil. – 312 bet.

“Tennis nazariyasi va uslubiyati” deb nomlangan mazkur darslik lotin grafikasi asosida o'zbek tilida ilk bor tayyorlangan keng qamrovli o'quv adabiyoti sifatida O'zDJTI talabalari, magistrleri, MOM tinglovchilari va muvofiq ta'lim yo'nalishiga ixtisoslashgan o'quv muassasalari hamda tennis maktablari o'quvchi-yoshlariga taqdim etilmoqda. Darslik mualliflarning hamkorligida olib borgan ilmiy tadqiqot ishlari, ular tomonidan muqaddam nashrdan chiqarilgan o'quv va uslubiy qo'llanmalar hamda xorijiy mutaxassislar tajribasi asosida ishlab chiqilgan bo'lib, unda malakali tennischilar tayyorlashga qodir bo'lgan o'qituvchi trenerlar kasbiy-texnologik-pedagogik mahoratini shakllantiruvchi nazariy, uslubiy-texnologik va me'yoriy materiallar mohiyati ochib berilgan.

Taqrizchilar:

Kerimov F.A. – O'zDJTI Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, pedagogika fanlari doktori;

Sharipova D.D. – Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti professori, pedagogika fanlari doktori;

Podlivayev B.A. – RGUFKSMT professori, pedagogika fanlari nomzodi, Rossiyada xizmat ko'rsatgan trener.

UO'K: 796.342(075.8)

KBK: 75.577

ISBN: 978-9943-5002-1-1

© A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov,
S.K. Abidov, F.A. Pulatov., 2017
© «Sano-standart» nashriyoti, 2017

KIRISH

Mustaqillik sharofati tufayli millat genofondini shakllantirish, sog'lom turmush tarzini kuchaytirish va barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo'lmish jismoniy tarbiya va sport borgan sari milliy istiqlol g'oyasining strategik quroliga aylanib bormoqda. O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A. Karimov tashabbusi va rahnamoligida ushbu soha qisqa vaqt ichida Davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida asrlarga teng o'zgarishlar va ulkan islohotlar yo'lini bosib o'tib, buyuk istiqbol sari qanot yozmoqda.

Mamlakatimizda ko'pdan-ko'p xalqaro standartlarga mos sport inshootlari barpo etilishi, xalqaro miqyosdagi musobaqalarning muntazam o'tkazilishi, o'zbek sportchilarining jahon, Olimpiya va Osiyo musobaqalarida yuksak natijalarga erishishi mustaqil yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etmoqda.

G'urur bilan e'tirof etish joizki, birinchi Prezidentimizning yurtimiz taraqqiyoti, ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot barpo etishdagi buyuk xizmatlari tahsinga sazovor. Ularning ishini davom ettirib ulkan islohatlar ko'lamini yanada kengaytirish ishlarini jadallashtirib kelayotgan bugungi yo'l boshchimiz Sh.M.Mirziyoyev barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida ham o'ta samarali progressiv chora-tadbirlarni hayotga joriy etilishiga alohida e'tibor qaratmoqda. "Kechagi" sportchilarimiz bugungi kunda Olimpiada va Osiyo o'yinlari, jahon chempionatlari va boshqa nufuzli musobaqalarda yuksak o'rinlarga erishib kelmoqda.

Soha bo'yicha qabul qilingan farmon va qarorlar barcha sport turlari kabi tennisda ham global o'zgarishlarga olib keldi. Jumladan, Respublikamiz bo'ylab qad ko'targan zamonaviy

tennis majmualarida o'tkazilayotgan "Satellit", "Chellenjer", "Toshkent-Open", "Devis Kubogi" saralash turnirlari va "Osiyo chempionati" kabi yuqori reytingli xalqaro musobaqalarning muntazam tashkil etilishi hamda mustaqillik davrida I.To'laganova, A.Amanmuradova, N.Abduraimova, S.Sharipova, A.Xabibulina, O.Ogorodov, D.Tomashevich, M.Inoyatov, V.Kutsenko, D.Mazur, D.Istomin, F.Dustov, S.Ikramov va S.Fayziyev kabi iste'dodli tennischilarning yetishib chiqishi va ularni dunyoning yetakchi raketka ustalari bilan tengma-teng bellashuvi yurtimiz kuch-qudrati, uning sport salohiyati qanchalik yuksalib borayotganidan darak beradi.

1997-yil 25-avgustidagi "O'zbekiston Respublikasida tennisirivojlan-tirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi, 1998-yil 11-sentabrdagi "O'zbekistonda tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi hukumat Qarorlari ushbu sport turini nafaqat Olimp cho'qqisi sari yetaklashga imkon yaratmoqda, balki uni mamlakatimiz o'quvchi yoshlari o'rtasida yanada ommaviylashishga keng yo'l ochib beryapti. Tennisni "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" kabi ko'p bosqichli musobaqalar dasturiga kiritilishi buning yaqqol dalilidir.

Tennisda yakkama-yakka yoki juftlik o'yinlarining nisbatan katta maydonda (uzunligi basketbol maydoni uzunligiga yaqin, eni voleybol maydonidek) kechishi shug'ullanuvchilardan o'ta shakllangan jismoniy va funksional tayyorgarlik, ziyraklik, vaziyatni oldindan sezish va to'g'ri qaror qabul qilish, matonat va iroda hamda yuksak faollik talab qiladi. O'yinning ikki anjom (raketka va to'p) ishtirokida kechishi harakat va usullarni o'zlashtirish muddatini uzaytiradi, mahoratni shakllanishi mashqatli kechadi. Shunga qaramay ushbu o'yin o'zining jozibali

harakatlar mazmuni, kishini o'ziga rom qiluvchi texnik-taktik usullari va kombinatsiyalari bilan millionlab kattayu-kichik yoshdagi ixlosmandlarni, hatto o'ta band tadbirkorlar, olimlar va davlat arboblari kurt maydoniga chorlamoqda. Darhaqiqat, tennis o'yini nafaqat yuksak jismoniy, ruhiy, funksional va texnik-taktik imkoniyatlarni "charxlash" hamda sog'liqni mustahkamlash vositasidir, balki kortda ikki yoki to'rt sport-chining bir-biriga bo'lgan o'zaro falsafiy va intellektual munosabatidir.

Tennisning aynan qayd etilgan bebaho jihatlari chuqur tushungan birinchi Prezidentimiz 2008-yil 27-aprelda "Respublika olimpiya xaxiralari tennis maktabini tashkil qilish to'g'risida" qaror qabul qildi va hozirgi kunda ushbu maktabda mamlakatimiz bo'yicha tanlab olingan yosh tennischilar o'z bilimlari va sport mahoratlarini oshirib kelmoqdalar. Shu bilan bir qatorda ta'kidlash joizki, hali uzoq qishloq hududlarida, hatto tuman va viloyatlarda ham tennis to'garaklarini tashkil qilish, ilmiy asoslangan mashg'ulotlar o'tkazish choralari ko'rilmay kelyapti. Vaholanki, yuqorida qayd etilgan qarorlarda mamalakatimizda, ayniqsa ta'lim muassasalarida tennisni ilmiy asosda rivojlantirish, mashg'ulotlarda ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanish zarurligiga alohida urg'u berilgan. Tennis bo'yicha yuqori malakali mutaxassis-o'qituvchilar va murabbiylar tayyorlash masalalari ham o'ta dolzarb vazifalar sifatida ta'kidlangan.

Ma'lumki, mazkur muammolarni hal etish samaradorligi jismoniy tarbiya va sport yo'nalishiga ixtisoslashgan Oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida faoliyat ko'rsatayotgan professor-o'qituvchilarning ilmiy-pedagogik salohiyati, va albatta, ta'lim jarayonida foydalanayotgan darslik va boshqa turdagi o'quv qo'llanmalari sifati bilan belgilanadi.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining dotsenti A.A. Pulatov, Respublika olimpiya zaxiralari tennis maktabi yetakchi uslubchisi, pedagogika fanlari nomzodi Sh.A. Pulatov va shu maktab direktori, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener, tennis bo'yicha sport ustasi S.K. Abidov hamda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti "Sport o'yinlari" kafedrasida o'qituvchisi F.A. Pulatovlar tomonidan tayyorlangan mazkur darslik – "Tennis nazariyasi va uslubiyati" nafaqat yuqorida nomi qayd etilgan institutda tennis ixtisosligi bo'yicha ta'lim olayotgan talabalarga mo'ljallangan, balki jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan barcha ta'lim muassasalari talabalari, professor-o'qituvchilari hamda tennis to'garaklari, BO'SMlar, tennis klublarida faoliyat ko'rsatuvchi mutaxassis-trenerlarga ham xizmat ko'rsatishi mumkin.

Mazkur darslik muvofiq Davlat ta'lim standarti, o'quv rejasida va namunaviy o'quv dasturi talablari asosida tayyorlangan bo'lib, o'z tarkibiga "Fanga kirish", "Tennisning vujudga kelishi, uning jahonda va O'zbekistonda rivojlanish tarixi", "Zamonaviy tennisning dolzarb muammolari", "Musobaqa qoidasi va hakamlilik qilish uslubiyati", "O'yin texnikasi", "O'yin taktikasi", "Tennis mashg'ulotini qismlarga bo'lib va to'liq o'tkazish uslubiyati", "Tennisning jismoniy sifatleri", "Tennis taktikasi va strategiyasi", "Tennis musobaqalarining ilmiy-tashkiliy asoslari", "Tennischilar sport trenirovkasining umumiy asoslari", "Tennischilar tayyorlash jarayonini boshqarish", "Rejalashtirish va pedagogik nazorat asoslari", "Tennisga tanlov o'tkazish uslubiyati", "Turli yoshli tennischilar tayyorlash xususiyatlari", "Ommaviy sport-sog'lomlashtirish jarayonida tennisning o'rni", "Texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayorgarlik", "Yuqori malakali tennischilar bilan mashg'ulot o'tkazish xususiyatlari", "Musobaqalarda tennisning o'yin faoliyatini boshqarish", "O'zbe-

kistonda tennis taraqqiyotini boshqarish”, “Tennis bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish” kabi mavzularni kiritgan.

Darslik lotin grafikasiga asoslangan o'zbek tilida ilk bor taqdim etilmoqda. Darslik dotsent A.A. Pulatovning umumiy tahriri ostida tayyorlangan.

Darslik boblariga doir materiallarni tayyorlash, ularni xorijiy tajriba va manbalar yordamida qayta ishlash hamda matnlarni yozish quyidagi mualliflarning ijodiy ishtiroki asosida amalga oshirildi:

Dotsent A.A. Pulatov – “Kirish”, I, XI, XIV, XIX, XX va XXIV boblar;

Sh.A. Pulatov – II, IV, VII, X, XIII, XV va XVII boblar;

S.K. Abidov – III, V, VI, XVII, XXI, XXII va XXIII boblar;

F.A. Pulatov – IX, XVI boblar va adabiyotlar ro'yxati.

Ushbu darslikni tayyorlashda muqaddam mualliflar tomonidan nashrdan chiqarilgan o'quv va uslubiy qo'llanmalar hamda chet ellik yetakchi mutaxassislar tajribalariga asoslangan manbalardan keng foydalanildi.

Mualliflar darslik taqrizchilari O'zDJTning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, pedagogika fanlari doktori, professor F.A. Kerimov va Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti professori, pedagogika fanlari doktori D.D. Sharipovalarga hamda chet ellik mutaxassislarga ushbu o'quv adabiyotiga berilgan obyektiv taqrizlari uchun tashakkur bildiradi. Ular tomonidan ko'rsatilgan ayrim kamchiliklar bartaraf etildi va havola etilgan tavsiyalardan unumli foydalanildi.

Hurmatli o'quvchi! Darslik haqida bildirilgan fikr-takliflaringiz mualliflar tomonidan mamnuniyat bilan qabul qilinadi va uning keyingi nashrlarida e'tiborga olinadi.

I BOB. "TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI" FANIGA KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish, sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash qudratiga ega kafolatli vosita sifatida Yurtboshimiz tashabbusi bilan mustaqillikning ilk kunlaridanoq davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida taraqqiy ettirila boshlandi. Bugungi kunga kelib Respublikamizning barcha mintaqalarida, hatto qishloq hududlarida ham minglab xalqaro standartlarga mos sport inshootlari xalqimiz, ayniqsa o'quvchi-yoshlarimiz sog'ligini mustahkamlash, ularning jismoniy imkoniyatlarini shakllantirish yo'lida xizmat ko'rsatmoqdalar. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy tarbiya va ommaviy sport borgan sari fuqarolarimiz, ayniqsa ulg'ayib kelayotgan yoshlarimizning kundalik ehtiyojiga aylanib bormoqda.

Ko'plab ilmiy-tadqiqot natijalariga asoslangan mutaxassis-olimlarning fikriga ko'ra, yuksak mahoratli, ite'dodli va raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash aynan ommaviy sport asosida amalga oshirilishi sir emas. Shuning uchun ham mamlakatimiz birinchi Prezidenti I.A. Karimov tomonidan qabul qilingan farmon va qarorlarda ommaviy va professional sportni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilgan. Sport mashg'ulotlarini zamonaviy uskuna, jihozlar, moddiy-texnik va texnologik vositalar bilan ta'minlash masalalari izchillik bilan hal qilinib kelinmoqda.

G'urur bilan tan olish lozimki, Yurtboshimiz olimpiya sport turlarini rivojlantirishga ham alohida e'tibor qaratmoqda. Bu borada tennis ham istisno emas. Tennis boshqa sport o'yinlari turlariga nisbatan o'ta murakkabligi, o'yin ko'nikmalarini o'zlashtirish uchun ko'proq vaqt talab qilishi bilan farqlanadi. Jumladan, agar qator sport turlarida (voleybol, basketbol, gandbol) to'p to'g'ridan-to'g'ri qo'l bilan o'ynalsa, tennisda to'p qo'l-raketka yordamida o'ynaladi. Raketkaning o'lchamlari (68 *6 sm* dan 73,7 *sm* gacha, gardishining kengligi - 31,7 *sm*, uzunligi -

39,4 sm) uning gardishi maxsus “tor” bilan tortilganligi va raketka bilan toʻpni urganda deformatsiya hosil boʻlishi texnik-taktik koʻnikmalarni oʻzlashtirish jarayonini ancha qiyinlashtiradi. Bundan tashqari tennis maydonining oʻlchamlari yakkalik oʻyinlar uchun 23,77x8,23 m, juftlik oʻyinlar uchun 23,77x10,97 m ga teng boʻlib, shunday katta maydonda 2 ta yoki 4 ta tennischi musobaqalashadi. Qiyoslash uchun eslatish mumkinki, 18x9 m li voleybol maydonida 6+6=12 sportchi musobaqada ishtirok etadi. Tennischining mazkur xususiyatlari shugʻullanuvchilardan katta jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarni talab qiladi. Qolaversa, tennis nafaqat sogʻliqni mustahkamlash, jismoniy, ruhiy va funksional imkoniyatlarni charxlash vositasidir, xotira, diqqat, ong, tafakkur, idrok, maʼnaviyat, madaniyat va axloq-odobni shakllantiruvchi manba boʻlib hisoblanadi, balki kortda ikki yoki toʻrt shaxs oʻrtasida kechadigan oʻzaro falsafiy va intellektual imkoniyatlar musobaqasidir.

Darvoqe, falsafiy qonuniyatlarga mansub “shakl va mazmun” hamda “sabab va oqibat” tushunchalarining asl mohiyati sport mashgʻulotlarida ham oʻz ifodasini topadi. Masalan, bola tanlangan sport turi bilan shugʻullanishni boshlaganda (sport toʻgaragiga qabul qilinish vaqtida), u nasldan koʻchgan va hayotda erishgan muayyan qaddi-qomat (tana va tana qismlari shakli, tuzilishi)ga ega boʻladi, uning harakatlari shu qaddi-qomatga, loyiq-“zaif” mazmun, “qashshoq” madaniyat bilan ijro etiladi. Optimal va maqsadli jismoniy tarbiya va sport mashqlari bilan muntazam shugʻullanish natijasida bolaning qaddi-qomati ham, harakat mazmuni ham, harakat madaniyati ham tejimli bioenergetika asosida namoyish etila boshlaydi.

Agar mashgʻulot yuklamalarini rejalashtirish va mashqlarni qoʻllashda bolaning yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari eʼtiborga olinmasa, bunday nomunosib mashqlar yuklamalari “salbiy sabab” sifatida qaddi-qomat shakliga ham, harakat mazmuni va madaniyatiga ham salbiy taʼsir etib, hatto

ko'ngilsiz "oqibat"larga (zo'riqish, shikastlanish, jarohatlanish va hokazo) olib kelishi ehtimoldan holi emas.

Albatta, qaysi bir sport bilan shug'ullanishdan qat'i nazar mashg'ulotlar natijasida shu shug'ullanuvchida ijobiy "shakl" – qaddi-qomat, ijobiy "mazmun" – harakat koordinatsiyasi, san'ati (texnikasi) va madaniyati, ijobiy "sabab" – mashqlarni to'g'ri rejalashtirish va qo'llash, ijobiy "oqibat" – sog'liqni mustahkamlanishi, jismoniy va ruhiy faollikni kuchaytirishi, sport natijasini o'sishi faqat o'qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik bilimi va amaliy mahoratiga bog'liqdir.

Umrini tennisga bag'ishlagan tadqiqotchi olimlar, amaliyotchi trenerlar, sportchilar, hatto ushbu sport turi bilan "do'stlashgan" shifokorlar, rahbarlar, tadbirkorlar va oddiy ixlosmand insonlar tennis bilan muntazam, me'yorli va maqsadli shug'ullanish qomatni ham, sog'liqni ham, ish qobiliyatini ham, ma'naviyat-madaniyat va axloq-odobni ham va albatta sport natijasini ham yuksak oqibatiga olib kelishiga ishonch bildirilishi.

Tennisning yuqorida qayd etilgan o'ta muhim qirralari, keng qamrovli hamda ustuvor qirralari, bioijtimoiy, psixofunksional va bioenergetik ahamiyatini nafaqat nazariy jihatdan chuqur tushungan, balki shaxsan amalda tennis bilan muntazam shug'ullanib, o'zida emotsional, jismoniy, ruhiy va intellektual faollikni his qilib kelayotgan Yurtboshimiz I.A. Karimov tomonidan mamlakatimizda ommaviy va professional tennisni rivojlantirish sur'atini oshirish, iste'dodli, raqobatbardosh tennis zaxiralari yetishtirish maqsadida 1997-yil 25-avgustda "O'zbekiston Respublikasida tennisni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tuzish", 1998-yil 11-sentabrda "O'zbekiston Respublikasida tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari" va 2008-yil 27-aprelda "Respublika olimpiya zaxiralari tennis maktabini tashkil qilish to'g'risida"gi Qarorlar qabul qilindi. Ana shu qarorlarda tennisni rivojlan-tirishning moddiy-texnik bazalari va texnologik vositalarini shakllantirishga qaratilgan dolzarb va-

zifalar bilan bir qatorda ushbu sport turi bo'yicha yuqori malakali kadrlar tayyorlashga alohida urg'u berilgan.

Darhaqiqat, tennis bilan muntazam va jiddiy shug'ullanish asosida ijobiy oqibatlariga (sog'liq, jismoniy va ruhiy faollikni shakllanishi, yuksak sport natijalariga) erishish ko'p yillik sport trenirovkasini o'qituvchi-trener tomonidan to'g'ri tashkil qilish va boshqarish san'atiga bog'liqdir.

Jismoniy tarbiya va xususan tennis bo'yicha tayyorlanadigan o'qituvchi-trenerning modeli "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" yo'nalishiga mo'ljallangan Davlat ta'lim standarti va namunaviy dastur talablari bilan belgilanadi.

Tennis bo'yicha oliy ma'lumotga ega o'qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati quyidagi ta'lim va sport muassasalarida amalga oshirilishi mumkin:

- maktabgacha tarbiya muassasalari;
- umumta'lim maktablari;
- o'rta maxsus ta'lim muassasalari (Akademik litsey, Kasb-hunar kolleji);
- olimpiya zaxiralari kollejlari;
- Bolalar va o'smirlar sport maktablari;
- Bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari;
- oliy sport mahorati maktablari;
- sport klublari;
- ko'ngilli sport jamiyatlari;
- terma jamoalar;
- xususiy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport markaziari;
- oromgohlar va sog'lomlashtiruvchi maskanlar.

Tennis bo'yicha o'qituvchi-trener amaldagi o'quv rejasida qayd etilgan fundamental, maxsus va ixtisoslik fanlari bo'yicha belgilangan nazariy bilim, kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarni o'zlashtirgan bo'lishi, jismoniy tarbiya va sportga oid hamda aloqador huquqiy, me'yoriy va ma'muriy hujjatlar mo-

hiyatini bilishi va ularga amal qilishi, ommaviy sport mashg'ulotlarini o'tkazish, sport zaxiralari va yuqori malakali sportchilar tayyorlash tajribasini o'rganib borishi darkor (1-andoza).

Shaxs sifatida shakllangan, yuksak ma'naviy va madaniy xislatlarga ega, aqlan teran, mustaqil fikrlovchi, ijodkor, milliy va umumbashariy qadriyatlarni o'zida jo qilgan, murakkab vaziyatlarda tashabbus va mas'uliyatni o'ziga olishga qodir va keng dunyoqarashga ega inson bo'lib yetishishi talab qilinadi.

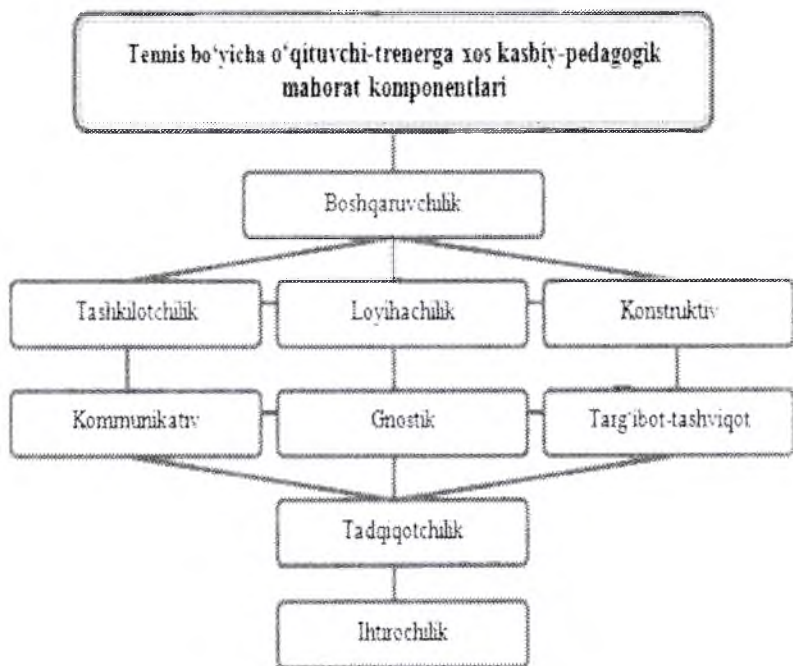
1-andoza



Tennis bo'yicha o'qituvchi-trenerga qo'yiladigan malakaviy talablar uning kasbiy-pedagogik faoliyatiga xos turli yo'nalishli ko'nikmalar bilan belgilanadi: boshqaruvchilik, loyihalash, tashkilotchilik, konstruktiv, kommunikativ, gnostik, targ'ibot-tashviqot, tadqiqotchilik, ixtirochilik (2-andoza).

Trenerning boshqaruvchilik mahorati, uni guruh yoki sport jamoasiga ustoz sifatida rahbarlik qilish, tayyorgarlik mashg'ulot, musobaqa jarayonlarini boshqarish san'ati bilan ifodalanadi.

2-andoza



Trenerning loyihalash ko'nikmasi o'z ichiga ko'p yillik sport trenirovkasi tizimida yuqori malakali va sport zaxiralarini tayyorlash, yillik tayyorgarlik sikli (makrotsikl), mezotsikl va mikrotsikllarga mo'ljallangan mashg'ulotlar loyihasini ishlab chi-

qish, ommaviy tennis tadbirlarini rejalashtirish hamda sportchilarni ertalabki gimnastika va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmualarini mustaqil rejalashtirishga o'rgatish kabi masalalarni kiritadi.

Konstruktiv ko'nikma shug'ullanuvchilarni tennisga oid va unga aloqador bilimlar bilan qurollantirish, mashqlarning murakkabligi va organizmga ta'sir etish xususiyati bo'yicha ularni tanlashga o'rgatish, mehnat, ta'lim olish, ovqatlanish, uhlash va dam olish jarayonlarini to'g'ri tashkil qilish ko'nikmalarini shakllantirish, sportchilarni mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida mustaqil qaror qabul qilishga o'rgatish muammolarini o'z ichiga oladi.

Tashkilotchilik qobiliyati shug'ullanuvchilarning ko'pqirrali va ko'p yo'nalishli faoliyatini to'g'ri tashkil qilish, ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtirish jarayonlarini maqsadli amalga oshirish kabi chora-tadbirlar bilan ifodalanadi.

Kommunikativ ko'nikma – bu trenerda sportchilar, otionalar, turli toifa va mansabga ega xodimlar, jamoat tashkilotlari bilan to'g'ri munosabat o'rnatish masalalari bilan izohlanadi.

Gnostik ko'nikma tennisga oid turli yosh va malakali tennischilar mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatiga xos bilimlarni o'zlashtirish, ilmiy va uslubiy adabiyotlardan foydalanish, ilmiy tadqiqotlar o'tkazish, o'z tajribasi va ilg'or tajribalar mohiyatni tahlil qilish masalalarini o'z ichiga oladi.

Targ'ibot-tashviqot qilish san'ati har bir o'qituvchi-trenerda shakllangan bo'lishi lozim. U o'z sport turining ustuvorligi, ijobiy xususiyatlari, uni xalqaro sport hamjamiyati oldidagi o'rni, olimpiya tizimidagi mavqei va an'analarni targ'ibot qilish, tennisning ommaviyligini yanada kengaytirish choralari ko'rishi lozim.

O'qituvchi-trenerda ixtirochilik qobiliyati bo'lsagina u yangi, samarali mashqlar, uslublar, pedagogik texnologiyalarni yaratishi va ularni ustalik bilan qo'llash natijasida iste'dodli sportchilarni tayyorlash qudratiga ega bo'ladi.

O'qituvchi-trener faoliyatiga xos ushbu ko'nikmalar bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Bundan tashqari talabalar ta'lim jarayonida tanishtiruv amaliyoti, o'qituvchilik va trenerlik kasbi bo'yicha malakaviy amaliyotlar talablarini bajarishi, tanlangan mavzu bo'yicha bitiruv malakaviy ish yuzasidan ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish va IV bosqichda o'z malakaviy ishlarini yakuniy davlat attestatsiyasidan o'tkazish o'quv rejasida belgilangan.

"Tennis nazariyasi va uslubi" fanida (shu jumladan tennis amaliyotida ham) tez-tez takrorlanib turadigan tushunchalar va atamalar mohiyatini bilish, ularning mantiqiy ma'nosini anglab olish ushbu darslik mavzulari va materiallarini yanada chuqurroq o'zlashtirish imkonini yaratadi.

Quyida qator tushunchalar va atamalar mohiyati ochib berilgan.

Texnika – yunoncha (tehnus) so'zidan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida, va xususan tennisda "texnika" harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o'yin usuli – zarba, to'p uzatish, to'p kiritish va hokazo) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko'p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go'zal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va "san'at" darajasida ijro etiladi.

Taktika – yunoncha (taktikus) so'zidan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.

Strategiya – (strategia) yunoncha so'zdan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo'l, usul yoki vositani tanlab, g'alaba sari olib borish ma'nosini ifodalaydi.

Tennis – inglizcha tennis atamasi aslida fransuz "tenez" so'zidan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida "ushla", "ushlash" ma'nolarini anglatadi. Raqib shunday so'zni (ushla) aytib, to'pni o'yinga kiritgan.

Raketka – inglizcha “racquet” atamasi aslida arabcha rakhat (rakat, barakat) soʻzidan tashkil topgan boʻlib, “kaft” maʼnosini anglatadi.

Kort tennis – qumtuproq tennis.

Laun (inglizcha) tennis – chim maydon tennis.

Aut – inglizcha – out – tashqari, ketdi maʼnosini anglatadi.

Geym – inglizcha – game – oʻyin maʼnosini anglatadi.

Set – inglizcha – court – maydoncha maʼnosi bilan ifodalanadi.

Strategiya – yunoncha – strategia – boshlab beraman maʼnosini anglatadi.

Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni oʻsganlik darajasini koʻrsatadi.

Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni oʻsganlik darajasini koʻrsatadi.

Mashgʻulot yuklamasi – muayyan hajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yoʻnalishda ijro etiladigan va sportchi organizmiga (ish qobiliyatiga) taʼsir etuvchi mashqlar yigʻindisini ifodalaydi.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa davomida bajariladigan va ish qobiliyatiga taʼsir etadigan oʻyin yuklamasini anglatadi.

Tanlov va oʻyin ixtisosligi (amplua)ga yoʻnaltirish – nasliy va hayot davomida erishilgan jismoniy (boʻyi, vazni, kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik va h.k.) va psixofiziologik (harakat reaksiyasi, koʻrish doirasi, koʻrish oʻtkirliigi, diqqatni jamlanishi, eslab qolish qobiliyati, yurakni qisqarish chastotasi, nafas olish chastotasi, arterial qon bosimi va h.k.) koʻrsatkichlarni baholash asosida sport turiga saralab olish hamda boshlangʻich tayyorgarlik yakuniga borib va oʻquv-trenirovka bosqichi davomida oʻyin ixtisosligiga yoʻnaltirish jarayonlarini oʻz ichiga oladi.

Tanlov ko'p qirrali, keng qamrovli va ko'p bosqichli jarayon bo'lib, har o'quv-trenirovka yili yakunida o'tkazilishi tavsiya etiladi. Terma va klub jamoalariga qabul qilish (sarialash) ham tanlov asosida amalga oshiriladi. Ularning mohiyati muvofiq boblarda izohlangan.

Nazorat savollari:

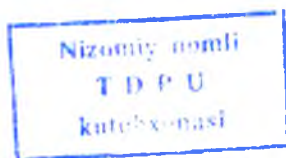
1. Tennis ixtisosligi bo'yicha oliy ma'lumotga ega kadrlar tayyorlash qanday qonunlar va huquqiy-me'yoriy hujjatlarga asoslanadi?

2. Tennis bo'yicha oliy ma'lumotga ega o'qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati qanday ta'lim va sport muassasalarida amalga oshiriladi? Ularning funksional faoliyatini qisqacha ta'riflab bering.

3. Tennis bo'yicha o'qituvchi-trener qanday ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi lozim?

4. Tennis nazariyasi va uslubiyati qanday mavzularni o'z ichiga oladi?

5. Mazkur fanda qanday atamalar qo'llaniladi va ularni etimologik mohiyatini gapirib bering.



4-8296/1

Adabiyotlar:

1. “Ўзбекистон Республикасида теннисни ривожлантиришни кўллаб-қувватлаш жамғармасини тузиш тўғрисида”. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори // Халқ сўзи. – 1997. – 26 август.

2. “Ўзбекистон Республикасида теннисни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 392-сонли Қарори // Халқ сўзи. – 1998. – 11 сентябр.

3. “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони // Халқ сўзи. – 2002. – 25 октябр.

4. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. / Дарслик., “Фан ва технология”, Тошкент, 2012. – 208 б.

5. Барчукова Г.В., Богушас. В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: Учебник. – М: АКАДЕМИЯ, 2006. – 528 с.

6. Безверхов В.П. Теннис. Учебное пособие. Курс лекций для студентов общего курса. Ташкент, 2001 г., 68 с.

7. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. М.: Тера-Спорт, 1999. – 126 с.

II BOB. TENNISNI VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

2.1. Tennisning paydo bo'lishi va uni shakllanish bosqichlari

Tarixiy ma'lumotlarga qaraganda, agar tennisni 1555-yilda italiyalik Antonio Skayno tomonidan ixtiro qilinganiga asoslanilsa, unda ushbu o'yin 458 yoshda, bordiyu uni 1873-yilda Britaniyalik Uolter Klonton Uingfild "yordamida" tug'ilganligi e'tiborga olinsa, unda tennis 140 yildan beri "yashab" kelmoqda deb aytish mumkin.

Har holda bu jozibador o'yin uzoq o'tmishdan beri yer sharining turli mintaqalarida millionlab kishilarning eng sevimli sport turi sifatida shakllanib kelmoqda. Lekin, uni ilk bor "ibtidoiy" ko'rinishda vujudga kelishi va rivojlanish "ildizi" yanada uzoq o'tmishga borib taqaladi. Mazkur o'yin aslida tennis nomi bilan tanilmagan bo'lsada, qadimiy Rim va Yunonistonda kichik to'p bilan o'ynash ko'plab nafaqat oddiy insonlar o'rtasida katta qiziqish uyg'otib kelgan, balki qator shoir, faylasuf, olimlar (Ovidiy, Seneka, Goratsiy va h.k.) diqqatini o'ziga jalb qilgan. XIII-XVI asrlarda Yevropada hozirgi gandbolni eslatuvchi kichik to'p o'yini shakllana boradi. Ammo aksariyat tarixiy ma'lumotlar tennis o'yinining Fransiyada vujudga kelganiga e'tibor qaratadi. Aslida, shu bugungi kungacha zamonaviy tennisning ixtirochisi kim ekanligi uzil-kesil o'z javobini topmagan. Har holda aksariyat tarixiy hujjatlarda tennisning Vatani yagona qilib ko'rsatilmagan.

Qadimda tennis turlicha nom va mazmunda shakllanib kelgan. Bu holat tennisni qayerda, qaysi yurtda va qanday ko'rinishda vujudga kelganiga bog'liq deb faraz qilish mumkin. Masalan, bu o'yin Farangistonda "kort-tennis" (qumtuproq – tennis) nomi bilan tanilgan. Farangiston kort-tennisi ochiq va yopiq maydonlarda tashkil qilinib, ochiq maydonda o'ynaydigan tennis "uzun tennis", yopiq kortda o'ynaydigani "qisqa tennis"

deb atalgan. Avvaliga kort-tennisni qo'l bilan o'ynashgan, keyinchalik raketkasimon moslamalar qo'llana boshlagan.

Tennis raketkasi haqidagi ilk bor tushunchani italiyalik Antonio Skayno 1555-yilda o'zining "To'p o'yini tafsifi" deb nomlangan risolasida qayd etgan. Skaynoning yozishiga hatto uning davrida ham tennis o'yinida hisobni olib borilishi 15 raqamidan boshlanib, ikkinchi ochko yutuqidan so'ng 30, uchinchi yutuq – 45 deb belgilangan ekan. Keyinchalik, uchinchi yutuqqa berilgan 45 raqami 40 raqamiga o'zgartirilgan. Nima uchun aynan yutuqlarga beriladigan ochkolar 15, 30, 40 raqamlari bilan ifodalanishi haqidagi ma'lumotlarni Skayno ham o'z kuzatuvlarida uchratmagan ekan.

Tennisni yanada shakllana borishida XIX asrning 50-60-yillarida Angliyada keng ommalashgan badminton va gandbol o'yinlari turtki bo'lgan deyilsa mubolag'a bo'lmaydi. Tarixiy hujjatlarda qayd etilishicha XIX asrning 60-yillarida inglizlar T.Gemm va A.Pereralarni chim maydoncha ustida "laun-tennis" o'ynayotganlarini kuzatishgan (laun-chim).

Lekin, tennis o'yinini "ixtiro" qilgan kim ekan savol ko'pchilikni qiziqtirib kelgan. Ko'pchilik tarixchilarning fikriga ko'ra, zamonaviy tennisning otasi Britaniya otliq qo'shini mayori Uolter Klonton Uingfild (1833-1912). Aynan Uolter Klonton tomonidan 1873-yilning oxirlarida mazkur o'yinning qoidalari chop etilgan. Bu qoidalarni ishlab chiqishda Uolter ochiq maydonda o'ynay-digan kort tennisga asoslangan bo'lsada, o'yin qoidalari chim maydonda o'ynaydigan tennisga mo'ljallangan edi.

1874-yilda Uingfild o'zining "sferistika" deb nomlangan tennis o'yinini ixtiro qilgani uchun rasmiy patent olishga muvassar bo'ldi. Keyinchalik bu o'yin Angliyada "laun-tennis" sifatida jadal taraqqiy eta boshladi va bugungi juda ommalashgan sport turlari qatoriga kiradi. Ta'kidlash joizki, aynan Uingfild birinchi bo'lib tennis uskuna va anjomlarini (to'r, to'p, raketka) ishlab chiqarilishiga asos solgan.

Professional tennischilar orasida birinchi jahon chempioni fransiyalik Edmon Barr bo'lib, u shu unvonni 1829-yildan 1862-yilgacha ushlab turgan. Ishqiboz tennischilar o'rtasida esa angliyalik Xit Kot 1867-yildan 1889-yilgacha 17 marta oltin medalga sazovor bo'lishga erishgan. Tennisni "hayotiy" taqdirida Uimblon turniri – Angliyaning chim tennisi bo'yicha ochiq birinchiligi va fransiyaning "qumtuproq" tennisi bo'yicha ochiq birinchiligi jahon birinchiligi miqyosida juda katta ahamiyat kasb etib kelmoqda. 1900-yilda Devis Kubogi musobaqalari erkaklar uchun deyarli jahon birinchiligi deb tan olingan bo'lib, tennisni mavqcini yuqori ko'tarilishida alohida o'rin tutadi.

Tennisning rivojlanish xronologiyasini shartli ravishda 8 davrga bo'lish mumkin.

Birinchi davr (1875-1890) tennisni faqat ayrim davlatlarda taraqqiy etganligi bilan ifodalanadi. Bu davrda tennis o'yini texnikasi va taktikasining ayrim elementlari shakllana borgan, ilk bor tennis klublari hamda tennis jamiyatlari tuzula boshlagan.

Ikkinchi davrda (1891-1905) tennis milliy va xalqaro miqyosda rivojlana bordi. O'yin texnikasi va taktikasi yangicha mazmunga ega bo'ldi. Trenirovka mashg'ulotlari o'tkazish uslubiyatiga asos solinib boshladi. Umumdavlat va xalqaro boshqaruv tashkilotlari tuzildi. Tennis jismoniy tarbiya vositasi sifatida keng ommalasha bordi. Ilk bor rasmiy musobaqalar taqvimlari qabul qilindi. Tennischilar malakasini baholovchi mezonlar (klassifikatsiya) talablari ishlab chiqildi.

Uchinchi davr (1906-1939) tennis o'zining jahon miqyosida yanada ommalashuvi bilan ajralib turadi. Bu davrda mahalliy va mintaqalararo musobaqalar o'tkazish tizimi deyarli to'liq shakllandi.

1939-1945-yillarda bo'lib o'tgan ikkinchi jahon urushi ko'pgina davlatlar o'rtasidagi nafaqat siyosiy-iqtisodiy, ilmiy-texnika va ijtimoiy-madaniy aloqa-larni to'xtatib qo'ydi, balki "ichki" va "tashqi" (xalqaro) sport musobaqalarini ham muntazam o'tkazilishiga to'siq bo'ldi.

Ana shu bosqinchilik urushi tufayli barcha sport turlari kabi tennis ham o'z taraqqiyotini 1946-yildan boshlab "davom" etishga majbur bo'ldi. Shu muddatgacha xalqaro tennis tashkilotlari faoliyatida xalqaro tennis musobaqalari deyarli o'tkazilmadi.

Demak, tennisning navbatdagi rivojlanish davri – **to'rtinchi davr** – 1946-yildan 1970-yillargacha deb belgilanadi. Bu davr tennisni rivojlanishida alohida ahamiyat kasb etadi. Chunonchi, tennis mashg'ulotlari, tennis anjomlari va inshootlarini yangi avlodlarini yaratish, bunyod etish aynan shu davrga xosdir. Xalqaro tennis tashkilotlari o'rtasidagi aloqalar yanada kuchayishi, "ichki" va "tashqi" musobaqalarning bir-biriga mos tizimga tushishi, tennisni professional pog'onaga ko'tarila borishi, uni atletizm sport turlari qatoridan joy olishi mazkur davrning asosiy xususiyatlaridan biridir.

Beshinchi davr – 1971-1990-yillarda tennisni tamomla professional pog'onaga ko'tarilishi, tamoshabinlarni xushnud qiluvchi, ularga rohat, yaxshi kayfiyat va quvvat bag'ishlovchi vosita sifatida tadbirkorlik vositasiga aylanishi bilan ajralib turadi.

1971-1990-yillarni o'z ichiga kiritgan **oltinchi davr** tennisning ommaviylik va geografik miqyosini yanada kengayishi bilan farqlanadi. Aynan shu davr mobaynida Andre Agassi, Shteffi Graf, Djon Makinroy, Maykl Chang, Boris Bekker, Mixael Shtix, Monika Selesh, A.Metreveli, O.Morozova, M.Kroshina, A.Cherkasov, A.Chesnokov, V.Yegorov, S.Lixachyov, T.Kakuliya, N.Zvereva va boshqa shular kabi tennis yulduzlari etishib chiqdi. Tennis taraqqiyotining ushbu bosqichi "tezkor va uzoq muddatli o'yin", "irodali va chidamkor tennischi" xususiyatlari bilan ajralib turadi.

XX asrning so'nggi 10 yillik davrida (**yettinchi bosqich**) zamonaviy tennis o'zining yuksak "psixotaktik" cho'qqisiga ko'tariladi. Yangi, oldindan aqliy-strategik rejalari va sirasrorlarini payqab bo'lmaydigan, bashoratga bo'ysinmaydigan "raket-

ka sehrgarlari voyaga yetdi". Bular jumlasiga A.Agassi, P.Sampras, B.Bekker, M.Chang, Ye.Kafelnikov, D.Kurye, S.Edberg, I.Lendl, Sh.Graff, M.Navratilova, M.Xingis, M.Selesh va boshqalar.

XXI asr (2001-2015-y.y.) tennisda yuz bergan katta o'zgarishlar bosqichi (**sakkizinchi bosqich**) bilan farqlanadi.

Zamonaviy tennis musobaqalari nafaqat ulkan ko'ngilochar tadbir bo'lib hisoblanadi, balki millionlab insonlar diqqatini o'ziga rom qiluvchi betakror tamosha sifatida ham barchaning ko'nglidan joy olib bormoqda. Tele va radiokompaniyalar, muxbir va reportyorlar esa ertayu-kech mazkur tadbirlar xizmatida.

Umuman, tennisni nisbatan qisqa davr ichida, ayniqsa 1970-yillardan so'ng keskin rivojlanishiga, uni professional cho'qqilarga erishishiga qanday tennischilar asos solishgan degan savol tug'iladi.

Tennis o'zining o'tmish faoliyatida o'zga sport turlaridan farq qiladigan o'chmas tarixiy qismatni boshidan kechirgan. Ma'lumki, tennis muayyan sabablarga ko'ra bir vaqtlar Olimpiya o'yinlari dasturidan chiqarilgan bo'lib, ko'p yillar mobaynida sportni Olimpiya turi degan nomni ololmay keldi.

Tarixiy ma'lumotlarga qaraganda, 1896-yil aprel oyida Afinada bo'lib o'tgan I Olimpiadada yengil atletika, suzish, velosport, yunon-rum kurashi, gimnastika, qilichbozlik, og'ir atletika, o'q otish kabi sport turlari bilan bir qatorda tennis ham dasturdan o'rin olgan edi. O'shanda yakkalik musobaqalarda 13 nafar sportchi qatnashgan bo'lsa, juft musobaqalarda 8 nafar sportchi ishtirok etgan. Tennis bo'yicha birinchi Olimpiada chempioni degan nom angliyalik Djon Bolendga nasib etgan.

1924-yilda Parijda o'tkazilgan XIII Olimpiada o'yinlari tennischilar uchun oxirgisi bo'lgan edi. Mazkur Olimpiadada 27 ta davlat vakillari (ayollar va erkaklar) yakkalik, juftlik va aralash (miks) (ayol-erkak) musobaqalarida ishtirok etishgan. Amerikalik Vinsent Richards va Elen Uills g'olib chiqishgan. Fransiyalik

to'rt nafar sportchi – Anri Koshe va Rene Lakost, Jan Borotra va Jak Bryunyon kumush va bronza medallariga sazovor bo'lishgan. Bu sportchilarni kelajagi juda porloq edi. Ammo, ming afsuslar bo'lsinki, XIII Olimpiadadan 2 yil o'tgach Xalqaro tennis federatsiyasi (XTF) bilan Xalqaro Olimpiya qo'mitasi (XOQ) o'rtasida nizo chiqdi va natijada bu sport turi Olimpiada dasturidan chiqarilib tashlandi. Tennisni qayta Olimpiya sport turi bo'lib tiklanishiga Xuan Antonio Samaranch juda ko'p bosh qotirdi. Lekin professional tennis rahbarlari “aravani” boshqa tomonga haydashga harakat qilaverdilar. Nihoyat, o'z davri-ning yetakchi tennischisi amerikalik Djon Makinroy Seul Olimpiadasida ishtirok etish ishtiyoqi borligini ma'lum qildi. U jurnalistlarga “Men Olimpiada o'yinlarida qatnashishni qat'iy rejalashtiryapman. Yoshligimda men bunday o'yinlarda ishtirok etishni xayolimga ham keltirmas edim, ammo hozir juda bo'lmasa bir marta qatnashish niyatim bor” deb xabar qilgan edi.

Yillar, kunlar, tunlar tez o'tib, Seul Olimpiadasi alangasi ham yoqildi va nihoyat, oradan 64 yil o'tgandan so'ng tennis 1988-yilda o'tkazilgan mazkur Olimpiada dasturidan o'rin oldi.

Rossiyada birinchi chempionat 1902-yilda Peterburgda o'tkazilgan. Rossiyani tennis bo'yicha birinchi chempioni Mixail Sumarokov-Elston hisoblanadi.

Rossiya tennisi 1958-yildan boshlab keskin rivojlana boshladi.

Sobiq Ittifoqda nomlari jahonga mashhur tennischilar yetishib chiqqan A.Metreveli, T.Kakuliya, S.Lixachyov, V.Yegorov, A.Dmitriyeva, O.Morozova, M.Kroshina, A.Cherkasov, A.Chesnokov, N.Zvereva, A.Volkov, Ye.Kafel-nikov, Leyla Mesxi va boshqalar xalqaro tennis olamida o'chmas iz qoldirib, Djon Makinroy, Boris Bekker, Mixael Shtix, Martina Navratilova, Andre Agassi, Shteffi Graff, Maykl Chang, Ivan Lendl, Monika Selesh kabi jahon tennis yulduzlari qatoridan o'rin olishga haqlidirlar.

2.2. O‘zbekistonda tennisni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

Tennis O‘zbekistonda XX asrning boshlarida vujudga kela boshladi. Birinchi tennis maydonchasi 1903-yilda Toshkent shahrida barpo etildi. Bu maydoncha, tennis to‘ri va uni ikki chetiga o‘rnatilgan ustuncha hunar bilim yurtining o‘qituvchisi bo‘lmish chexiyalik Van Drachek tomonidan “qo‘l bola” shaklida tayyorlangan.

Asta-sekin tennis maydonchalari Skobelev (Farg‘ona), Xo‘jakent (Lenin-obod), Qo‘qon va Samarqandda paydo bo‘la boshladi. Oktabr inqilobigacha Turkistonda rasmiy musobaqalar o‘tkazilganligi haqida hech qanday rasmiy ma‘lumotlar qolmagan.

O‘zbekistonda tennis asosan 1928-1930-yillardan keyin rivojlanib boshladi. 1936-yilda birinchi bor Toshkentda shahar birinchiligi o‘tkazilib, unda 90 nafar tennischi, shu jumladan 22 nafar ayol tennischilar ishtirok etdilar.

Tennisni rivojlantirish sharoitlari – 50 yillardan so‘ng ancha o‘zgardi.

1960-1970-yillarda tennis maydonchalari Samarqand, Andijon, Farg‘ona, Olmaliq, Chirchiq, Namangan, Surxondaryo va Xorazm viloyatlarida barpo etildi.

1985-yilga qadar Respublika viloyatlarida 22 ta maydoncha, Toshkent shahrida 71 ta maydoncha mavjud edi.

Oxirgi 2-3 yil ichida davlat tomonidan O‘zbekistonda sport, va jumladan tennisni rivojlantirishga juda katta ahamiyat berilmoqda. Toshkentda qurilgan zamonaviy tennis maydonlari xalqaro talablarga javob beradi. Hozirgi paytda bu yo‘nalishda Respublikaning boshqa shaharlarida ham katta ishlar olib borilmoqda. Bu degani, yaqin kunlarda yosh avlodni tennis sirlariga o‘rgatuvchi mutaxassis-murabbiylarni tayyorlash zaruriyati kuchayadi.

O‘zbekiston tennisini shakllanishida va mahoratli tennischilarni tayyorlashda 50-yillarda faoliyat ko‘rsatgan A.E. Plot-

nikov, A.V. Kaplan, N.Ye. Kozlov, M.F.Yachmenev kabi murabbiylar alohida o'rin egallaydilar. So'ngra G.Sh. Dashevskiy, V.N. Kamelzon, V.A. Pushkaryov, S.K. Abidov, I.G. Limakina, N.I. Prokofyeva, A.G. Yelxinlar yuqori malakali tennischilarni yetishtirishda sezilarli xizmat ko'rsatdilar.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida tennis bo'yicha mutaxassislar tayyorlash 1959-yildan boshlangan. Hozirgi kungacha 350 dan ortiq mutaxassislar tayyorlangan.

Ko'pgina tennischilarimiz uzoq yillar davomida xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishib kelganlar. Shulardan Ye.Larina, A.Kolyaskin, A.Podolskiy, V.Kaplan, V.Bezverxov, N.Prokofyeva, I.Limakina, G.Sorokotyaga, V.Ovchinnikov, R.Almakayeva, V.Bogatiryov, O.Ogorodov, D.Tomashevich, N.Stepanova, T.Ganiyev, D.Mazur va I.To'laganovalar o'zbek tennisini yuksak cho'qqilar sari yetaklab kelgan bo'lsalar, D.Istomin, F.Dustov, S.Ikramov, V.Uzakov, T.Ismailov, D.Karimov, S.Fayziyev, X.Sultanov, N.Shofayziev va A.Amanmuradova, S.Sharipova, N.Abduraimova, A.Xabibulinalar bugungi kunda ham xorijiy tennis ustalarini lol qoldirmoqdalar.

Bu borada ayniqsa Denis Istominning yuksak natijalari tahsinga sazovordir. Aynan shu tennischimiz 2010-yil davomida o'tkazilgan xalqaro musobaqalar yakuniga ko'ra "Eng zo'r zarba" muallifi degan sharaflı nomni olishga muyassar bo'ldi.

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgach barcha sport turlari kabi tennisga ham alohida davlat e'tibori qaratildi. O'zbek tennischilari nafaqat son jihatidan, balki sifat borasida ham cho'qqi sari shahdam qadam tashlay boshladilar.

Mamalakatimizning birinchi Prezidenti I.A. Karimovning jismoniy tarbiya va sport sihat-salomatlikni ta'minlashda, jismoniy va intellektual jihatlaridan barkamol avlodni tarbiyalashda eng kafolatli vosita ekanligini chuqur tushunganligi hamda uning mazkur sport turi bilan muntazam shug'ullanib turishi tennis misli ko'rilmagan pog'onalarga ko'tardi. Nafaqat yurtimiz poytaxti Toshkentda, balki viloyat shaharlari, tumanlari, hatto

uzoq qishloq hududlarida ham zamonaviy sport inshootlari barpo etildi. So'nggi yillarda jahon standartlariga mos tennis sport saroylarida eng nufuzli bo'lgan "Satellit" "Chellenjer", "Toshkent-Oupen", "Prezident Kubogi", yoshlar va kattalar o'rtasida Osiyo musobaqalari, "Devis Kubogi" saralash turnirlari va boshqa ko'pdan-ko'p musobaqalarning o'tkazilib turilishi ushbu sport turining Davlat siyosati nazarida ekanligidan dalolat beradi.

1992-yilda O'zbekiston tennis federatsiyasining xalqaro tennis federatsiyasi ITF tarkibiga to'laqonli a'zo bo'lib qabul qilinishi va shu yili Dominikan Respublikasida o'tkazilgan butunjahon tennis Kongressida O'zbekiston bilan bir qatorda Rossiya va Ukraina davlatlarining ITF tarkibiga kiritilishi yurtimiz tennisini mustahkam poydevorga ega ekanligini isbotladi. Yana ikki yildan so'ng mamlakatimizga ITFning xalqaro tennisni rivojlantirish bo'limi boshlig'i Devid Meyli tashrif buyurib, u Toshkent, Samarqand va boshqa shaharlarimizdagi tennis inshootlarini ko'zdan kechirdi hamda tennis uchun yaratilgan shart-sharoitlarga yuksak baho berdi. 1993-yilda ITF Respublikamizda tennisni yanada rivojlantirish uchun, uni xalqaro miqyosdagi mavqeini oshirish maqsadida O'zbekiston tennis federatsiyasi ixtiyoriga katta miqdorda homiylik mablag'larini hadya etdi.

Umuman, 1993-yil o'zbek tennisini uchun keskin burilish yili bo'lib qoldi. O'zbekiston tennis federatsiyasi ITFning teng huquqli a'zosi bo'ldi. Tennis olamida homiy sifatida keng tanilgan shveysariyalik yirik tadbirkor, "GTR-LTD" firmasining rahbari Sasson Kakshuri bilan o'zbek tennisini rivojlantirish borasida shartnoma tuzildi. O'zbek tennischilarining xalqaro maydonga chiqishi, yurtimizda yirik, nufuzli musobaqalarni muntazam o'tkazilib kelishi aynan shu tadbirkor nomi bilan bog'liqdir. Uning tashabbusi bilan O.Ogorodov, D.Toma-shevich, T.Ganiyev va boshqa qator iste'dodli tennischilarimiz jahoning eng kuchli tennischilari bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ishtirok eta boshladilar va yuqori reytingli tennis musobaqalariga

jalb qilindilar. O'zbekistonlik raketka ustalari "Devis Kubogi", "Chellendjer", "Toshkent-Oupen", "Prezident Kubogi" va boshqa xalqaro musobaqalarda jahon tennischilari bilan bir qatorda bellashish imkoniyatiga miyassar bo'ldilar. Avstraliya, Chexiya, Qatar, Ispaniya va boshqa davlatlarda o'tkazilgan musobaqalarda yurtdoshlarimiz alohida o'rnatilgan ko'rsatdilar. "Devis Kubogi"ning final bosqichi sari bo'lib o'tgan musobaqalarda (1994-2002-y.y.) terma jamoamiz Xitoy, Janubiy Koreya, Yaponiya, Tailand, Pokiston, Indoneziya kabi davlatlarning yetakchi tennischilari bilan tengma-teng bahs yuritdilar va ko'pchiliklarni dog'da qoldirgan edilar.

1997-yil 25-avgustdagi "O'zbekiston Respublikasida tennisni rivojlan-tirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tuzish to'g'risida", 1998-yil 11-sentabrdagi "O'zbekiston Respublikasida tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" va 2008-yil 27-apreldagi "Respublika olimpiya zaxiralari tennis maktabini tashkil qilish to'g'risida" qabul qilingan qarorlar o'zbek tennisining nafaqat huquqiy-me'yoriy, moddiy-texnik poydevorini yaratishga imkon berdi, balki butun Respublika hududlari bo'ylab yosh tennischilarni tayyorlashga asos bo'ldi. Quyidagi tarixiy ma'lumotlar e'tiborga loyiqdir:

1985-yilda Respublikamizning barcha viloyatlarida 22 ta tennis korti faoliyat ko'rsatib kelgan bo'lsa, poytaxtimiz Toshkentda 71 kort stadioni xizmatda bo'lgan. Aynan mustaqillik tufayli yurtimizning hatto eng uzoq qishloqlarida ham zamonaviy tennis saroylari barpo etila boshladi. Agar 1991-yilgacha mamlakatimiz bo'ylab 184 ta tennis maydonlari ro'yxatidan joy olgan bo'lsa, bugungi kunga kelib jahon standartlariga mos tennis majmualari soni 600 tadan ortib ketdi. Eng quvonarli joyi shundaki, mazkur tennis kortlarida yuqorida qayd etilgan eng nufuzli xalqaro musobaqalar uzluksiz o'tkazilib turibdi, bo'sh vaqtlarda esa ushbu kortlarda eng yosh bolalardan boshlab, eng keksa faxriylarimiz ertayu-kech o'z salomatliklarini "charo-laydilar", sport mahoratlarini shakllantirib boradilar.

Ayniqsa, tennisni borgan sari ommaviylashib borayotganligida ko'p bosqichli "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada", "Xotin-qizlar spartakiadasi", "Faxriylar turniri" kabi sport musobaqalari dasturidan joy olganligi, ushbu sport turini o'ziga kundalik ehtiyoj qilib olayotganlar doirasini yanada kengayib borishiga turtki bo'lyapti. Albatta, tennis bilan "Yashovchilar", o'zini shu sportning yuqori cho'qqisiga tortayotganlar sonining uzluksiz ortib borishi nafaqat "ichki" musobaqalar bilan bog'liqdir, balki uni Olimpiada va Osiyo o'yinlarida, jahon birinchiligiga tenglashtirilgan (Amerika, Avstraliya, Fransiya, Germaniya ochiq chempionatlari) musobaqalar va albatta, yurtimizda o'tadigan "Satellit", "Chellendjer", "Toshkent-Oupen" va boshqa turnirlarda tutgan o'rni ham o'ta kuchli ta'sir etuvchi manbadir.

Quyida qayd etilgan musobaqalarning o'tkazilgan joyi, muddatlari, natijalari va "qahramonlari" qayd etilgan.

Prezident Kubogi

O'tkazilgan yili	1 o'rin	2 o'rin
1994	Ch.Adams (AQSh)	F.De Vulf (Belgiya)
1995	K.Allami (Marokko)	X.Aresse (Ispaniya)
1996	F.Mantilla (Ispaniya)	L.Rexman (Germaniya)
1997	T.Xenman (Buyuk Britaniya)	M.Rosse (Shveysariya)
1998	T.Xenman (Buyuk Britaniya)	E.Kafelnikov (Rossiya)
1999	N.Kifer (Germaniya)	D.Bastal ((Shveysariya)
2000	M.Safin (Rossiya)	D.Sanginetti (Italiya)
2001	M.Safin (Rossiya)	E.Kafelnikov (Rossiya)
2002	E.Kafelnikov (Rossiya)	V.Volchkov (Belorussiya)

Tennis bo'yicha Olimpiada musobaqalari natijalari

1988-yil, Seul (Janubiy Koreya)		1992-yil, Barselona (Ispaniya)	
Erkaklar		Erkaklar	
1-o'rin	M.Mechir (Chexoslovakiya)	1-o'rin	M.Rosse (Shveytsariya)
2-o'rin	T.Mayot (AQSh)	2-o'rin	X.Arrese (Ispaniya)
Ayollar		Ayollar	
1-o'rin	Sh.Graf (FRG)	1-o'rin	D.Kapriyati (AQSh)
2-o'rin	G.Sabatini (Argentina)	2-o'rin	Sh.Graf (FRG)
1996-yil, Atlanta (AQSh)		2000-yil, Sidney (Avstraliya)	
Erkaklar		Erkaklar	
1-o'rin	A.Agassi (AQSh)	1-o'rin	E.Kafelnikov (Rossiya)
2-o'rin	S.Brueyera (AQSh)	2-o'rin	T.Xoast (Germaniya)
Ayollar		Ayollar	
1-o'rin	L.Devenport (AQSh)	1-o'rin	V.Uilyams (AQSh)
2-o'rin	A.Sanches (Ispaniya)	2-o'rin	Ye.Dementyeva (Rossiya)
2004-yil, Afina (Gretsiya)		2008-yil, Pekin (Xitoy)	

Erkaklar		Erkaklar	
1-o'rin	M.Nikolas (Chili)	1-o'rin	Rafael Nadal (Ispaniya)
2-o'rin	Merdi Fish (AQSh)	2-o'rin	Fernando Gonsales (Chili)
Ayollar		Ayollar	
1-o'rin	Justen Enin Arden (Belgiya)	1-o'rin	Yelena Dementyeva (Rossiya)
2-o'rin	Ameli Morismo (Fransiya)	2-o'rin	Dinara Safina (Rossiya)
2012-yil, London (Angliya)		2016-yil, Rio de Janeyro (Braziliya)	
Erkaklar		Erkaklar	
1-o'rin	Endi Marrey (Buyuk Britaniya)	1-o'rin	Endi Marrey (Buyukbritaniya)
2-o'rin	Rodjer Federer (Shveytsariya)	2-o'rin	Xuan Martin del Potro (Argentina)
Ayollar		Ayollar	
1-o'rin	Serena Uilyams (AQSh)	1-o'rin	Monika Puig (Puerto-Riko)
2-o'rin	Mariya Sharapova (Rossiya)	2-o'rin	Anjelik Kerber (Germaniya)

Tarix lavhalarini va so'nggi yillarda tennis taraqqiyotida ro'y bergan o'zgarishlarni tahlil etib, quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

1. Hozirgi paytda yuqori malakali va oddiy havaskor tennischilar uchun yurtimiz hududlarida barcha shart-sharoitlar yaratilgan, ularga xalqaro standartlarga mos, moddiy-texnik va texnologik vositalar bilan ta'minlangan zamonaviy tennis inshootlari xizmat ko'rsatmoqda.

2. Kelajakda O'zbekiston tennischilari jahon miqyosidagi musobaqalarda qatnashib, yuqori natijalarga erishishi malakali murabbiylarga bog'liqdir. Shuning uchun bu borada iste'dodli mutaxassis-murabbiylarni tayyorlashga alohida e'tibor berish lozim.

3. Yuqori malakali, raqobatbardosh tennischilar tayyorlash bolalarni tennis to'garaklariga keng miqyosda jalb qilish, ulardan eng iste'dodlilarini tanlov asosida tennis maktablariga, shu jumladan Respublika olimpiya zaxiralari tennis maktabiga qabul qilish hamda dastlabki o'rgatish, takomillashtiruv va mahorat bosqichlari jarayonlarini maqsadga muvofiq tashkil qilish bilan bevosita bog'liqdir.

Nazorat savollari

1. Tennis qachon, qayerda va kim tomonidan ixtiro qilingan?
2. Tennis o'yinining birinchi qoidalari va ularni o'zgarish dinamikasiga tafsilot bering.
3. Tennis O'zbekistonda qachon va qayerda vujudga kelgan?
4. Tennisni mustaqillikkacha va mustaqillikdan so'ng rivojlanish tarixiga oid ma'lumotlarni izohlab bering.
5. O'zbekistonda tennisning bugungi ahvoli, uning "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" kabi ommaviy musobaqalardagi o'rni.
6. O'zbekistonda tennis inshootlari va tennisni yanada rivojlantirish imkoniyatlari.
7. O'zbekiston va xalqaro tennis federatsiyalari haqida tushuncha.

Adabiyotlar:

1. “Ўзбекистон Республикасида теннисни ривожлантиришни қўллаб-қувватлаш жамғармасини тузиш тўғрисида”. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори //Халқ сўзи.– 1997.– 26 август.

2. “Ўзбекистон Республикасида теннисни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 392-сонли Қарори // Халқ сўзи. – 1998. – 11 сентябр.

3. “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони // Халқ сўзи. – 2002. – 25 октябр.

4. Безверхов В.П. Теннис: Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. – Т.: LiderPress, 2008. – 150 с.

5. Голенко В.А. Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.

6. Pulatov Sh.A. Tennisga o'rgatishning an'anaviy va noan'naviy texnologiyasi. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2007-y., 47 b.

7. Теория и методика спортивных игр. / Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Подред. Ю.Д.Желзняка – М.: Академия, 2013, - 464.

8. Шаповалова О.А. Теннис для начинающих: Правила игры. Школа мяча и ракетки. Спортивные тренировки. – М.: ВЕЧЕ, 2002. – 381 с.

III BOB. ZAMONAVIY TENNISNING DOLZARB MUAMMOLARI

Tennis o'z mohiyati, harakat mazmuni va o'ziga rom qiluvchi turli o'yin malakalari bilan millionlab kishilarni, hatto juda "band" rahbar va ishbilar-monlarni o'ziga jalb qilib kelmoqda.

Zamonaviy tennis o'ta tezkor va sportchidan mahorat, g'ayrat talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. Yuqori texrik-taktik, "san'atga" erishish uchun birinchi navbatda tennischini yetarli darajada rivojlangan maxsus jismoniy sifatlarga ega bo'lishi kerak. Mazkur sifatlarni va tennis malakalarini ijrosi maqsadga muvofiq o'yin fikrlovi asosida boshqarilishi musobaqa taqdirini belgilaydi.

"Bugungi" tennischini harakatchan, o'tkir zehqli, tez fikrlovchi, irodali, o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida munosib harakat qiluvchi, raqibining harakat rejasini tez payqovchi hamda mazkur qobiliyatlarni uzoq vaqt davomida (musobaqa o'yinlarida) ijroi saviyasini tushurmasligi zarur. Muntazam davom etib turadigan bunday trenirovka – musobaqa yuklamalariga bardosh bera olishlik tennischidan yuqori ruhiy va biojismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishni talab qiladi. Tennis amaliyoti jarayonida bunday sportchilarni yetishtirish istiqbolli bolalarni izlab topish, tanlov o'tkazish va saralanganlar bilan dastlabki o'rgatish jarayonini samarali tashkil qilishni taqozo etadi. Ma'lumki, sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimini poydevori hisoblanadi.

Dastlabki o'rgatish o'zining tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy texnika nuqtai nazaridan qancha puxta ta'minlangan bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash jarayoni samaraliroq kechadi.

Shu bilan bir qatorda o'rgatish amaliyotida o'rgatuvchi va takomil-lashtiruvchi mashqlar "sof holda" qo'llanilishi uchrab turadi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, sport harakatiga o'rgatish shu harakatni aynan "klassik" namunasidan nusxa kuchirish asosida olib boriladi. To'g'ri, harakat malakalariga o'rgatishda

shu harakatni aynan "klassik" namunasi tushuntirilishi va ko'rsatilishi kerak. Ammo o'rganuvchi o'rganilayotgan harakat texnikasidan nusxa ko'chirmasdan, aksincha, shug'ullanuvchi mazkur harakatni o'z iste'dodiga, imkoniyatiga, qobiliyatiga va qaddi-qomatiga qarab o'ziga xos tartibda ijro etishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, har bir harakat texnikasini ijro etishda sportchi o'zini "mualliflik" uslubiga, usuliga, texnika va taktikasiga ega bo'lishi maqsad-ga muvofiqdir. Bunday mahoratni tarbiyalash va erishish uchun o'rgatish jarayonida o'rganuvchiga erkin hamda ijodiy tarzda harakat qilish vaziyatini yaratish darkor bo'ladi. Ana shundagina bo'lajak sport ustasi muayyan harakatni yangi va samaraliroq ijro uslubi yoki usullarini (texnologiyasini) "kashf" etishi mumkin.

Hozirgi kunda sport fani va amaliyoti malakali sportchilar tayyorlash metodologiyasining umumiy va xususiy jihatlarini ochib beruvchi ko'pdan-ko'p ilmiy-uslubiy ma'lumotlar zaxirasiga egadir. Shu bilan bir qatorda, malakali tennischilar tayyorlash bo'yicha chop etilgan ilmiy-tadqiqot ishlari, shu jumladan tennisga o'rgatish jarayonini ilmiy asosda tashkil qilish, ushbu yo'nalishga oid samarali, ilg'op texnologiyalarni ishlab chiqishga bag'ishlangan ilmiy ma'lumotlar doirasi nihoyatda chegaralangan.

E'tirof etish joizki, yosh tennischilarni tayyorlashga qaratilgan, ayniqsa dastlabki o'rgatish jarayonini shakllantirishga mo'ljallangan ilmiy tadqiqotlar o'rni muvofiq adabiyotlarda o'ta sanoqlidir, mavjudlari esa, chuqur va keng qamrovli ilmiy mavzular mohiyatini yoritib berishga ojizdir.

Agar zamonaviy tennis o'yinining salohiyatiga nazar tashlansa, unda tennis amaliyoti shu sport turiga oid nazariy-ilmiy konsepsiya va xulosalardan ancha ilgarilab ketgan deb aytish mumkin. Shunday bo'lsada, ba'zi mutaxassislarning bu boradagi ayrim ilmiy qarashlari diqqatni o'ziga jalb qiladi. Chunonchi, I.Tuchashvili, V.Yanchuklarning fikricha, so'nggi yillarda zamonaviy tennisda o'yinchilarning texnik-taktik mahorati bir oz

zaiflashgan. Lekin, ularning tezkorlik-kuch sifatleri hamda moddiy-texnik ta'minoti juda yaxshi shakllanganligi ko'zga tashlanadi. Tennischilarning texnik-taktik mahoratini oshirish maqsadida ushbu mualliflar sport takomillashuvi jarayoniga yangi noan'anaviy o'rgatish uslublaridan foydalanish zarurligiga e'tibor qaratishadi. Jumladan, ular taklif qilgan noan'anaviy uslublardan biri – o'yin ko'nikmalarini shakllantirishda "noqulay tomondan – zaif qo'l"ni ko'proq mashq qilishdan iborat. Agar o'yin malakalari ikki tomondan bir xil kuch va mahoratda ijro etilsa, musobaqa natijasida ijobiy o'zgarish yuz beradi.

Shunday yondashuvga aksariyat tadqiqotchilar tennisga e'tibor berish o'rgatish bosqichidanoq o'yin malakalarini ikki tomondan (o'ng va chap qo'l bilan) ijro etishni odat qilish maqsadga muvofiq deb ta'kidlaydilar.

Tennischilarning tezkorlik va kuch sifatini qo'shib shakllantirish nihoyatda muhim ekanligi taniqli trener V.Yanchuk tomonidan e'tirof etilgan. U mazkur sifatlarni samarali rivojlantirish uchun turli oraliqda maydon yuzasidan "sakragan" to'p sari shiddat bilan yugurish, maydon bo'ylab turli yo'nalishlarda tezkor harakatlanish, keskin burilishlar, egilishlar, to'xtashlar va zarba berish malakasini taqlid qilish mashqlarini muntazam ijro etish yaxshi natija beradi deb hisoblaydi. Shu o'rinda Ukrainada xizmat ko'rsatgan trener A.F. Karpenkoning so'zlari V.Yanchukning qanchalik haq ekanligini isbotlaydi: "Men avvalambor tennis bilan shug'ullantirish uchun "yumshoq", harakatchan, yaxshi koordinatsiyali bolalarni izlayman, chunki tennisda eng muhimi to'pga o'z vaqtida chiqish... Men o'ta tezkor, kuchli bolalarni qidirmayman: agar bola yoshligidan jismonan baquvvat bo'lsa, u tennis uchun nomunosibdir, unda harakat erkinligi, harakat yengilligi bo'lmaydi". Lekin masalaga bunday yondashish bolalarda bo'lgan qiziqish, intilishni so'ndirishi mumkin. Bu pedagogik jihatdan adolatli emas. Bu borada O'zbekistonlik trener Sh.R. Chebatarevning fikri e'tibor qaratadi. Uning e'tirof etishicha, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik bolalar-ning

yoshligidan boshlanishi kerak. Faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid mashqlar shu bolalarning yoshi va funksional imkoniyatlariga qarab saralangan holda qo'llanilishi lozim ekan. Darhaqiqat, zamonaviy tennisga xos uzoq muddatli o'yinlar (3,5-4,5 soat), katta shiddatda va ko'p miqdorda ijro etiladigan turli mazmunli harakat malakalari sportchidan nihoyatda yuqori jismoniy va psixofunksional tayyorgarlikka ega bo'lishini talab qiladi. Shuning uchun dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining barcha davrlarida tennischilarning jismoniy va psixofunksional tayyorgarligiga ahamiyat berish o'ta muhim masalalardan biridir. Bu borada yirik tadqiqotchi olim Yu.V.Verxoshanskiyning fikri e'tiborga loyiqdir. Mazkur olimning aytishicha, sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirmay turib, uning texnik-taktik mahoratini shakllantirish va musobaqa mashqlari shiddatini o'stirish imkoni bo'lmaydi. Ta'kidlash joizki, ish qobiliyatini oshirish va sport mahoratini progressiv takomillashuvi umumiy hamda maxsus jismoniy sifatlarni tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatiga qarab bir-biriga mutanosib ravishda rivojlantirilishi bilan belgilanadi.

Shu bilan bir qatorda yana shu narsani e'tiborga olish lozimki, ko'p yillik sport jarayonida malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligi dastlabki o'rgatish bosqichini qanday tashkil qilinishiga va shu bosqichni qanchalik rejali amalga oshirilishiga bog'liqdir. Sport zaxiralarini tayyorlash amaliyotida shunday vaziyatlar ustunligi kuzatiladiki, yosh sportchilar bilan mashg'ulotlar olib boruvchi ayrim trenerlar dastlabki o'rgatish bosqichiga jiddiy e'tibor qaratishmaydi. Ular qisqa muddat ichida malakali sportchi tayyorlash niyatida o'rgatuvchi va takomillastiruvchi (trenirovka) mashqlarni chastotasi va shiddatini oshiradilar, bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlari ko'pincha e'tiborga olinmaydi. Natijada hajm va shiddat jihatidan muvofiq me'yoridan orttirilgan mashg'ulot (mashqlar) yuklamalari shug'ullanuvchi bolalar organizmida salbiy funksional o'zgarishlarga

olib keladi, ichki organlar (mushaklar, yurak-qon tomir tizimi, o'pka, buyrak, jigar va h.k.) faoliyatida zo'riqish va o'ta charchash alomatlari vujudga keladi. Harakat faolligi susayadi, sport mahorati zaiflashib boradi.

Ma'lumki, insonning harakat faoliyati doimo muayyan maqsadga yo'naltirilgan bo'lsada, uning pirovard samaradorligi shu harakatning sifati bilan belnilanadi. Harakat sifati esa o'z navbatida hayotiy zarur harakat ko'nikmalari (o'tirish-turish, yurish-yugurish, sakrash, to'xtash va h.k.) va barcha jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik)ning rivojlanganlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Lekin, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi hamda sport fiziologiyasi fanlaridan ma'lumki, harakat samaradorligi faqatgina harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlar darajasiga asoslanibgina qolmay, balki ustuvor ravishda turli analizatorlar (harakat, ko'rish, eshitish, vestibulyar va boshqa analizatorlar)ning funksional holatiga bevosita bog'liqdir.

Kosmik va aviatsiya tibbiyoti hamda sport fiziologiyasi bo'yicha o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar natijalariga qaraganda, harakatni yuksak koordinatsiya, tezlik va aniqlik bilan ijro etishda vestibulyar analizatorining funksional tayyorgarligi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lar ekan. Boshqacha qilib aytganda turli yo'nalishda ijro etiladigan harakatlar (to'g'ri tezlanish, aylanma tezlanish, keskin to'xtash va h.k.), albatta, har xil tezlanishlar bilan bog'liqdir. Vestibulyar analizatori tana muvozanatini saqlash vazifasini bajaradi. Demak, agar harakatni ijro etishda muvozanat yo'qolsa, shu harakat koordinatsiyasi ham, tezligi ham, kuchi ham, aniqligi ham unumli bo'lmaydi. Binobarin, endogen va ekzogen ta'sirlar ostida ijro etiladigan harakatlar koordinatsiyasi, tezligi va aniqligini samarali shakllantirish uchun muvozanat saqlash funksiyasini "boshqaruvchisi" – vestibulyar analizatorining funksional imkoniyatini kuchaytiruvchi model-lashtirilgan aylanma tezlanish mashqlaridan foydalanish zarur ekan.

Nazorat savollari:

1. Qoidalarning o'zgarishi o'yin mazmuniga ta'sir etadimi? Izohlab bering.
2. Zamonaviy tennisga xos hujum zarbalarida qanday yangiliklar paydo bo'ldi?
3. Hujumkorlik o'zgarishi bilan himoya taktikasida qanday o'zgarishlar ro'y berdi? Misollar keltiring.
4. Qanday taktika bilan va qaysi nuqtalardan ijro etilgan zarbalar samaradorligi haqida tushunchalar bering.
5. O'rgatish va takomillashtirishda tennisni qaysi dolzarb masalalariga e'tibor berish lozim?

Adabiyotlar:

9. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Роль симмет-ричного развития право- и левосторонней моторики в спорте / Учебное методическое пособие. LAP LAMBERT Academic Publishing, 2015, – 73 с.
10. Голомазов С.В. Кинезиологияточных действий человека. – М.: Спорт. Академ пресс, 2003. – 227 с.
11. Лях В.И., Витковски З., Жмуда В. Специфические координа-ционные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2002,– №4. – С. 21-25.
12. Pulatov Sh.A. Yosh tennischilarda zarba berish aniqligini maxsus va noan'naviy mashqlar yordamida shakllantirish samaradorligi. // Fan sportga, 2005, №4, B.3-7.
13. Тучашвили И.Ш. Индивидуализация подготовки квалифициро-ванных теннисистов в зависимости от особенностей стиля деятельности.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: МГТУ, 1996. – 26 с.

IV BOB. O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI VA UNING TASNIFI

4.1. Texnika haqida tushuncha

“Texnika” atamasi aslida yunoncha (tehnus) soʻz boʻlib, turli sohalarda juda keng maʼnoda qoʻllaniladi va oʻzbek tilida “sanʼat” tushunchasini anglatadi. Etimologik lugʻatdan shu narsa maʼlumki, miloddan avval 776 yildan boshlab har 4 yilda Gretsiyadagi Olimp togʻlarining etagida joylashgan Olimp qishlogʻida Xudo Zevs sharafiga bagʻishlab oʻtkaziladigan umum-yunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 gʻildirakli aravachada poyga, mushtlashish, besh-kurash sporti boʻyicha oʻz sanʼatlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizigʻi shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin oʻz qaddi-qomatini, tana, qoʻl, oyoq mushaklarining shakli va mazmunan goʻzal koʻrinishda taraqqiy etganligini namoyish etishi mazkur musobaqalarining shartlaridan biri boʻlgan ekan.

Musobaqalardan 4 yil muqaddam ishtirokchining qaddi-qomati, mushak-larning shakli, ularning ish bajarish (qisqarish) mazmuni maʼlum dastlabki koʻrinish va rivojlanganlik darajasiga xos boʻlsa, 4 yil muntazam jismoniy mashqlar bilan maqsadli shugʻullanish natijasida qayd etilgan koʻrsatkichlar salohiyati yanada kuchayadi, qaddi-qomat yanada goʻzallashadi, mushak-larning qisqarish (boʻshashish) kuchi va tezligi ortadi, chidamkorligi va qayishqoqligi kuchayadi, organizmning barcha ichki aʼzolari funksional jihatdan shakllanadi. Ana shu oʻzgarishlar muayyan harakatni (ayniqsa musobaqa uchun tanlangan harakatni) samarali va yuksak mahorat bilan ijro etilishiga imkon tugʻdiradi. Qadimiy yunon musobaqalaridan aynan mazkur mahorat “sanʼat” (texnika) sifatida baholangan.

Masalaning yana bir muhim tomoni shundan iboratki, ilgʻor texnika va texnologiyalar yordamida ishlab chiqarilayotgan hamda uzluksiz shakllanib boradigan turli vositalar (samolyot, raketa, televizor, sovetgich, lift, traktor, avtomobil va h.k.)ning

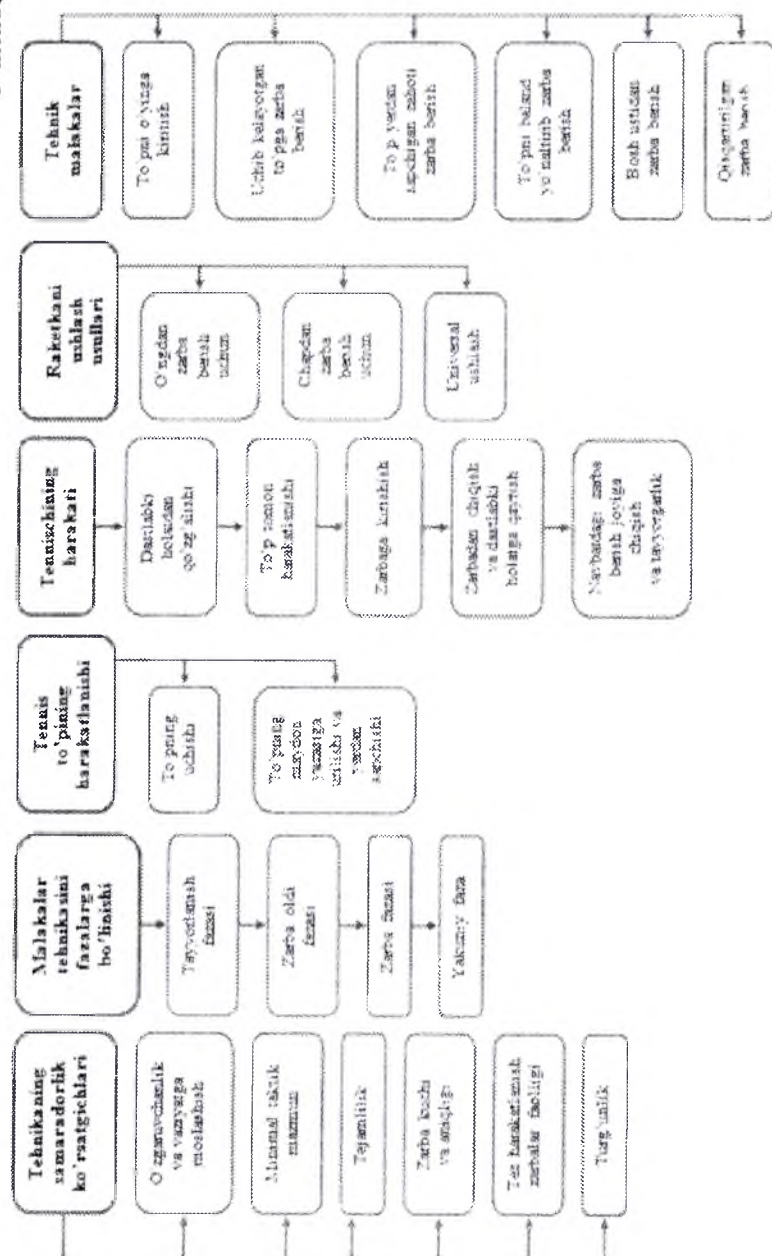
har bir avlodi o'ziga tashqi ko'rinishga, shaklga, mazmunga, muayyan o'lchamlarga egadir. Ma'lumki ushbu ko'rsatkichlar shu vositalarning texnik pasportida qayd etiladi.

Ta'kidlash joizki, har bir sport turiga oid harakat malakalari ham o'z texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va ularni ijro etishda o'ziga xos texnik tartibga asoslanadi. Boshqacha qilib aytganda, sportchi muntazam shug'ullanish natijasida musobaqada ishtirok etadi va o'zining texnik mahorati darajasi tufayli ma'lum o'rinni egallaydi, texnik pasportini esa sekin-asta yangilab boradi.

Zamonaviy tennis o'yini ham ko'pdan-ko'p harakat malakalaridan iborat bo'lib, shug'ullanuvchilardan ixtisoslashgan kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini, iroda, matonat, o'tkir zehnlilik, zukkolik, "ayyorlik" (yaxshi sport ma'nosida) va boshqa shu kabi xislatlarni shakllantirishni talab qiladi. Bugungi tennisda g'alabaga erishish faqat uzluksiz va maqsadli qo'llanadigan katta yuklamali mashg'ulotlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Shug'ullanuvchilar organizmining imkoniyati ham chegarasiz emas, binobarin, yuklama va ish qobiliyatini tiklash (charchoqni bartaraf etish va organlarni tiklash) orqali shu organizm ish qobiliyatini, uni funksional faoliyatini muntazam shakllantirib borish zarur bo'ladi. Mashg'ulotlarga aynan shunday yondashuv tufayli sportchining texnik mahoratini samarali shakllantirish mumkin, shundagina turli o'yin vaziyatlarida qo'llanilishi zarur bo'lgan taktik yoki strategik masalalarni hal qilish imkoniyati tug'iladi.

4.2. Tennis texnikasi, uning tasnifi va mazmuni

Tennsichining texnikasi ko'pdan-ko'p turli tezlanish va yo'nalishlarda ijro etiladigan harakatlanishlar bilan bog'liq bo'lgan zarbalardan iborat. Har bir harakatlanish va zarbalar texnikasi muayyan tartibdagi harakatlar tizimi (klassifikatsiyasi) bilan izohlanadi (3-andoza).



Andozadan ko‘rinib turibdiki, o‘yin malakalari texnikasining eng asosiy ko‘rsatkichlaridan biri uning samaradorligi bo‘lib, ko‘rsatkichlar o‘z navbatida quyidagilardan tarkib topadi:

- texnikaning o‘zgaruvchanligi va uni o‘yin vaziyatlari talablariga mos bo‘lishi;
- texnikaning taktik jihatdan ustuvorligi;
- texnikani kam kuch sarflab yuqori mahoratda ijro etilishi (tejamkorligi);
- zarba kuchi va aniqligi;
- harakatlanish tezligi va zarbalar faolligi;
- texnikaning turg‘unligi.

Harakatlanish va zarbalar texnikasining fazalarga bo‘linishi hamda shu fazalarni muvaffaqiyatli ijro etilishi har bir o‘yin malakasining samarali yakunlanishini ta‘minlaydi.

Bu fazalar 4 qismdan iborat:

- a) tayyorlanish fazasi;
- b) zarba oldi fazasi;
- c) zarba fazasi;
- d) yakuniy faza.

Zarbaning turi, kuchi, yo‘nalishiga qarab tennis to‘pi o‘ziga xos aerodinamik qonuniyatlar asosida harakatlanadi. Bunda to‘pning uchishi, uni maydon yuzasiga urilishi va yerdan sapchishi e‘tiborga olinadi.

Tennischining harakati ham o‘ziga xos tartibda amalga oshiriladi:

- tennischining dastlabki holatdan qo‘zg‘alishi (start);
- tennischining to‘p tomon harakatlanishi;
- tennischining zarbaga kirishishi;
- zarbadan “chiqish” va qayta startga tayyorlanish;
- raketkani o‘ngdan zarba berish uchun ushlash usuli;
- raketkani chapdan zarba berish uchun ushlash usuli;
- raketkani universal usulda ushlash;



1-rasm. Dastlabki holatdan o'ng va chap tomonlarga harakatlanish.

- navbatdagi zarbani berish uchun qulay joyni tanlash va tayyorlanish, raketkani ushlash usullari qarshi uchib kelayotgan to'pning yo'nalishi, kuchi va trayektoriyasiga qarab belgilanadi.

Tennis o'yini quyidagi texnik malakalardan iborat bo'ladi:

- to'pni o'yinga kiritish;
- yerdan sapchigan to'pga zarba berish;
- uchib kelayotgan to'pga zarba berish;
- to'p yerdan sapchigan zahoti zarba berish;
- to'pni baland (svecha) yo'naltirib zarba berish;
- qisqartirilgan zarba berish.

Ma'lumki, zarba berish texnikasi, uning samaradorligi ko'p jihatdan raketkanining turi, qanday materialdan qilinganligi, torlarni tarangligi kabi omillarga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun tennischining o'yin texnikasini tahlil qilishni aynan tennis raketkasidan boshlash maqsadga muvofiq.

Raketkaning tahliliy ko'rsatkichlari

Yaqin-yaqin vaqtlargacha butun dunyo tennischilari faqat yog'ochdan yasalgan raketkalarda o'ynar edilar. Keyinchalik metallardan ishlangan, plastik, grafitli, ugleplastik va boshqa turdagi raketkalar paydo bo'ldi. So'nggi yillarda jahonning eng kuchli tennischilari "Grafit-kompozit" deb nomlanuvchi sintetik materialdan tayyorlangan raketkalarda o'ynamoqdalar.

Tennischining boshlang'ich turish holati. Har qanday zarb harakati dastlabki holatdan boshlanadi (1-rasm). Tennischi dastlabki holatda orqa chiziqda to'rga yuzlanib turadi, oyoqlar tizzadan salgina bukiladi va yelka kengligida qo'yiladi. Tana biroz oldinda tutilib, yelkalar bo'sh qo'yiladi. Tana og'irligi oyoq

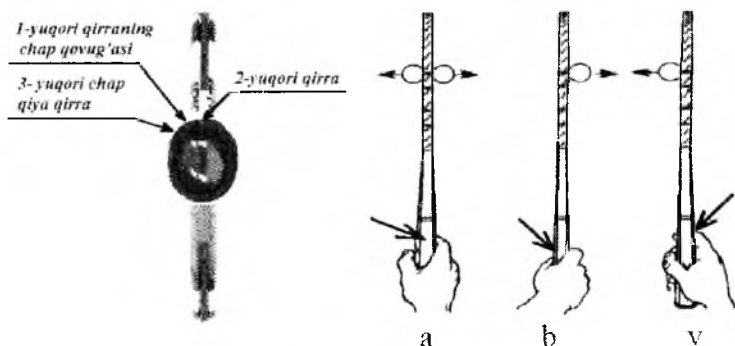
kaftining old qismiga tashlanadi. Qo'llar erkin tushirilib, tirsakdan bir oz bukiladi.

Raketka o'ng qo'lda (raketkaning boshi tepaga ko'tarilgan) bel balandligida ushlanadi, chap qo'l bilan esa raketkaning bo'yin qismidan tutiladi.

Raketkani ushlash usullari. Raketkani to'g'ri ushlash – tennishi uchun muhim bo'lib, u o'yin texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirishning dastlabki shartidir. Amalda raketkani ushlashning turli-tuman usullari tarqalgan. Ular bir-biridan asosan qo'l panjasining raketka qirralariga nisbatan joylashish holati bilan farqlanadi.

Raketka ushlashning birinchi usuli:

Bu usul birinchisidan shunisi bilan farqlanadiki, bosh va ko'rsatkich barmoqlar hosil qilgan burchak tepasi dastaning yuqori o'rta qirrasida joylashadi va 2 a-rasmda bu burchak tepasining joylashuv holati ko'rsatilgan. Bu usul har qanday zarb bajarilishida qo'llanadi.



2-rasm. Raketka dastasini ushlash usullari.

Raketka ushlashning ikkinchi usuli:

Bu usulda raketka shunday ushlanishi kerakki, bunda:

1. Katta va ko'rsatkich barmoqlar hosil qilgan "burchak" tepasi dastaning chapki yuqori qirrasida joylashishi lozim.

2. Raketka bilakning tik sathdagi davomini hosil qilishi lozim.

3. Qo'l panjasi bir oz ko'tariladi, dastaning uchi esa kaft asosining pastki qismiga joylashadi. Raketkani ushlashning bu usuli odatda "Sharqona" deb ataladi. Ko'pgina o'yinchilar chapdan zarb berishda raketka ushlashning birinchi usulini birmuncha o'zgartiradilar – panja va bilakni chapga-ichkariga bir oz buradilar, bosh va ko'rsatkich barmoqlar hosil qilgan burchak tepasi raketkaning yuqorigi chap va yon qirralarida joylashadi. Bu usul chapdan zarb berishda muvaffaqiyat bilan qo'llanilishi mumkin. Raketka ushlashning bu usulida bosh barmoqning asosi to'pga zarb berish vaqtida raketka dastasi uchun mustahkam tayanch bo'lib xizmat qiladi (2 b-rasm).

Raketka ushlashning uchinchi usuli:

Bu usul o'ng tomondan zarb berishda, ayniqsa o'ng tomondan yuqori nuqtada zarb berishda qo'llanadi (2 v-rasm).

O'ngdan zarba berish. Barcha zarbalar orasida o'ngdan zarba berish eng oddiy hisoblanadi. Ko'plab tennis ishqibozlari tennis o'ynashni aynan shu zarbdan boshlashadi va tez orada sezilarli yutuqlarga erishadilar (tirishqoqlik bilan harakat qilinganda, albatta). O'ngdan zarba berishda gavda o'ng tomonga



3-rasm. O'ng tomondan zarba berish fazasi.

burilib, chap oyoq bilan oldinga qadam tashlanadi so'ng muayyan zarba bajariladi (3-rasm).

Bir vaqtning o'zida, tirsak payidan orqaga burilgan qo'l siltanadi, bunda siltash oxirida raketkaning yon tomoni to'rga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. To'pga beriladigan zarba to'p maydonchadan sapchib qaytayotgan vaqtda parvozning eng yuqori nuqtasida (yuqorilash oxirida) amalga oshirilishi kerak.

Chapdan zarba berish. Zarbaning bajarilishi to'pga qarab erkin harakatdan boshlanadi, bu jarayonda o'yinchi chap tomonga buriladi va bir paytning o'zida qo'l siltanadi – raketka yon-orqaga va bir qadar yuqoriga yo'naltiriladi (4-rasm).

Siltash vaqtida qo'lning raketka bilan tortilishi xuddi o'ngdan zarb berish vaqtidagidek bo'ladi va bu ma'lum darajada tananing burilishi hisobiga yuz beradi. Chap tomondan zarbning to'g'ri bajarilishi uchun odatda tananing o'ng tomon zarbdan ko'ra ko'proq burilishi talab qilinadi. Yetarli bo'lmagan burilish siltovni cheklaydi, qo'lning va raketkaning erkin tortilishiga xalaqit beradi.



4-rasm. Chap tomondan zarba berish fazasi.

Shu sababli, ayniqsa, chapdan zarba berishda o'yinchining boshlang'ich harakatlari yetarli darajadagi burilishga imkon berishiga erishish juda muhim.

Ko'p tennischilar chapdan zarba berish vaqtida ikki qo'l bilan amalga oshiradilar. Ikki qo'l bilan zarba berish tananing yetarli darajada burilishiga erishishni osonlashtiradi. Ikki qo'l bilan zarba berishda chap qo'l faol ishtirok etadi, bu bilan o'ng qo'lning ko'proq bo'sh bo'lishini ta'minlaydi, chunki o'ng qo'lga vaqtida ko'proq og'irlik tushadi.

To'r oldida o'yin. To'r oldidagi o'yin parvozda zarb urishga taalluqlidir. To'r oldida o'yindagi eng muhim narsa oyoqlarning to'g'ri "ishlashi"dir, busiz tennischi to'r oldida yaxshi o'yin ko'rsatishi mumkin emas. Siz zarba bergan vaqtinizda to'p tomonga qadam tashlashingiz lozim. O'ng qo'lda o'ynovchi tennischi o'ng tomondan zarb berganda chap oyoqni tashlashi kerak, chapdan zarb berilganda esa o'ng oyoqdan qadam tashlanadi. Bu sizga qarshingizdagi to'pni urishga imkon beradi,

bundan tashqari bu narsa zarbni kuchaytiradi va to'pni maydon burchaklariga yoki orqa chiziq yaqiniga yo'naltirishga imkon beradi. To'r yonida o'ynayotgan tennischi zarbga tayyorlanish uchun juda qisqa fursatga ega bo'ladi – taxminan yarim soniya vaqtga. Bu muddat ichida u zarbning yo'nalishi va kuchini belgilabgina qolmay, balki to'p tomonga yugurib o'tishi va zarbni amalga oshirishi kerak bo'ladi. Shuning uchun harakatning tejamliligi, qisqa zarbni amalga oshirish to'r oldidagi o'yinda nihoyatda muhimdir. Agar siz to'pni gavdangizning to'g'risida qabul qilsangiz va oldinga bir qadam qo'ysangiz, shuning o'zi kifoyadir.

Agar sizga to'r sathidan past kelayotgan to'pni qaytarishga to'g'ri kelsa, zarb aniq bo'lishi uchun oyog'ingizni tizzadan bukishingiz kerak bo'ladi, shu bilan birga qo'l tirsagini raketka boshi sathidan pastroq tutishga intiling, bu sizga to'pni to'r o'stiga pastlatib yo'naltirishga yordam beradi. Agar siz oyog'ingizni tizzadan bukmasangiz, to'p sizning zarbingizdan keyin to'r ustidan baland uchadi va bu raqibingizga uni parvozda qattiq zarb bilan qaytarishga imkon beradi. To'r oldida to'pni sichqonga tashlangan mushukday qaytarish kerak. Siz hech mahal yugurib ketayotgan sichqonni ushlayotgan mushuk o'zini qanday tutishini ko'rganmisiz? Sizning harakatlaringiz mushukning yelkasidan old oyog'igacha bo'ladigan qisqa va tez harakatidan nusxa olishi lozim. Raketka qisqagina masofani o'tishi lozim, lekin uning zarb vaqtidagi tezlanishi nihoyatda keskin bo'lishi kerak. Bu esa parvozda zarb urishni va uni kuchli nazoratda ushlashni ta'minlaydi.

Parvozda kelayotgan to'pga zarba berish. Parvozda zarba berish hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ko'p hollarda parvozda zarba berish, yerdan sapchib qaytgan to'pga zarba berishdan ko'ra yengilroq va samaraliroqdir. Parvozda zarba berishda asosan qattiq zarblarni qaytarishda foydalaniladi. Parvozda zarba berishni to'p sizning oldingizda-qarshingizda yoki yon tomoningizda, yoxud to'r sathidan balandda bo'lgan vaqtida



5-rasm. To'r oldida o'ngdan va chapdan zarba berish.

amalga oshirilishi muhim. Siz past uchayotgan to'pga parvozda zarba berishga majbur bo'lib qolsangiz, oyog'ingizni tizzangizdan ko'proq buking va raketkani yotiq holda ushlang. Barcha nuqtalarda – baland, o'rta yoki past bo'lishidan qat'i nazar oyoqlar zarb yo'nalishida "ishlaydi", tana erkin buriladi va to'p old-yon tomondan qaytariladi.

Parvozdagi to'pga o'ngdan zarba berish. Shuni aytib o'tish kerakki, parvozda zarba berishda siz maydondan sapchib qaytgan to'pni urishga qaraganda kamroq vaqtga ega bo'lasiz, chunki bunda siz raqibingizga yaqinroq joylashgan bo'lasiz. Parvozdan zarba berishda tennischining harakatlari yetarli darajada tezkor va nihoyatda aniq-tejamli bo'lishi lozim.

Dastlabki holatdan to'r tomonga yarim burilib, o'ng oyoqdan chapga qarab qadam tashlanadi. Urayotgan qo'l tirsagi xuddi tanaga jipslanganday qoladi, raketkaning boshi esa orqaga berilib, o'ng yelka qarshisiga keladi. Parvozda zarba berishda siltash, odatda juda ham qisqa bo'ladi. Chap qo'l muvozanatni saqlash uchun tanadan oldinda turadi. To'pga beriladigan zarb chap oyoqda oldinga qadam tashlash bilan amalga oshiriladi va bu qilichbozning hujumini eslatadi (5-rasm, a). Raketka zarb davomida tepadan pastga-oldinga qarab harakatlanadi. Past uchayotgan to'pga zarba berishda esa oyoq tizzadan iloji boricha ko'proq bukiladi va raketka yotiq holatda ushlanadi.

Parvozdagi to'pga chapdan zarba berish. Dastlabki holatdan to'r tomonga o'ng yoningiz bilan o'giriling. Bir vaqtning o'zida o'ng oyoq bilan yon tomonga qadam tashlang va raketkani yengilgina orqaga oling.

To'pga zarb berish o'ng oyoq oldinga qadam tashlash bilan birga amalga oshiriladi. Raketkaning boshi to'p qarshisiga harakatlanadi hamda uni oldinda chap va yon tomondan qabul



**6-rasm. "Smesh"
zarbasini bajarish
harakati.**

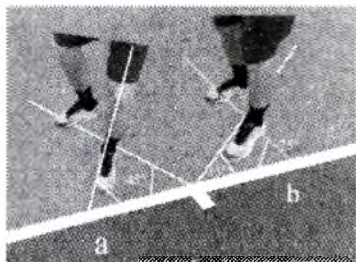
qiladi. Zarb panjani qattiq tungan holda amalga oshiriladi. Chap qo'l zarb berilayotgan paytda orqada qoladi, o'yinchi zarb berilgandan so'ng birinchi soniyada xuddi qano'ti yozilgan qushni eslatadi. Bu juda muhim holat ekanligini unutmaslik kerak, chunki ko'pgina tennischilar chap qo'lga umuman ahamiyat bermay u haqda unutib yuboradilar, bu esa afsuski, zarbning aniqligi va

to'pning uchish tezligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Past uchib kelayotgan to'pga nisbatan xuddi o'ngdan zarba berilgandek kabi, oyoqni keskin bukib, raketkani yotiq holda tutish kerak (5 rasm, b).

Boshdan yuqorida zarb berish ("smesh"). Boshdan yuqorida zarba berishni yirik kalibrli qurol deyish mumkin. "Smesh"ni o'zlashtirmagan tennischilar ko'p hollarda uni yaxshi o'zlashtirgan o'yinchilarga hasad ko'zi bilan qarashadi. "Smesh" zarbi – tashqi ko'rinishidan yassi to'p kiritishni eslatadi. Buning asosiy farqi shundaki, odatda, bosh tepasida zarbni harakatla bajarishga to'g'ri keladi. Siltov ham anchayin qisqa va tejamlidir.

"Smesh"dagi asosiy harakatlar. Chap qo'lingizni to'p yo'nalishida ko'taring, bu juda muhim harakatdir. Chunki bu sizni yon tomonga burilishga va to'pni kutishga majbur etadi. Ko'p o'yinchilar bunga amal qilmasdan, oldindan o'ng yonga "tashlab qo'yadilar" yoki to'p ustiga "yotib oladilar", bu esa muvaffaqiyatsizlikka olib keladi.

Chap qo'lingizni yuqorida erkin tuting, o'ng qo'lni tirsakdan bukib ko'taring va o'ng yelka yonida tayyor tuting. Bu holatda toki harakat vaqti kelguncha turmoq lozim. Ana endi oyoqlarni yerga tirab yoki to'p tomonga sakrab turib orqa tomondan (tepadan emas) raketka markazi bilan (aslo markazdan past emas) to'pni to'r tepasiga yo'naltirib zarba bering (6-rasm).



9-rasm. Tennischi to'pni o'yinga kiritishda tovonlarning joylashuvi.

a) birinchi to'rtburchakka to'p kiritishda tovonlarning joylashuvi;

b) ikkinchi to'rtburchakka to'p kiritishda tovonlarning joylashuvi.

“Smesh”ga oldindan tayyorgarlik ko‘rish kerak. Keyin to‘pni oldingizdan urish uchun shunday paytni tanlash kerakki, bu zarb vaqtidan ilgari bo‘lmasligi lozim. Faraz qilingki, to‘p – bu qarshingizda tepada turgan bir mix, xuddi shu mixni oldinga va pastga qattiq zarb bilan urib qoqib yuborishga harakat qiling. To‘pni toki uni peshonangiz tepasidan to‘liq to‘g‘rilangan qo‘l bilan zarb urmaguningizgacha nazardan yo‘qotmang.

To‘pni o‘yinga kiritish. Zamonaviy tennisda to‘p kiritishga asosiy hujum zarbasi sifatida qaraladi.

Har bir yutuq hisobi (ochko) uchun o‘yin albatta to‘p kiritishdan boshlanadi. To‘p kiritish hozirgi vaqtda oddiy zarbdan, asosiy hujum vositalaridan biriga aylanib qoldi. To‘p zarb olganidan keyin aylanma harakat olishi yoki olmasligiga qarab to‘p kiritish quyidagi turlarga bo‘linadi: yassi zarba, kesma zarba va chirpirak zarbalar.

To‘pni o‘yinga kiritishda dastlabki holat. Dastlabki holatdan to‘p kiritishni boshlab, tennischi bir oz o‘ngga buriladi, to‘p tashlash uchun chap qo‘lini bir oz chetga va yuqoriga oladi, chap yelka pastga tushiriladi va raketka yoysimon harakatda pastga-orqaga va yuqoriga harakatlanadi. Shundan so‘ng raketka orqaga shu yo‘sinda yo‘naltiriladiki, bunda uning boshi siltov oxirida pastga, dastasining yon tomoni esa yuqoriga yo‘naltirilgan bo‘lishi kerak. Tana beldan egiladi va yoy ko‘rinishidagi holatni eslatuvchi holatga keladi.

Kortning turli kvadrat (bo‘lak)lariga to‘p kiritishda dastlabki holat o‘yinchi tovonining orqa chiziqqa nisbatan joylashuviga



7-rasm. To'pni o'yinga yassi kiritish fazasi.



8-rasm. a) to'pni o'yinga chirpirak kiritish fazasi;
b) to'pni o'yinga kesma zarb bilan kiritish fazasi.

ko'ra farqlanadi. Chap kvadratga to'p kiritish orqa chiziqqa nisbatan chap oyoq to'voni 45° yoki bir oz ko'proq, o'ng oyoq esa parallel holatda joylashadi. O'ng tomonga to'p kiritishda, chap oyoq to'voni orqa chiziqqa nisbatan 10° - 20° , o'ng oyoq to'voni orqa chiziqqa nisbatan parallel yoki panja (old) tomoni o'ngga-orqaga bir oz ochilgan bo'lishi kerak (9-rasm).

To'pni o'yinga kiritish uchun to'p tashlash juda muhim ahamiyatga ega. Noaniq to'p tashlash to'p kiritishni amalga oshirish-

ni buzadigan sabablardan biridir. Muvaffaqiyatli to'p kiritishni amalga oshirish uchun tennischi har safar bir xilda, aynan matematik aniqlikda to'p tashlashni o'rganishi shart. To'p tashlashda shunday balandlikni tanlashingiz kerakki, bunda iloji boricha ko'tarilgan raketkaning o'rtasi to'pga to'g'ri kelishi lozim. To'pni juda yuqori tashlab yubormang, chunki pastga tushib kelayotgan to'pga zarb berish to'p kiritishning samaradorligini pasaytirib yuboradi. Juda ham past to'p tashlanganda esa siz foydali zarba burchagini boy berib qo'yasiz. To'p kiritishni turlari to'p tashlashning yo'nalishi bilan farqlanadi (7 va 8-rasmlar).

To'pga zarba berish. To'pga raketka markazidan zarb berish kerak va bunda birinchi to'p kiritishda ham, shuningdek, ikkinchi to'p kiritishda ham to'r yuqorisini mo'ljalga olish lozim.

Agar siz to'pga tor sathi o'rtasidan zarb ursangiz, to'p kvadrat maydoni (uzatish maydoni)dan chetga chiqib ketmaydi. Lekin buning bir sharti bor – siz to'pni juda yuqori yoki juda ham past tashla-maslingiz kerak. Agar siz to'pni raketka markazi bilan emas, balki pastroq yeri bilan ursangiz, hatto ikki baravar kuchsiz urilgan to'p ham baland ko'tarilib, maydon tashqarisiga chiqib ketadi. Toki to'pni urmaguningizcha boshingizni ko'tarib turishingiz mumkin, aks holda zarba vaqtida siz to'pni ko'rmay qolishingiz mumkin. To'pni o'yinga kiritish xuddi yassi zarbalar kabi, uzun zarba hisoblanadi, shuning uchun uning raketka torlari bilan tutashuvi davomli bo'lishi kerak. Agar sizning o'yinga kiritgan kuchli to'pingiz to'rga tegsa, bir oz yuqoriroq tashlashga urinib ko'ring, agar bu sizga yordam bermasa, to'pni bir oz orqaroqqa tashlab ko'ring.

F.Giampolo, J.Levey. Chempionship. Tennis., Human Kinetics, USA, 2013,-288 p – kitobidagi muvofiq materiallarga asoslanildi.

Nazorat savollari:

1. “Texnika” haqida tushuncha, tennisga xos o'yin usullariga izoh bering.
2. To'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi mohiyatini ochib bering.
3. O'yin texnikasi tasnifiga izoh bering.
4. Tennischiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.
5. Istalgan o'yin usulini ijro etish texnikasiga tafsif bering.
6. O'yin usullari texnikasining ko'pqirraligi va o'zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.
7. O'yin texnikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligini izohlang.

Adabiyotlar:

14. Абидов С.А. Теннис ёш танламайди. / "Шарк", 2001.- 64 б.
15. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. / Дарслик, "Фан ва технология", Тошкент, 2012. – 208 б.
16. Безверхов В.П. Теннис: Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. – Т.: LiderPress, 2008. – 150 с.
17. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Педагогика, 1998. – 224 с.: ил.
18. Белиц-Гейман С.П. Теннис: школа чемпионов, игры и подготовка. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001. – 223 с.
19. Всеволодов И.В. Базовая подготовка юных теннисистов / Научно-методическое пособие. Изд-во: Сов. спорт, 2010., - 120 с.
20. Голенко В.А. Скородумова А.П., Тарпишев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.
21. Pulatov Sh.A. Tennisga o'rgatishning an'anaviy va poan'naviy texnologiyasi. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2007-y., 47 b.
22. Пулатов Ш.А. Эффективность совершенствования точности ударов у юных теннисистов с использованием специализированных и неспециализированных упражнений. Автореф. дисс. ... канд. пед.наук. Т.: 2009. – 23 с.
23. Пьянов Б.Н. Индивидуализация тактической подготовки теннисистов 13-16 лет в зависимости от интеллектуальной деятельности.: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М.: ВНИИК, 1995. – 28 с.
24. Edgar Giffening. Developing Hiah Performace Tennis Players. NeuerSportverlag., Berlin, Germany, 2013, - 288 p.

V bob. O'YIN TAKTIKASI

5.1. Taktika haqida tushuncha

“Taktika” atamasi aslida yunoncha soʻzdan kelib chiqqan boʻlib, oʻzbek tilida “tartib”, “tartiblashtirish” degan maʼnoni anglatadi. Ushbu atama qadimda ham va ayni vaqtda ham koʻproq harbiy sohada qoʻllanilib kelinadi. “Taktika” harbiy sanʼatning tarkibiy qismi sifatida harbiy qism va qoʻshinlarni samarali jang olib borish uslublariga oʻrgatish, jang qilish nazariyasi va amaliyoti hamda jangda gʻalabaga erishish yoʻllarini oʻzlashtirish kabi masalalarni oʻz ichiga oladi.

Taktika harbiy mudofaa va janglarda tezkorlik bilan eng toʻgʻri chora-tadbirlar koʻrish, muayyan strategik maqsadlarni hal etishga qaratiladi.

Taktika strategiya atamasi bilan chambarchas bogʻliq boʻlib, qurolli kuchlarni yoki alohida harbiy boʻlinmani muayyan taktik usul qoʻllash asosida pirovard strategik rejani amalga oshirish uchun xizmat qiladi.

“Taktika” va “strategiya” atamalari harbiy sohada qaysi maʼnoda yoki qanday maqsadda qoʻllanilayotgan boʻlsa, sport amaliyotida, jumladan tennisda ham aynan shu maʼno va maqsadda foydalaniladi.

Boshqa sport turlari kabi tennisda ham har bir oʻyin yoki butun bir musobaqa siklida samarali faoliyat koʻrsatish (gʻalabaga erishish) oʻziga xos tartibda, muayyan prinsip va qonuniyatlarga asoslanadi. Avvalambor har bir muayyan oʻyinda muayyan strategik vazifa qoʻyiladi, soʻng shu vazifa raqibning imkoniyatlari (zaif “joylari”, ustuvor xislatlari, kayfiyati, ruhiy holati, jismoniy texnik-taktik tayyorgarligi va h.k.)ga qarab, oʻyin davomida vaziyat talablariga mos taktik usullar qoʻllaniladi.

5.2. O'yin taktikasining mazmuni va vazifalari

Tennis musobaqalarida kechadigan har bir o'yin jarayoni o'zining pirovard maqsadiga ega bo'lishi shart. Ushbu maqsad o'z navbatida avvaldan belgilab olingan muayyan taktik va strategik vazifalar asosida amalga oshiriladi. Albatta, bunday maqsad va vazifalarni qo'yish hamda ularni amalda samarali hal qilish sportchidan shakllangan texnik va taktik mahorat, jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Mazkur sifatlar esa ko'p yillik trenirovka jarayonida sayqal topadi. Ammo, ta'kidlash joizki, musobaqalarda qo'yiladigan yuksak taktik va strategik vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish faqat to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar evaziga va, albatta, o'yin tajribasi hisobiga amalga oshirilishi mumkin.

Strategik vazifalar musobaqalarning umumiy, pirovard natijalarini hal etishga qaratiladi va ular o'z mohiyati jihatidan uch xil yo'nalishga qaratilgan bo'ladi:

1. Birinchi yo'nalish musobaqalar siklida ishtirok etish bilan bog'liq bo'ladi.

2. Ikkinchi yo'nalish muayyan musobaqa yoki turnirda ishtirok etish bilan ifodalanadi.

3. Uchinchi yo'nalish muayyan o'yinda (uchrashuvda) ishtirok etishga aloqador.

Ushbu vazifalar musobaqalar siklida, muayyan musobaqa yoki turnirda hamda muayyan uchrashuvda ishtirok etadigan raqiblarning strategik rejasi va taktik usullari va texnik mahoratini o'rganish, o'zining strategik va taktik imkoniyatini raqiblarniki bilan qiyoslash hamda ularga qarshi o'ynash strategiyasi va taktikasini belgilash kabi masalalarni hal qilishni nazarda tutadi. Bu masalalarni hal qilish esa raqiblarning o'yin taktikasini, texnik mahorati va jismoniy imkoniyatlarini video-filmlar, "guvoh" mutaxassislar ma'lumotlarini o'rganish yordamida amalga oshiriladi. Mazkur muammolarni muvaffaqiyatli hal qilinishida tayyorgarlik jarayonini modellashtirish, shaxsiy o'yin taktikasi hamda strategiyasini raqib imkoniyatidan ustun

tarzda uyushtirish kabi omillar nihoyatda katta ahamiyat kasb etadi. Bu masala o'z navbatida raqib imkoniyatlarini to'g'ri bashorat qilish va maksimal tarzda obyektiv baholash bilan bog'liqdir.

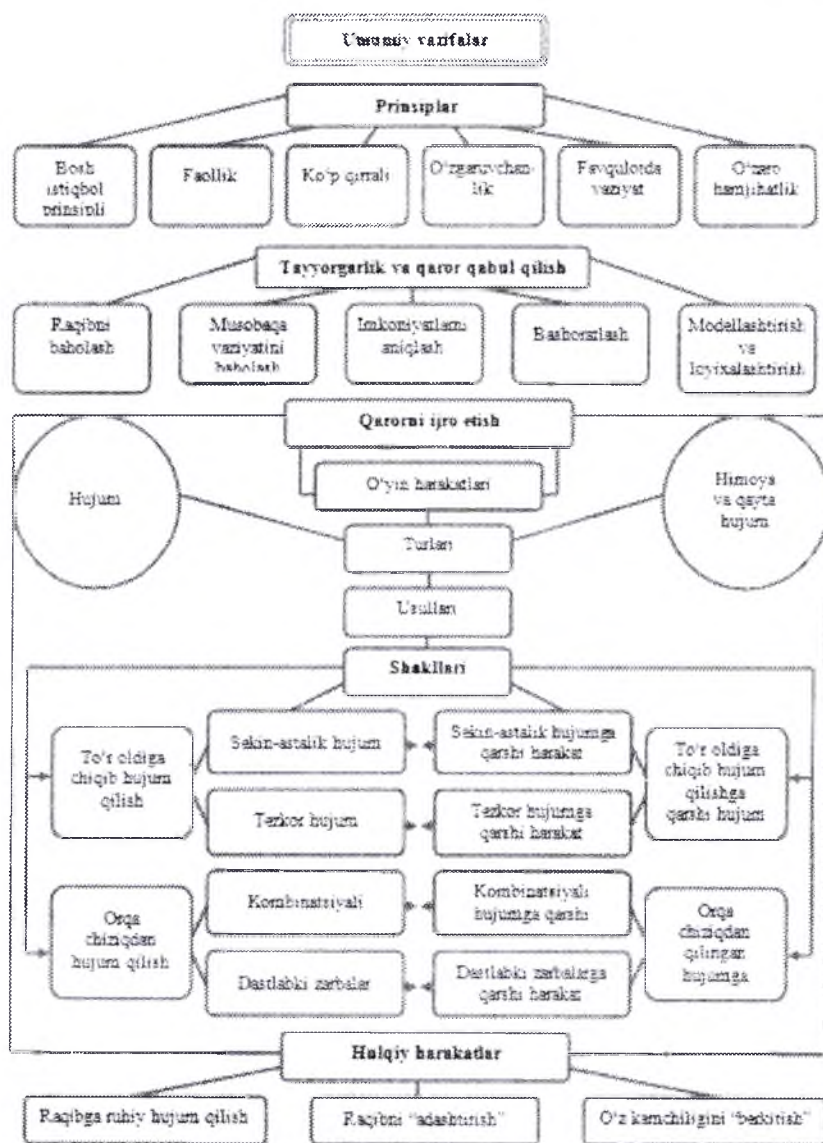
Albatta, muayyan o'yinda muayyan raqibga nisbatan rejalashtirilgan taktik va strategik usul o'yin davomida vaziyatga qarab o'zgarishi mumkin.

5.3. O'yin taktikasi va strategiyasining prinsiplari

O'yin amaliyotida tennischilar o'ziga xos taktik va strategik prinsiplardan foydalanishadi. Tennisda o'yin strategiyasi va taktikasini 4-andozada ko'rsatilgandek tartibda (tasnifda) qo'llash tavsiya etiladi.

Zamonaviy tennisda o'yinchi qanchalik har tomonlama rivojlangan bo'lmasin, g'oliblik nashidasi faqat ilg'or o'yin strategiyasi va taktikasi bilan qurollangan tennischiga nasib etadi. Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida sportchilarning taktik va strategik tayyorgarligiga alohida ahamiyat qaratish lozim bo'ladi. Ushbu jarayon quyidagi prinsiplarni o'z ichiga oladi:

Bosh va yagona istiqbolga qaratilgan yo'nalish prinsipi. Bu prinsip jamiyki sport faoliyatini, tennischining ko'p yillik sport tayyorgarligining strategik yo'nalishini belgilaydi. U zamonaviy tennisda o'zgarib, yangilanib boradigan ilg'or strategik va taktik tajribaga asoslanadi, o'rgatish va mashg'u-otlar jarayonlarida qo'llaniladigan interaktiv usul va texnologiyalarni o'zlash-irish masalalarini nazarda tutadi va raqobatbardosh o'yin uslublari va malaka-ari, samarali texnika va ko'p variantli taktik usullarni egallashga undaydi. Yekchi tennischilar o'yinlarini, ularning texnikasi, taktikasi, strategiyasi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarini kuzatish, videofilmlarni tahlil qilish yordamida bo'lajak raketka ustasining o'ziga xos va o'ziga mos o'yin taktikasi hamda strategiyasini shakllantirish masalasini o'rta tashlaydi.



Faollik prinsipi – o‘yin davomida faol faoliyat, qat‘iyatlik ko‘rsatish, to‘g‘ri qaror qabul qilish, har bir vaziyatda va butun o‘yin davomida tashab-busini o‘z qo‘liga olish hamda qo‘ldan bermaslikka otlantiradi. Raqibga o‘z ustunligini namoyish qila bilish, o‘z o‘yin uslubini raqibga singdirish, raqibini ruhiy jihatdan o‘ziga mag‘lub qilish, uning ishonchini puchka chiqarish, jasorat, matonat, oliyjanoblik ko‘rsatish va boshqa shunga o‘xshash xislatlarini qo‘llash san‘ati mazkur prinsipining asosi bo‘lib xizmat qiladi.

Ko‘p qirrali va keng qamrovli o‘yin prinsipi – bu tennis o‘yiniga xos bo‘lgan jamiyki barcha texnik malakalarini o‘zgaruvchan vaziyatlarda ko‘p variantli nusxalarda birdek samarali ijro eta olish, hujumda, qayta hujumda, himoyada bir xilda unumli o‘yin ko‘rsatish, maydon ortida ham, oldida ham universal harakat qilish, o‘yin boshlanishidan o‘yin oxirigacha aktiv va passiv harakatlardan sifatli foydalanish qobiliyatlarini shakllantirishga mo‘ljallangan.

O‘zgaruvchanlik vaziyatini tug‘dirish prinsipi. Bu prinsip o‘yin davomida zarbalarni (shu jumladan to‘p kiritishni ham) o‘zgaruvchan tezlikda, yo‘nalishda, oraliqda ijro etish, to‘pni kuchli va kuchsiz, baland va past, uzoq va yaqin yo‘naltirish, o‘yin uslubi va taktikasi, harakatlanish shiddati va turlarini keskin almashlash hisobiga vaziyatni o‘z tomoniga “taslim” qilish masalalariga urg‘u beradi. Uning asosiy maqsadi standart, bir tomonlama harakatlardan, stereotip taktikadan o‘zgaruvchan o‘yin uslubiga va aksincha, noan‘anaviy holatdan an‘anaviy o‘yin taktikasiga o‘tib turishdan iborat.

Favqulotda (kutilmaganda) o‘yin vaziyatini qo‘llash prinsipi – eng samarali o‘yin taktikasi tarkibiga kiradi. Mazkur prinsip o‘yin davomida avvallari qo‘llanilmagan yoki umuman kutilmagan o‘yin uslublaridan unumli foydalanish, beriladigan zarba usuli va yo‘nalishini oshkora qilmasdan harakat qilish, bir qarorni oshkor etib, ikkinchi bir qarorni keskin qabul qilish, zarba urishda o‘ng tomonga nazar tashlab, chap tomonga to‘pni

yo'naltirish va aksincha vaziyatlarni almashlab turish kabi taktik uslublarini qo'llashga chorlaydi.

O'zaro hamjihatli harakat prinsipi – juft o'yinlarga taalluqlidir. Ushbu prinsip ikki tennischining bir-biri bilan o'zaro kelishilgan, ayni vaqtda raqib uchun noma'lum o'yin uslublarini qo'llash yordamida juftlikning yagona taktik-strategik maqsadini amalga oshirishga qaratiladi. Albatta, bu borada juftlikning tashkil qiluvchi ikki tennischining o'yin uslubi, dunyo qarashi psixologik xislatlari bir-biriga yaqin bo'lishi musobaqa (o'yin) oldiga qo'yilgan umumiy strategik rejani poyoniga yetkazish imkonini beradi. Bunday juftlik o'yinlarida har bir o'yinchining o'ziga xos individual imkoniyatlari, texnik-taktik uslubi, ayrim harakat malakalarini (zarba, qabul qilish yoki qayta hujum, to'r ortida yoki oldida o'ynash) mahorat jihatidan ustunligi va shu ustunlikdan samarali foydalana bilishi o'yin taqdirini yutuq tomoniga hal qilishi mumkin.

5.4. Yakkalik va juftlik o'yinlarida qo'llaniladigan taktik usullar

Tennis musobaqalarida qo'llaniladigan yoki rejalashtirilgan taktika nafaqat o'yin davomida, balki o'yindan avval ham raqib o'yini haqidagi ma'lumotlar (videomaterial, musobaqa natijalari, raqibning imkoniyatlari va h.k.) asosida intellektual (bashorat qilish, raqibni avvalgi natijalarni tahlil qilish, bo'lajak vaziyatni faraz qilish va h.k.) sinovdan o'tkaziladi.

Ta'kidlash joizki, tennischilarning yengilmas strategiyasi ham aynan shunday yondashuvga asoslanadi.

O'yin boshlanganidan so'ng toki shu uchrashuvning yakuniga qadar o'yin faoliyatining har bir soniyasi, hatto bel-lashuvning aktiv va passiv daqiqalarida ham, hatto qisqa muddatli dam olish (geym, set yoki majburiy dam) vaqtida ham taktik va strategik hujum ustunligi doimo "o'z so'zini doimo o'tkazib turishi kerak". Ma'lumki, o'yin to'p kiritishdan boshlanadi. Demak, amaliy taktika ham, rejalashtirilgan strategiya ham aynan

shu o'yin malakasini ijro etishdan boshlanadi. To'p o'yinga kiritildi va shu vaziyatdan boshlab to'p kiritgan va uni qabul qilayotgan (qarshi javob zarbasini ijro etayotgan) tennischilar harakatlarining (reaksiyalarning) namunaviy variantlari qanday bo'lishi mumkin? Bu borada quyidagi vaziyatlar mazmuni diqqatga loyiqdir:

- zarbani uzoqqa, maydonning orqa qismiga yo'naltirish raqibga ancha qiyinchilik tug'diradi, chunki:

1) uni ortga chekinishiga majbur qiladi;

2) chekinar ekan, raqib to'rdan uzoq bo'lgani bois kamdan-kam hollardagina chetlab o'tuvchi zarbalarni berishga urinib ko'rishi mumkin;

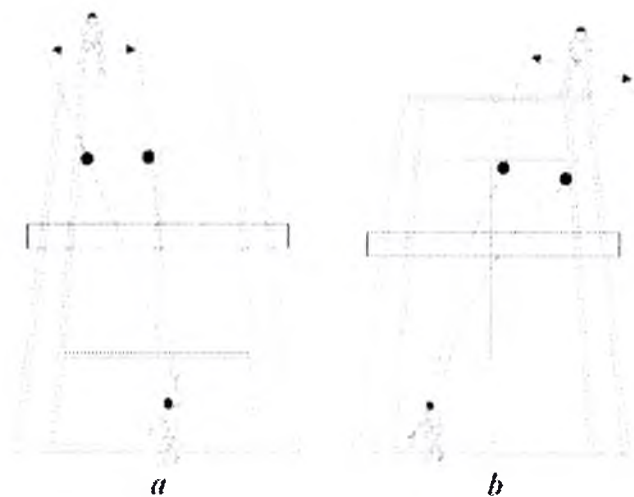
3) bunday zarbalar garchi kamdan-kam bo'lsa-da, uni qisqartirilgan zarba bilan javob berishga majbur qiladi.

Burama zarbalar qisqa bo'lsa, raqibni kortdan surib chiqarishi mumkin.

Orqa chiziqdan zarbalar almashinganda ham to'g'ri zarbalar iloji boricha uzun bo'lishi kerak. Burama zarbalar ham uzun bo'lishi kerak.

Orqa chiziqdan o'ynayotganda zarbalar uzunligini o'zgartirish eng foydali taktikadir. Tez va sekin zarbalarning o'zgartirib turilishi holat egallashiga va hamisha bir xil vaqtga ega bo'lgan holda zarbalarga tayyorlanishiga o'rganib qolishga imkon bermaslik uchun ham zarurdir.

To'pni o'yinga kiritishning sifati kuchga qaraganda, ko'proq tezligi bilan belgilanadi. Qisqartirilgan va sekin zarba – bu mudofaalanuvchi zarbadir. Qisqartirilgan va sekin to'p uzatish ko'pincha to'rga tegib o'tadi (u agar shoshiltirib qo'ysagina samara berishi mumkin), shuning uchun ham undan ko'p foydalanish yaramaydi. Uzun to'p uzatish, garchi ancha sekin bo'lsa ham, har doim qabul qiluvchi oldida muammolar qo'yadi (10-rasm, a va b).



10-rasm.

Turli o'yin vaziyatlarida qo'llanishi mumkin bo'lgan taktik usullar. Masalan:

- 1) to'pni o'yinga kiritgandan so'ng raqib to'rga chiqadi;
- a) to'pni to'p kiritish chizig'iga, raqib oyog'i ostiga yo'naltirish (11-rasm, a);
- b) qisqa burama, yetarlicha tez, trayektoriyasi past bo'lgan to'p bilan javob berish (11-rasm, b);
- v) tez to'pni yon chiziq bo'ylab yo'naltirish (11-rasm, v).

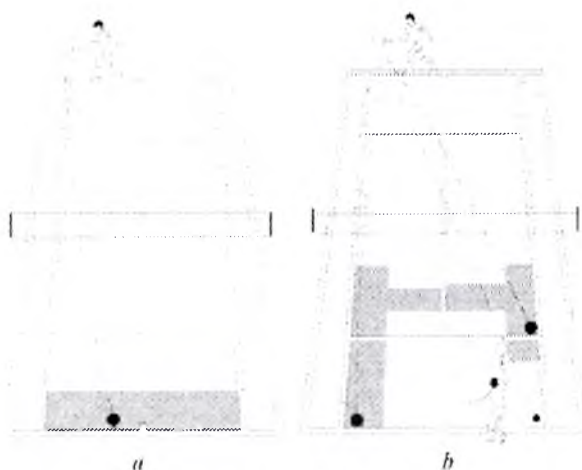


11-rasm.

2) To'p uzatuvchi orqa chiziqda qolganda:

- balandligi, uzunligi va kengligi bo'yicha to'p uchun ishonchli zonani ta'minlangan holda uzatilgan to'pni qabul qilish (to'rdan 1 metr baland va hech bo'lmaganda chiziqlaridan 1 metr (12-rasm, a);

- agar uzatilgan to'p qisqa va sekin bo'lsa, raqibni kortdan surib chiqaruvchi kesma zarba berish (12-rasm, b).

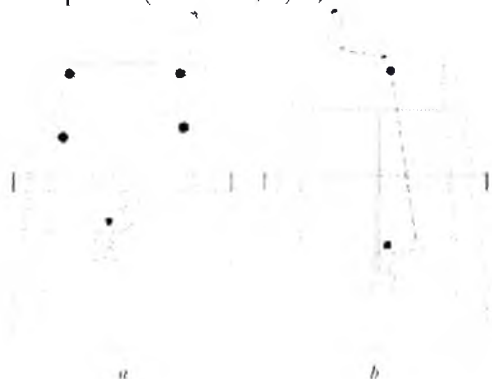


12-rasm.

To'rga otilib chiqayotganda ikkita imkoniyatni hisobga olish:

1) raqib pozitsiyadan surib chiqarilgan bo'lsa, bu holat "bo'sh turgan joy"ga yoki chiziq bo'ylamasiga zarba berishga imkon tug'diradi;

2) raqib yaxshi pozitsiyani egallab turibdi, ammo to'rga otilib chiqish uchun uning qisqa to'pidan foydalandingiz. To'rga iloji boricha yaqinorq borishda vaqtga ega bo'lish uchun uzun va o'ta tez to'p bilan hujum qilish zarur. Hujum esa, qoida tariqasida markaz bo'ylab, iloji boricha chap qo'l ostiga yo'naltirilishi kerak (o'ng qo'l ostidagi zarba esa raqibni shoshirib qo'yish uchun rezerv tariqasida qoladi (13-rasm, a, b).



13-rasm

Endi esa, 14-a rasmga ko'z tashlang va faraz qiling. Siz parvozdagi to'pga maydoncha markaziga chap burchak ostida yo'naltirilgan uzun zarba berasiz. Navbatdagi zarba, mabodo u talab etilsa, sizga ustunlikni mustahkamlash, to'rga yaqinlashish, ba'zan esa ochkoni o'z foydangizga hal qilish imkonini beradi.

Uzatilgan to'pni sekin va balanddan qabul qilayotganda u to'r balandligidan teparoqda bo'lgan paytda zarba berishga, yo uzun, maqsadli zarba bilan, yoxud agar to'rga yetarlicha yaqin bo'lsangiz, tez burama zarba bilan raqibni pozitsiyadan surib chiqarishga harakat qiling (14-rasm, b).

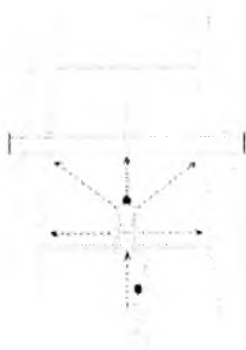


14-rasm.

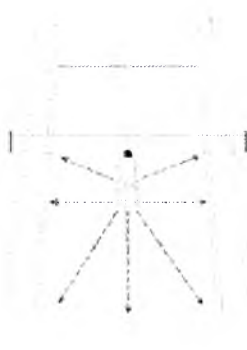
Yodda tuting: to'p uzatishdan keyin to'rga otilib chiqqanda orqa chiziqdan sprinter singari tez yugurish shart emas. Bunday shoshma-shosharlik uchib kelayotgan to'pga beriladigan zarbalar sifatiga ta'sir etishi mumkin. Lekin:

a) orqa chiziqdan taxminan to'p uzatish chizig'igacha bo'lgan yo'lni o'tayotganda ancha tez harakatlanish zarur;

b) raqib yuborgan to'pni parvozda qaytarish uchun kelayotgan to'p yo'nalishiga qarab start olish kerak (15-rasm).



15-rasm.



16-rasm.

Uchib kelayotgan to'pga zarba berishda o'rta pozitsiyani to'r bilan to'p uzatish chizig'i o'rtasidagi pozitsiyani egallash maqsadga muvofiq (16-rasm).

Agar raqib orqa chiziq ortida pozitsiya egallasa, uchib kelayotgan to'pga berilgan qisqa burama hujumkor zarba eng samarali zarba bo'ladi; agar u orqa chiziqning oldida pozitsiya egallagan bo'lsa, unda uchib kelayotgan to'pga uzun, burama hujumkor zarba samarali bo'ladi.

Baland bo'yli, tezkor, o'ta ephil o'yinchilar bir metr oldinroqqa chiqishlari mumkin.

Agar o'yinchi to'rdan ancha uzoqda bo'lsa, bu holda ikkita yechim mavjuddir:

a) past to'p – uni uzun zarba bilan, maydoncha markazi bo'ylab oldinga siljib, asosan chap qo'l ostiga o'ynash kerak;

b) baland to'p – uni ochiq joyga, markazga, raqibning chap qo'li ostiga yoki oldinga siljib raqibning yurishiga qaratilib hujumkor uzun zarba bilan o'ynash zarur.

Agar raqib uchib borayotgan to'pga zarba bermoqchi bo'lsa:

- raqibni tezlik bo'yicha yutish uchun chiziq bo'ylamasiga aylanib o'tuvchi zarba berishga urinib ko'rish (17-rasm, a);

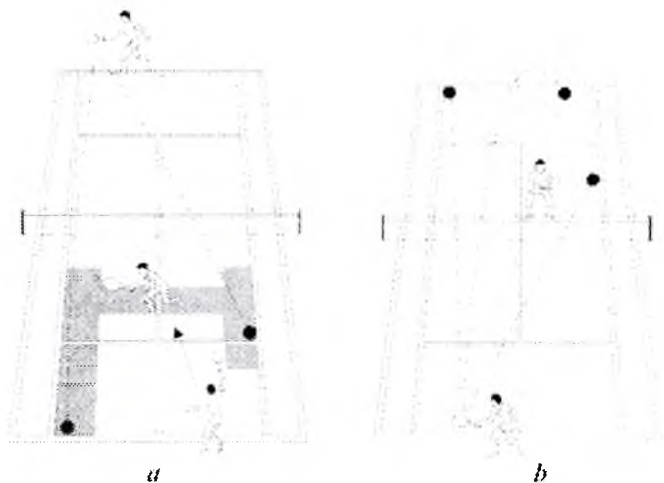
- raqibni to'pni past nuqtada o'ynashga va oxirgi zarbangiz uchun maydonchani ochib berishga majburlay oladigan qisqa kesma yoki tepalatma zarba berishga harakat qilib ko'rish (17-rasm, b).

Yuqorida qayd etilgan taktikaga oid ayrim misollar yakkalik o'yin razryadiga xos bo'lib, eng oddiy taktik usullarni qo'llashi tartibini aks ettirgan.

Zamonaviy tennisda qanchalik ko'p mashhur tennischilar faoliyat ko'rsatayotgan bo'lsa, ularning taktik usullari shunchalik ko'p va rang-barangdir.

Juftlik o'yini. Juftlik o'yini qoidalari ham ba'zi xususiyatlarga egadir, chunonchi:

- kort har ikkala tomonga 1,37 metrdan kengaytiriladi;



17-rasm.

- har bir geymdan keyin to'p kiritish navbati (butun match davomida) juftdan juftga va juft tarkibidagi sherikdan sherikka o'tadi; set davomida o'yinchilarning qabul qilishdagi joylashuvi o'zgarmasdan qoladi; yangi set boshlanishi bilan juftlikdagi o'yinchilar kim birinchi to'p uzatishini hal qiladilar.

Juftlik o'yinlarida taktik usullarni samarali qo'llash uchun quyidagi tavsiyalar e'tiborga loyiqdir:

- klassik joylashishga rioya eting; birovi to'r yonida, boshqasi esa orqada; biroq, agar raqiblar parvozdagi to'pni muvaffaqiyatli tutib olsa, qabul qilib olish chog'ida siz sherigingiz bilan orqa chiziqda joylashishingiz va ikkovlon to'rga o'tilib chiqish uchun payt "poylagan" holda "pozitsiyaviy" o'yin olib borishingiz mumkin (masalan, yaxshi "tepalatma" oshirganingizdan keyin);

- "to'rga yaqin turgan" o'yinchi sherigiga yo'naltirilgan to'pni tutib olishga intiladi; bunda qat'iyatlik va chaqqonlik namoyon eting, raqib raketkani to'pga urishni boshlaydigan paytni tanlab oling va joyingizdan shiddat bilan qo'zg'aling – chetlab o'tuvchi zarbadan cho'chimang;

- uzoqda turgan raqibga diagonal bo'ylab o'ynang va "tepalatma"ni unutmang; ba'zan esa uzatilgan to'pni qabul

qilishda to‘r yaqinida turgan raqibni chiziq bo‘ylab “nishonga oling” bu narsa uni turgan joyida “mixlab qo‘yadi”;

- agar raqiblar to‘r yonida pozitsiya egallashsa, yerdan sapchigan to‘plarga beriladigan zarbalarni faollashtiring, to‘pni ularning orasiga, yaqin masofadan esa ularning oyoqlariga yo‘naltiring;

- sheringingiz bilan bahsli, ikkalangiz o‘rtangizga yo‘naltirilgan to‘plarni, ayniqsa, baland to‘plarni kim o‘ynashini shartlashib oling; “men”, “sen” degan va boshqa xitoblardan foydalanib, match davomida tashabbusini o‘zingizga oling;

- xato uchun sherigingizga hech qachon dakki bermang, yaxshisi, uni dadillashtiring, mos emasligi aniq bo‘lsa, boshqa bir sherikni axtarib ko‘ring.

5.5. O‘yinga taktik tayyorgarlik va o‘yin taktikasi

O‘yinga taktik tayyorgarlik umumiy tayyorgarlikning kulminatsion bosqichi bo‘lib hisoblanadi. Tennischi qanchalik har tomonlama yuksak tayyorgarlikka ega bo‘lmasin, agar u muayyan raqibga maxsus taktik tayyorgarlik ko‘rmasa, oylab, yillab qilingan mehnat, uzluksiz o‘tkazilgan mashg‘ulotlar hech qanday ijobiy natija bermasligi mumkin.

Ma‘lumki, kundalik mashg‘ulotlar paytida bitta yoki bir necha zarbalar texnikasi va u yoki bu taktik vazifalarni hal etishda ulardan foydalanish mahorati ham sayqallanib boradi. Masalan, agar chapdan zarba berishni o‘rganishda bo‘shliqlar bo‘lsa, bu zarba ustida bir soat ishlash yoki yangi taktika kombinatsiyalarni obdon o‘rganish bilan kifoyalanish mumkin. Boshqacha aytganda, zarbalarning barchasi ustida ishlash darkor. Bunday “repetitsiyalar” o‘rtacha sur‘atda o‘tkaziladi, taktik usullar shoshilmasdan va o‘zgaruvchan vaziyatlarda o‘zlashtirilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Maydonchaga chiqishdan avval mo‘ljallangan ish hajmini aniq tasavvur etish va unga shaylashingiz kerak.

Ana shunday mashg'ulotlar paytida hisob bilan ham o'ynash mumkin. Bunda zarbalarning asosiy turlarini maqsadli mashq qilish lozim. Muhimi, tayyorgarlik mashg'ulotlarida mashq qilinayotgan qabul qilish va zarba turlari o'zgaruvchan bo'lishi maqsadga muvofiq. Agar bir hil turdagi o'yin usullari bir xil ketma-ketlikda takrorlanaversa, raqib buni payqab oladi va bunday taktikaga qarshi kontrtaktika qo'llab, g'alabaga erishishi qiyinchilik tug'dirmaydi. Boshqacha qilib aytganda, hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lmagan o'yinlarda o'z taktik imkoniyatlaringizni oshkor qilmaslik kerak. Alohida ta'kidlash joizki, taktik tayyorgarlik mashg'ulotlari imkoni boricha "betarg'ibot" tashkil qilinishi kerak. Taktik tayyorgarlik o'yinlarida vaziyatga qarab joy tanlash, to'p kiritish, to'r oldida o'ynash, to'r oldidan va maydonning orqa qismidan bajariladigan zarbalar taktikasini mashq qilish tavsiya etiladi.

Asosiy rasmiy musobaqa o'yinlariga ma'naviy-ruhiy tayyorlanish muhim ahamiyat kasb etadi. Bo'lajak raqib yoki raqiblar taktikasini, o'yin usullarini, hatto odob-axloqi odatlari, qiliqlari va albatta joy tanlashlarini oldindan videofilmlar orqali o'rganish va muvofiq modellashtirilgan mashg'ulotlarda raqibning barcha taktik harakatlariga qarshi o'yin taktikasini mashq qilish muvaffaqiyatni ta'minlashi muqarrar.

Raqibni "noqulay qo'li", "noqulay tomoni", xullas barcha zaif jihatlarini bilib olish va asosiy o'yinlarda shu zaif jihatlarni e'tiborga olgan holda taktika qo'llash darkor.

Musobaqalarga taktik tayyorgarlik ko'rishda, jumladan tayyorgarlik mashg'ulotlarida faollik, o'zgaruvchanlik, serqirrali, favqulodli prinsiplarini qo'llash asosida mashq qilish asosiy vazifalar turkumiga kiradi.

Yuqorida qayd etilgan tavsiyalar o'yin taktikasini sayqallashtirish va muayyan musobaqaga bag'ishlangan taktik tayyorgarlikning umumiy yo'nalishlariga taalluqli bo'lsada, ularni muayyan raqibga qarshi o'yinda qo'llaniladigan taktik andozalarga moslashtirish mumkin. Boshqacha qilib aytganda, muayyan

raqib bilan o'ynash uchun taktik jihatdan tayyorgarlik ko'rish o'ta jiddiy, murakkab va mashaqqatli jarayondir. Bu jarayon avvalombor, shu raqibni har tomonlama o'rganish (jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligi, bo'yi, harakatchanligi, irodasi va boshqa psixologik xislatlari, hatto qaysi ranglarni yoqtiradiyu, qaysilardan asablashadi va h.k.), videotasmalarni tahlil qilish, unga o'xshash "sparring-sherik" topish va bo'lajak raqib o'yini modeli (nusxasi) asosida bir necha "yopiq" mashg'ulotlar uyushtirish ishlarini nazarda tutadi.

Kutilgan uchrashuv oldidan taktik tayyorgarlik davomida qo'llanilgan barcha "kontrqurollar" xayolan qaytariladi va o'yinga tayyorlangan "model dastur" asosida kirishiladi.

F.Giampolo, J.Levey. Chempionship. Tennis., Human Kinetics, USA, 2013,-288 p – kitobidagi muvofiq materiallarga asoslanildi.

Nazorat savollari

1. "Taktika" haqida tushuncha. O'yin taktikasi tasnifi.
2. Taktikaning vositalari.
3. Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
4. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
5. O'yin taktikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

Adabiyotlar:

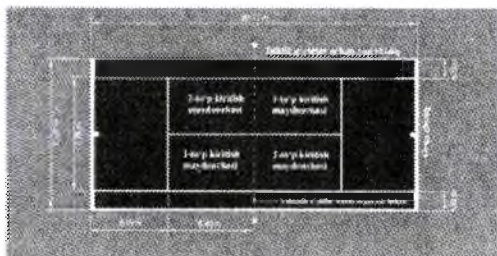
1. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «Times New Roman», Т., 2011., - 374 с.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис: школа чемпионов, игры и подготовка. – М.: АСТ-ИРЕСС, 2001. – 223 с.
3. Голенко В.А. Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.
4. Иванова Г.П., Спиридонов Д.В., Саутина Э.Н. Двигательная асимметрия как определяющий фактор координационной структуры ударного действия в теннисе // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2003. – №8. – С. 38-42.
5. Тучашвили И.Ш. Индивидуализация подготовки квалифицированных теннисистов в зависимости от особенностей стиля деятельности.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: МГТУ, 1996. – 26 с.
6. Edgar Giffening. Developing High Performace Tennis Players. NeuerSportverlag., Berlin, Germany, 2013, - 288 p.
7. WORLD-CLASS TENNIS TECHIQUE. Paul Roetert, Jack Groppel. / Tennis mirovogoklassa. ATR, WTA turlari, DevisKubogiturnirlaritajribasi. Ingliz tilidan S.Volkov tarjimasi. M., 2004, - 304 b.

VI BOB. O'YIN QOIDALARI VA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH

6.1. O'yin maydoni, raketka va tennis to'pi

Zamonaviy tennis bo'yicha musobaqalar o'tkaziladigan maydonchalar yuzasi turli tarkibdan iborat bo'lib, ularning sifati va o'lchamlari xalqaro musobaqa qoidalari bilan belgilanadi. Maydon o'ziga xos turli chiziqlar bilan chegaralanadi va tevarak atrofni to'p tashqariga chiqib ketmasligi uchun maxsus to'r bilan devor shaklida o'ralgan bo'ladi. Yakka o'yin uchun maydon uzunligi 23,77 m, kengligi 8,23 m li to'g'ri to'rtburchak shakliga ega bo'ladi.

Maydonni chegaralovchi bo'ylama chiziqlar yon chiziq deb ataladi, ko'ndalang chiziqlar esa orqa chiziq deb ataladi. Maydonning ko'ndalang tomon markazidan 6,4 m nari masofada va unga parallel ravishda uzatish chiziqlari joylashadi. Har bir orqa chiziqning o'rtasi uzunligi 10 sm va eni 5 sm li o'rta belgi deb ataluvchi kesma bilan belgilab qo'yiladi. Bu kesma maydon ichka-risiga yo'naltirilgan. Juft o'yin uchun maydonning kengligi 10,97 m bo'lib, qolgan o'lchamlari yakka o'yin uchun maydon o'lchamlariga mos keladi. Shu sababli ko'p hollarda juftlik o'yin maydonchasidan yakka o'yin uchun ham foydalaniladi. Barcha belgilash chiziqlarining kengligi 5 sm, chiziqlarning kengligi o'zlari chegaralagan maydonning o'lchamiga kiradi. Maydon tashqari-sidagi erkin joy "yugurish sathi" deb ataladi. O'lchamlari orqa chiziqlardan kamida 6,4 m, yon chiziqlardan kamida 3,7 m (18-rasm).



18-rasm.

Maydonchalar ochiq havoda va binolarda qurilishi mumkin. Maydon va yugurish sathining qoplamalari tarkibiga ko'ra bir turda bo'lishi shart. Ular tuproqli (maxsus aralashmadan), maysali, sun'iy qoplama bo'lishi mumkin. Maydonning ko'ndalang chizig'i o'rtasida joylashgan ikki ustun orasidan diametri ko'pi bilan 0,8 *sm* bo'lgan metall, chilvir yordamida to'r tortiladi. To'rning maydon o'rtasidagi balandligi 0,914 *m*, ustunlar oldidagi balandligi esa 1,07 *m* bo'ladi. Agar juftlik o'yin maydonida yakka o'yin o'tkazilsa, to'rni 1,07 *m* balandlikda tutib turish uchun yakka o'yin uchun ustunlar turishi kerak bo'lgan joylarga maxsus tirgaklar qo'yiladi. Har bir tirgakning o'rtasi yakka o'yin yon chizig'idan 0,914 *m* masofada joylashishi kerak. Maydonchaga o'rnatilgan tirgaklar joylashadigan yer diametri 7,5 *sm* li belgilar bilan qo'yiladi.

Raketka – bir butun bo'lgan dasta, to'g'ri va ko'ndalang yo'nalishda to'rlar bilan tarang tortilgan gardishdan iborat bo'ladi.

Rasmiy o'yinlar uchun qo'llaniladigan raketkalarining umumiy uzunligi 73,66 *sm*, gardishning kengligi 29,21 *sm* bo'lishi lozim.

Turli yoshdagi bolalar uchun mashg'ulotlarda va norasmiy o'yinlarda turli og'irlikdagi hamda turli o'lchamdagi raketkalar qo'llanilishi mumkin. Masalan, 10-12 yoshli bolalar 11-11,5 unsiyali (1 unsiya 29,8 grammga teng), 13-15 yoshli bolalar 12 unsiyali, o'smir va yigitlar 12-13,5 unsiyali raketkalardan foydalanishlariga ruxsat etiladi. Ammo, bolalar o'rtasida o'tkaziladigan rasmiy musobaqalarda raketkaning tipi musobaqa nizomida qayd etilishi tavsiya etiladi.

Tennis to'pi sariq rangdagi, tekis yumaloq yuzali matodan iborat bo'lishi lozim. Og'irligi 56,7-58,5 grammga teng bo'lishi kerak.

O'yining boshlanishi, to'p kiritish va hisobning olib borilishi

O'yinning boshlanishi. Ochko uchun o'yin boshlash deb raqibni xato qilishga majbur etish maqsadidagi navbat bilan zarb urishga aytiladi. Ochko uchun o'yin boshlash uzatish vaqtidan boshlanadi. Uzatuvchi har ikki oyog'i bilan yugurish sathidagi uzatish joyida, maydonning orqa chizig'ida turadi. To'pni o'yinga kiritish uchun uzatuvchi ikki urinishdan, ya'ni birinchi va ikkinchi urinishdan foydalanishi mumkin. Agar birinchi uzatishda xatoga yo'l qo'yilsa, shu zahoti ikkinchisi amalga oshiriladi. To'pni qaysi tomonga tash-lashdan qat'i nazar uzatuvchi uni maydonga tushishidan oldin urishi kerak. Bir qo'lga ega bo'lgan o'yinchi to'pni raketka bilan tashlab berishi mumkin. Uzatishni bajarish vaqtida uzatuvchi uzatish yo'nalishida tayanch oyog'i bilan qadam tashlashga va orqa chiziqni bosishga haqli emas.

To'p o'yinga kiritish quyidagi hollarda noto'g'ri hisoblanadi:

- a) o'yinchi to'pni kiritish vaqtida chiziqni bossa;
- b) to'pni ura olmasa;
- c) kiritilgan to'p tirkak va ustun orasidagi to'rga tegsa;
- d) tirkakka tegsa (yakka o'yinda) yoki juft o'yinda ustunga tegsa;
- e) sherikka (juft o'yinda), kiyimga yoki raketkaga tegib ketsa;
- f) har qanday shaxsga tegsa (yakka o'yindagi qabul qiluvchidan tashqari), shuningdek, juft o'yinda qabul qiluvchiga, yoki uning sherigiga tegsa, yoki o'yin maydoni tashqarisidagi buyumlarga tegsa.

To'p o'yinga kiritish qayta o'ynaladi:

- a) to'p kirituvchi to'pni tashlaydi, lekin zarb urmaydi, to'pning maydonga tushishiga yo'l qo'yadi yoki uni ushlab oladi;
- b) uzatuvchi beixtiyor bir martadan ortiq to'p tashlaydi;
- c) to'p kirituvchi har qanday joyda – yakka o'yinda tirkaklar orasida yoki juft o'yinda ustunlar orasida to'pning yuqori chetiga tegib, raqib tomonga uchib o'tadi va uzatish maydonchasiga tushadi;

d) qabul qiluvchi to'pni qabul qilishga tayyor bo'lmasa yoki kiritilgan to'pni qabul qilishga nimadir xalaqit bersa.

Hisobning olib borilishi. Agar o'yinchi o'zining birinchi ochkosini yutsa, uning foydasiga 15 hisoblanadi, agar ikkinchisini ham yutsa, yana 15 hisoblanadi va hisob uning foydasiga – 30:0 bo'ladi, agar uchinchi ochkoni ham yutsa yana 10 hisoblanadi va hisob 40:0 bo'ladi. Agar to'rtinchi ochkoni ham yutsa, u geymni yutgan hisoblanadi. Agar har ikki tomon ham uch ochkodan yutsa, hisob “teng” bo'ladi. Agar o'yinchi “teng”dan keyingi ochkoni yutsa, unda “ko'proq” bo'ladi, agar yutqizsa “kamroq” bo'ladi. Agar “ko'proq” hisobidan keyin o'yinchi keyingi ochkoni ham yutsa, u geymni yutgan hisoblanadi. Geymni yutish uchun o'yinchi “teng” hisobidan keyin yana ikki ochkoni yutishi kerak. Olti geymda g'olib chiqqan o'yinchi “set”ni yutgan hisoblanadi, lekin shu shart bilanki, raqib to'rt geymdan ortiq yutmagan bo'lishi kerak, aks holda raqiblardan biri toki ikki geym ortiq yutmaguncha o'yin davom etaveradi, ya'ni hisob: 6:0, 6:1, 6:2, 6:3, 6:4 bo'lishi mumkin. Agar hisob 6:5 bo'lsa, toki hisob 7:5 bo'lmaguncha o'yin davom etaveradi. Ya'ni yutuq ikki geymga farq qilishi lozim. Musobaqalar to'g'risidagi qoidalar bo'yicha bir geym hisob bilan yutuq ko'zda tutilishi mumkin – 7:6, bu holda hisob 6:6 bo'lganida hal qiluvchi o'n uchinchi geym – “Tay-breyk” o'ynaladi.

“Tay-breyk” tizimi bo'yicha geym o'ynalishi. Har bir yutilgan to'p bir ochko hisoblanadi va birinchi bo'lib yetti ochko yig'gan o'yinchi geym va setni yutadi, lekin bunda raqibi beshtadan ortiq ochkoga ega bo'lmasligi kerak, ya'ni g'olib ikki ochkodan ortiq yutuqqa ega bo'lish kerak, to'p kiritish navbati kelgan o'yinchi birinchi ochko uchun to'pni o'ng tomondan kiritadi. Raqibi ikkinchi va uchinchi ochko uchun chap tomondan ketma-ket ikki marta to'p kiritadi. Keyin birinchi to'p kirituvchi to'rtinchi va beshinchi ochkolar bilan ikki marta to'p kiritadi. Toq ochkolar o'yinida to'p kiritish chap tomondan amalga oshiriladi,

juft ochkolar o'yinida esa to'p o'ng tomondan o'yinga kiritiladi. Agar to'p kiritish tegishli maydondan amalga oshirilmagani aniqlansa, barcha o'ynalgan ochkolar hisobga olinadi, to'p kiritishning zaruriy tartibi esa darhol tiklanadi. Raqiblar har bir o'ynalgan olti ochkodan keyin va geym tugaganidan so'ng maydondagi o'rinlarini almashadi.

Tomonlarning almashinuvi. O'yinchilar har bir toq geym tamomlanganidan keyin har bir setda maydon tomonlarini almashadilar tomonlarini almashinuvida o'yinchilar matchni olidingi geym tamomlangan soniyadan boshlab 90 soniyadan oshmagan muddat ichida davom ettirishlari shart.

Har bir o'yinda (matchda) o'ynaladigan setlar soni. Erkaklar matchida eng ko'p setlar miqdori beshta, ayollarda – uchta. Matchda esa ikkitasini yutish lozim. Katta dubulg'a turkumiga kiruvchi musobaqalarda 5 ta set o'ynaladi, qolganlarida esa 3 ta set o'ynaladi.

6.2. O'yinning borishi, davomiyligi va tanaffus vaqtlari

O'yin (match) birinchi to'p uzatilgandan keyin uzluksiz ravishda toki tugallanguncha davom etishi kerak, o'yinning borishi quyidagicha tartibda kechadi:

a) agarda birinchi to'p uzatish xato bo'lsa, ikkinchi urinish vaqt o'tkazmasdan darhol bajarilishi kerak, qabul qiluvchi qabulga tayyor turishi va uzatuvchining harakat tempiga yaqin o'ynashi, u o'zi uzatishga tayyorlanguncha qabulga tayyor bo'lishi kerak. Tomonlarning almashuvida geym tugagandan keyingisi boshlanguncha, ko'pi bilan 90 soniya o'tishi kerak, xolos.

Har bir set tugagandan keyin hisob qanday bo'lganidan qat'i nazar o'yinchilar dam olish huquqiga ega, bu tanaffus geym tugagandan yangisi boshlangunicha 120 soniyadan oshmasligi kerak.

O'yinni uzluksizligiga xalaqit qiluvchi omillarga birinchi hakam o'z qarashi bilan aniqlik kiritib harakat qilishi lozim.

XTF (ITF) tasarrufidagi tashkillashtirilgan turnirlar va jamoaviy musobaqalarda ochkolar oralig'ida ruxsat etilgan vaqtni qo'shimcha belgilashi mumkin.

b) bu ochkolar oralig'idagi vaqt ham 20 soniyadan oshmasligi kerak. ATR (professional tennischilar assotsiatsiyasi) o'z turnirlarida 25 soniya belgilagan;

c) o'yin boshlangandan keyin o'yinchilarning birortasini nafas rostlashi, dam olishi uchun o'yinni to'xtatish, to'xtab turish, atayin vaqtni cho'zishiga ruxsat etilmaydi. Lekin tibbiy yordam zarur bo'lsa, hakam 3 daqiqalik tibbiy taymoutga ruxsat berishi mumkin;

d) o'yinchiga shaxsan bog'liq bo'lmagan holatlarda: kiyimi, poyabzali, raketkasi yoki biror anjomi ishdan chiqsa, o'yinni davom qilishga nosoz bo'lsa yoki yaramasa, birinchi hakam nosozlikni o'nglab olishi yoki almashtirib olishi uchun uchrashuvni qisqa vaqtga to'xtatib turishi mumkin;

e) birinchi balanddagi hakam zarurat bo'lganda hamma vaqt ham o'yinni to'xtatishi, ushlab turishi mumkin;

f) o'yinchi setdan keyin, ayollarda ikki setdan keyin, ikkala o'yinchi ham 10 daqiqadan oshmaydigan dam olish huquqiga ega. Uzunlikda joylashgan yurtlarda 45 daqiqaga cho'zilishi mumkin. O'yinchilarga bog'liq bo'lmagan ob-havo yoki boshqa tashqi sharoitlarda, birinchi hakam keragicha tanaffus e'lon qilishi mumkin. Agar o'yin qoldirilib, 10 daqiqadan keyin boshlansa, keyingi kunga faqat uchinchi setni o'ynalayotgan, ayollarda ikkinchi setni o'ynalayot-gandan keyingina dam olishga ruxsat beriladi. Bu hollar oxirgi tugallanmagan set bir set hisobida bo'ladi.

Har qaysi davlat yoki tashkiliy qo'mita turnir tashkil qilishda yuqoridagi tartibga o'zgartirish kiritishi yoki bekor qilishi mumkin, faqat buni XTF (ITF) bilan kelishilgan holda o'z turniri nizomini oldindan e'lon qilishi kerak bo'ladi. Devis Kubogi va Federatsiya Kubogi o'yinlarida faqatgina XTF o'zgartirish kiritish huquqiga ega;

g) tashkiliy qo'mita o'yin (match) oldidan chigal yozdi (razminka) vaqtini belgilashi mumkin, lekin bu ham besh daqiqadan oshmasligi va turnir boshlanishidan oldin e'lon qilinishi kerak;

h) ogohlantirishlarni qo'llashda, agar tashkiliy qo'mita o'zgartirish kiritmagan bo'lsa, birinchi hakam ushbu qoidadagi tartibga mos qaror chiqarishi kerak;

i) zarurat bo'lsa o'yinni uzluksizligini buzganligi uchun birinchi hakam mos ravishda ogohlantirishdan keyin aybdorni o'yindan chetlatishi mumkin.

To'plarning almashuvi. To'plarning almashuvi turnir tashkilotchilari yoki ITFda belgilangan ma'lum geymlardan keyin amalga oshiriladi, agarda to'plarni o'z vaqtida almashtirish esdan chiqib qolgan bo'lsa, endi to'pni almashtirishni to'p uzatish navbati qaysi o'yinchida lozim bo'lsa, o'sha o'yinchi yoki juftlikka uzatish navbati kelganda almashtiriladi, ya'ni yangi to'p bilan shu o'yinchi to'p uzatishni bajarishi kerak. Undan keyin to'plar avval qancha geymda almashgan bo'lsa, shunday bajarilaveradi.

6.3. Juftlik o'yin

Yuqoridagi qoidalar juftlik o'yinlari uchun ham majburiydir, quyidagi qoidalar faqat juftlik o'yinlarida qo'shimcha sifatida qo'llaniladi:

Juftlikda to'p kiritish tartibi. To'p uzatish tartibi har bir setdan oldin quyidagicha hal qilinishi kerak: to'p uzatishni boshlaydigan juftlik bu setda birinchi kim bajarishi kerakligini aniqlab olishi, raqib juftligi ham 2-geymda to'p uzatishni birinchi kim bajarishi kerakligini kelishib olishi kerak. Birinchi geymda to'p uzatgan juftlik sherigi 3-geymda, ikkinchi geymda to'p uzatgan juftlik sherigi to'rtinchi geymda to'p uzatishi kerak va hokazo shu tartibda keyingi geymlarda navbat bilan to'p uzatiladi.

Juftlikda o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish tartibi. Har bir set boshlanishidan oldin to'p qabul qilish tartibi quydagicha hal qilinishi lozim: birinchi geymda qabul qilayotgan juftlik sheriklaridan qaysinisi birinchi kiritilgan to'pni qabul qilishni aniqlash lozim va bu o'yinchi ushbu setda hamma toq geymlarda to'p qabul qiladi. Raqib juftligi ham ikkinchi geymda birinchi kiritilgan to'pni kim qabul qilishini aniqlaydi va bu o'yinchi ushbu setda hamma juft geymlarda birinchi to'pni qabul qilishi kerak. Juftliklar har geymda navbati bilan to'p qabul qilishni bajaradilar.

Juftlikda to'p uzatish navbatining buzilishi. Juftlikda to'p kiritish navbati buzilib, boshqa sherik to'p kiritilgan bo'lsa, xato aniqlangan zahoti o'z navbatidagi sherigi to'p kiritishni bajarishi kerak, shu paytgacha o'ynalgan ochkolar va qilingan xatolar hisobga olinib saqlanadi. Agar noto'g'ri navbatda geym tugagan bo'lsa, ochkolar hisoblanadi va to'p kiritish navbati o'zgargan tartibda qoladi.

Juftlikda qabul qilish tartibidagi xatolik. Qabul qilish navbati qabul qiluvchilar tomonidan buzilsa, ya'ni juftlikdagi sheriklar o'rni almashgan bo'lsa, shu geym tugaguncha o'zgargan tartibda qolishlari kerak va juftliklar ushbu setni yana qabul qiladigan geymida, dastlabki holdagi qabul qiluvchi tartibida bo'lib olishlari kerak.

Quyida ayrim hakamlarning funksional faoliyati muayyan misollar savol-javob tariqasida bayon etigan: birinchi hakam tayinlangan o'yinlarda uning qarori qat'iy bo'ladi. Agar referi yoki nazoratchi hakam tayinlangan o'yinlar bo'lsa, birinchi hakamni qarori bo'yicha e'tirozlarni referiga bildirishi mumkin, lekin referi qarori qat'iy va oxirgi hisoblanadi.

Birinchi hakamga yordamchi hakam va bolboylar belgilangan o'yinlarda voqelik faqti bo'yicha ularning qarori aniq va qat'iy bo'lish kerak. Birinchi hakam yordamchi hakamlarni xato qilganlarini ko'rsa, ularning qarorini o'zgartirib, xatosini tuzatishi yoki qayta o'yin e'lon qilishi mumkin. Yordamchi hakam biror

o'yin fakti bo'yicha qarorga kela olmasa, bu haqda u darhol birinchi hakamga bildirishi kerak, 1-hakam qaror chiqarishi yoki muayyan fakt bo'yicha qaror qila olmasa, qayta o'yin e'lon qilishi kerak. Devis Kubogi va shunga o'xshash jamoaviy o'yinlarda referi kortda o'tiradi va u boshqa hakamlarni qarorni o'zgartirish huquqiga ega, agar uni xato deb bilsa, birinchi hakamga ochkoni qaytadan o'ynash uchun ham ko'rsatma berishi mumkin. Referi ob-havoni o'zgarishi, qorong'ulik, kort maydoni qoplamasini nosozligi tufayli o'yinni qoldirishi yoki ko'chirishi mumkin. O'yin vaqti ko'chirilgan yoki to'xtatilgan paytda o'yindagi hisob, o'yinchilarni kortdagi turgan holatlari saqlanib qolishi kerak, agar o'yinchilar boshqacha kelishib olmagan bo'lsalar.

1-misol. Birinchi hakam o'yinini qaytadan o'ynash kerak deb qaror qiladi, o'yinchi shu ochkoni qayta o'ynamaslikni talab qilib, kortga refereni taklif qilishi mumkinmi?

Qaror: Ha, mumkin, bu masala tennis qoidasiga savol bo'lib muhokama qilinishi lozim bo'lgan alohida holatlarda qo'llaniladi. Agar birinchi hakam o'yinchini qoniqtirmasa va e'tiroz bo'lsa, referi kortga taklif qilinib, uning qarori so'raladi, referi qarori qat'iy va e'tirozga o'rin bo'lmaydi.

2-misol. To'p maydon tashqarisiga tushdi deb aniqlandi va qaror qilindi, o'yinchi to'p to'g'ri tushdi deb e'tiroz bildiradi, shunday holda refereni kortga taklif qilib va qaror chiqarish mumkinmi?

Qaror: yo'q, bu konkret voqelik to'g'risidagi savol sodir bo'lgan epizod bilan bog'liq, unga nisbatan kortdagi hakamning qarori qat'iydir.

3-misol. Birinchi hakam ochko o'ynalayotganini yakunlash arafasidagi yordamchi hakamning qarorini o'yin boshida xatolik bo'lgan edi deb o'zgartirish mumkinmi?

Qaror: Birinchi hakam yordamchi hakamning xatosini darhol o'rinda tuzatib qaror qilishi kerak.

4-misol. Chiziq hakami to'pni "aut" deb e'lon qildi, birinchi hakam aniq ko'rmasada, unga to'p maydonga tushganday tuyildi, u chiziq hakamini qarorini o'zgartirish mumkinmi?

Qaror: yo'q, o'zgartirish mumkin emas, birinchi hakam chiziq hakamini qarorini o'zgartirish uchun ko'rib ishonch hosil qilishi kerak. "Aut"ni to'pni chiziq ustiga tushganini ko'rsatgan yoki "tushgan" to'pni chiziq bilan to'p orasidagi bo'shliqni ko'rsagina o'zgartirish mumkin.

5-misol. Birinchi hakam hisobni e'lon qilgandan keyin, chiziq hakami xato qilganini anglab, qarorini o'zgartirish mumkinmi?

Qaror: ha, agar chiziq hakami xatolikka yo'l qo'ygan bo'lsa, xatosini tuzatish mumkin, lekin buni u darhol bajarish kerak.

6-misol. Chiziq hakami to'pni "aut" deb e'lon qilgandan keyin, o'yinchi to'g'ri tushgan deb tasdiqlasa, birinchi hakam chiziq hakamini qarorini o'zgartirishi mumkinmi?

Qaror: yo'q, mumkin emas, hakam o'yinchining e'tirozi yoki arzidan keyin, chiziq hakamining qarorini yoki e'tirozini o'zgartirishi mumkin emas (muhokamaga loyiq bo'lsa ham).

6.4. Hakamlar apparati tuzilmasi

Har bir musobaqa uchun hakamlar va ularga yordamchi xizmat ko'rsatuvchi apparat tashkil qilinadi va o'tkaziladi. Hakamlar apparati tarkibi va ularning lavozimlari muvofiq mahalliy, milliy va xalqaro federatsiyalar tomonidan tasdiqlanadi.

Hakamlar quyidagi lavozimlarda faoliyat olib borishadi: bosh hakam, uning muovnlari, birinchi hakam (baland kursida joylashadi), yordamchi hakamlar, chiziq hakamlari, nazoratchi (referi) hakam, zaxiradagi hakam va h.k.

Har bir hakamning musobaqa qoidalari bilan belgilangan o'z funksional faoliyati mavjud bo'lib, ular o'z qarorlarini bir vaqtning o'zida ham ishora bilan, ham maxsus atamalar bilan oshkor qiladilar.

O'yinni boshqarishda barcha hakamlar o'zaro hamkorlikda, qoida talablari bilan ifoda etilgan funksional huquq va burchlar asosida ish ko'radilar.

Bosh hakam

Butun musobaqani qoidalariga muvofiq va tasdiqlangan rejaga asosan o'tkazilishiga javob beradi.

Bosh hakam vazifalariga quyidagilar kiradi:

a) bellashuvlar boshlanishiga qadar musobaqalar o'tkazilish joyining shart-sharoiti va jihozlar bilan ta'minlanganligini nazorat qilish;

b) musobaqa boshlanishidan avval hakamlar bilan seminar o'tkazish va ular vazifalarini taqsimlash;

c) ishtirokchilar taqsimotini (jerebyovka) o'tkazish, uchrashuvlarni o'tka-zish jadvalini tasdiqlash;

d) hakamlar kollegiyasi ishiga rahbarlik va turli masalarni hal etish (hakamlar yotog'i va ovqatlanishi);

e) o'yinlar o'tkazish reglamentini tuzish;

f) uchrashuvlar vaqtida kort yaqinida faoliyat ko'rsatishi mumkin bo'lgan fotokorrespondentlar, muxbir va teleoperatorlar ro'yxatini tuzish;

g) musobaqani tantanali ochilishi va yopilishini tashkil qilish, ishtirokchilarni taqdirlash va h.k.

Bosh hakam muovinlari

Bosh hakam muovinlari quyidagi vazifalarni bajarishi mumkin:

- mandat komissiyasi ishida ishtirok etish;
- uchrashuvlar jadvalini tuzish;
- hakamlar ishini tashkil etish va uni nazorat qilish;
- axborot xizmatini tashkil etish;
- musobaqani tantanali ochilishi va yopilishini o'tkazish, ishtirokchilar, murabbiylar va hakamlarni taqdirlash.

Bosh kotib

O'z qo'l ostidagi kotibiyat ishiga rahbarlik qiladi, ularga kotiba, rassom va boshqalar kiradi.

Musobaqaga tayyorgarlik jarayonida bosh kotibning vazifalari:

- a) o'tkazilayotgan musobaqa nizomi bilan tanishadi;
- b) yetarli miqdorda zarur bo'ladigan kanselyariya jihozlari, hakamlar blankalari, taqdirlash uchun medal, diplomlar va h.k.

Katta hakam

Katta hakam tasdiqlangan jadvalga muvofiq ma'lum kortlarda o'tkaziladigan uchrashuvlarga javob beradi:

- birinchi hakamning musobaqa bayonnomalarini qabul qiladi;
- mazkur o'yin kuni uchun to'plar qabul qiladi;
- jadvalga muvofiq hakamlar tayyorgarligini belgilaydi;
- o'yinlarni maydonchalar bo'yicha taqsimlaydi va h.k.

Birinchi hakam

Birinchi hakam alohida bir o'yin jarayoniga rahbarlik qiladi. U to'r ustunlaridan biri yaqinidagi kursida joylashadi. O'yin davomida ishtirokchilar o'yin qoidasiga amal qilishi, bir vaqtning o'zida hisobni qayd etadi va e'lon qiladi.

To'r yonidagi hakam

To'r yonidagi hakam birinchi hakamga qarama-qarshi tomonda joylashadi. U o'yin davomida to'p yoki o'yinchi to'rga tegib ketsa ovozli va ishorali ovoz beradi.

Chiziq hakamlari

Chiziq hakami har bir chiziqning to'g'risida (maydon chekasida) joylashadi va to'plar maydonga tushgan yoki tushmaganda ovozli va ishorali ovoz beradi.

6.5. Musobaqa turlari va uni tashkil qilish

Musobaqalar erkaklar va ayollar o'rtasida yakka, juftlik va aralash razryadlarida o'tkaziladi.

Musobaqalar o'z mohiyatiga qarab shaxsiy, jamoaviy va shaxsiy-jamoaviy tarzda tashkil qilinishi mumkin.

Shaxsiy musobaqalarda uchrashuv natijalari har qaysi o'yinchining o'ziga yoziladi.

Jamoaviy musobaqalarda uchrashuvlar natijalari butun jamoaga yoziladi.

Shaxsiy-jamoaviy musobaqalarda esa natijalar har qaysi o'yinchiga va butun jamoaga yoziladi.

Barcha turdagi va miqyosdagi musobaqalar maxsus musobaqa Nizomi talablari asosida o'tkaziladi.

Ma'lumki, musobaqa Nizomida muayyan musobaqaning maqsadi va vazifalari, o'tkazish joyi, shart-sharoitlari va musobaqaga rahbarlik qilish, musobaqa ishtirokchilari, musobaqalarni o'tkazish usuli, ochkolarni hisoblash va g'olibni aniqlash, g'oliblarni taqdirlash va h.k. tadbirlar e'tiborga olinadi.

Musobaqani ochilishi va yopilishi maxsus ssenariy asosida amalga oshiriladi.

Yuqorida qayd etilganidek, musobaqalar turli usullar asosida o'tkazilishi mumkin.

Davra usuli. Davra usuli bilan o'tkaziladigan (shaxsiy va jamoalararo) musobaqalarda har bir qatnashchi qolgan qatnashchilar bilan bir-bir uchrashib chiqadi. Bunda boshqalarga qaraganda ko'proq yutuqqa ega bo'lgan o'yinchi musobaqa g'olibi hisoblanadi.

Shaxsiy musobaqa natijalari, masalan, to'rtta A, B, C, D qatnashchi uchun I-jadvalda ko'rsatilgandek rasmiylashtiriladi.

Jamoalararo musobaqa natijalari ham xuddi yuqoridagidek rasmiylashtiriladi-yu, biroq bunda jamoalararo uchrashuvda yutilgan va yutqizilgan ochkolarning hisobi hamda butun jamoaning hisobi yoziladi.

Shaxsiy musobaqa uchrashuvlari jadvali

Tartib raqami	Qatnashuvch ilar	A	B	C	D	Ochklar	O'rin
1.	A		$\frac{0}{3:6\ 5:7}$	$\frac{1}{6:4\ 2:6\ 6:3}$	$\frac{1}{6:1\ 8:6}$	2	II
2.	B	$\frac{1}{6:3\ 7:5}$		$\frac{1}{5:2\ 6:3\ 8:6}$	$\frac{1}{6:1\ 6:3}$	3	I
3.	C	$\frac{0}{4:6\ 6:2\ 3:6}$	$\frac{0}{7:5\ 3:6\ 6:8}$		$\frac{0}{3:6\ 6:3\ 7:9}$	0	I V
4.	D	$\frac{0}{1:6\ 6:8}$	$\frac{0}{4:6\ 3:6}$	$\frac{1}{6:3\ 3:6\ 9:7}$		1	II I

Davra usuli bilan o'tkazilgan jamoalararo musobaqada g'alaba yoki mag'lubiyat uchun yoziladigan ochkolar soni musobaqa shart-sharoitlari bilan belgilanadi. Shaxsiy uchrashuvda, jamoalar uchrashuvda g'olib chiqqan o'yinchi yoki jamoaga bitta ochko, yutqizgan yoki uchrashuvga kelmay qolgan o'yinchi yoki jamoaga nol ochko yozish mumkin; shuningdek, g'olib chiqqan o'yinchi yoki jamoaga ikki ochko, yutqizganga bir ochko, kelmay qolganga esa nol ochko yozsa ham bo'ladi.

Davra usulida qatnashchilarning umumiy ochkolari teng bo'lib qolgan hollarda ular o'rtasida o'rinlar quyidagilarga qarab belgilanadi:

- yoki ochkolari bir xil bo'lgan o'yinchilarning o'zaro uchrashuvi natijasiga qarab, o'zaro uchrashuvda g'olib chiqqan o'yinchi kuchliroq deb taniladi;

- yoki shaxsiy musobaqalarda yutilgan va yutqizilgan partiyalar yoki o'yinlar sonining nisbatiga qarab, jamoalararo esa barcha shaxsiy uchrashuvlarda yutilgan va yutqizilgan ochkolarning nisbatiga qarab;

- yoki agar ikkita qatnashchi to'plagan ochkolarning soni teng bo'lsa, qo'shimcha uchrashuv o'tkazish yo'li bilan, yoki agar uch va undan ortiq qatnashchi to'plagan ochkolarining soni teng bo'lsa, qo'shimcha musobaqa o'tkazish yo'li bilan.

Musobaqa g'olibini va har bir qatnashchi egallagan o'rinni aniqlashda biror qatnashchi musobaqadan chiqib ketgan hollarda uchrashuvlarni hisobga olish usuli katta ahamiyatga ega.

Agar musobaqadan chiqib ketgan o'yinchi yoki jamoa uchrashuvlarning yarmidan kamrog'ini o'tkazgan bo'lsa, uning natijalari hisobga olinmaydi; agar yarmini yoki undan ko'prog'ini o'tkazgan bo'lsa, hisobga olinadi, bunda qatnashmagan uchrashuvlari mag'lubiyat hisoblanadi.

Uchrashuvlarni o'tkazish tartibi 2- va 3-jadvallar bilan belgilanadi. Qatnashchilarning raqamlari qur'a tashlash usuli bilan aniqlanadi. Jadvallarda qaysi raqamlar (qatnashchilar) musobaqaning qaysi kunida uchrashishi ko'rsatilgan bo'ladi. Raqamlar soni toq bo'lganda ortiqcha raqam to'g'risiga nol qo'yiladi. Bir-biriga ro'para turgan o'yinchilar o'ynashadi. Qarshisida nol turgan raqam dam oladi. Birinchi raqam barcha jadvallarda doim ayni bir o'rinda: chap ustunning yuqorisida turadi.

2-jadval

Qatnashuvchilarning soni juft (8 kishi) bo'lgan musobaqa jadvali

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun	7-kun
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-8
8-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-2
7-4	8-5	2-6	3-7	4-8	5-2	6-3
6-5	7-6	8-7	2-8	3-2	4-3	5-4

O'ng ustunga o'ynaydigan raqamlarning yarmi (ikkinchi raqamdan boshlab) yozib bo'lingandan keyin navbatdagi raqamlar chap ustunga pastdan yuqoriga qarab, to birinchi raqamga qadar yozib boriladi.

**Qatnashuvchilarning soni toq (9 kishi) bo'lgan musobaqa
jadvali**

1- kun	2- kun	3- kun	4- kun	5- kun	6- kun	7- kun	8- kun	9- kun
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-8	1-9	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-9	8-0	9-2
9-4	0-5	2-6	3-7	4-8	5-9	6-0	7-2	8-3
8-5	9-6	0-7	2-8	3-9	4-0	5-2	6-3	7-4
7-6	8-7	9-8	0-9	2-0	3-2	4-3	5-4	6-5

Musobaqaning birinchi kunida bo'ladigan uchrashuvlar tartibini ko'rsatuvchi jadvaldagi chap ustunda birinchi raqam qarshisiga ikkinchi raqam yoziladi. Ikkinchi raqam ostiga uchinchi raqam, uchinchi raqam ostiga esa to'rtinchi raqam yoziladi va hokazo.

Keyingi kunlardagi o'yin tartibini belgilovchi jadvallarda barcha raqamlar (birinchi raqamdan tashqari) ketma-ket (kun sayin) birinchi raqam ostiga yozib borilaveradi. Ikkinchi kuni ikkinchi raqam birinchi raqam ostiga yoziladi, uning avvalgi o'rniga uchinchi raqam, uchinchingin o'rniga to'rtinchi yoziladi va hokazo. Uchinchi kun uchun tuzilgan jadvalda ikkinchi raqam bir pog'ona pastga, uchinchi raqam birinchi raqam ostiga, uning avvalgi o'rniga esa to'rtinchi raqam yoziladi va hokazo.

Davra usulida uchrashuvlarning umumiy soni qatnashchilar sonining shu sondan birini olib tashlangandan keyin hosil bo'lgan songa ko'paytmasining ikkiga nisbatiga teng. Chunonchi, 8 qatnashchi uchun uchrashuvlar soni $8 \times 7 : 2 = 28$ bo'ladi.

Qatnashchilar soni ko'p bo'lgan hollarda musobaqa cho'zilib ketadi va o'yinlar o'tkazish uchun juda ko'p maydonchalar talab etiladi. Shu tufayli bunday paytlarda davra usulini qo'llash noqulayliklarni yuzaga keltiradi. Qatnashchilar soni 9 tadan ortib ketganda ular kichik-kichik guruhlariga bo'lib yuboriladi. Bunda qur'a tashlash usuli qo'llaniladi va kuchli o'yinchilar mazkur

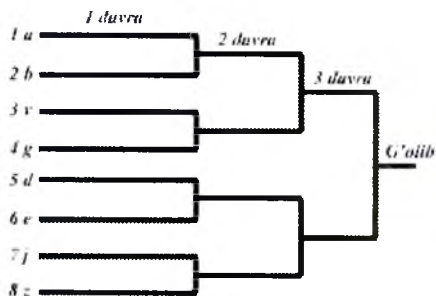
guruhchalarga “bo‘linib” yuboriladi. Har bir guruhning ichida musobaqa davra usulida o‘tkaziladi, keyin esa guruhchalarda g‘olib chiqqan o‘yinchilar orasida yana davra usulida final musobaqasi o‘tkaziladi. Bundan tashqari, ayrim hollarda, guruhchalarda bir xil (2, 3, 4 va h.k.) o‘ringa ega bo‘lgan qatnashchilar orasida keyingi o‘rinlar uchun final musobaqasi o‘tkaziladi. Guruhchalar soni faqat ikkita bo‘lgan hollarda final musobaqalar doim guruhchalarda bir xil (1, 2, 3, 4 va h.k.) o‘rinli qatnashchilar orasida o‘tkaziladi.

Yengilganlarni chiqarib yuborish usuli. Shaxsiy va jamoalararo musobaqalarda yengilganlarni chiqarib yuborish usuli shundan iborat bo‘ladiki, unda har bir qatnashchi birinchi mag‘lubiyatdan so‘ng musobaqadan chiqib ketadi, natijada, bir marta yengilmagan o‘yinchi g‘olib bo‘lib qoladi.

Bu usulda o‘tkazaladigan musobaqalar sxemasi 4-jadvalda keltirilgan.

Qatnashchilarning uchrashish tartibini belgilovchi raqamlari qur’a tashlash usuli bilan aniqlanadi.

Agar qatnashchilarning soni ikkini biror darajaga ko‘targanda hosil bo‘ladigan songa (4, 8, 16, 32, 64, 128 va h.k.) teng bo‘lsa, o‘yinga qatnash-chilarning hammasi birdaniga kirishadi ar. O‘yinchilarning familiyalari yoki jamoalarning nomlari jadvalda yuqoridan pastga qarab qur’a tashlashda aniqlangan tartibda yoziladi.



4-jadval

8 qatnashchi uchun davra jadvali

Birinchi raqam ikkinchi bilan, uchinchi raqam esa to‘rtinchi bilan va hokazo o‘ynab, musobaqaning birinchi davrasini tashkil qiladi. 8 qatnashchi uchun buncay davradan uchta bo‘ladi. G‘o-

liblar xuddi shu tartibda uchrashib ikkinchi davrani tashkil qiladi. Bu davra ikkita uchrashuvdan iborat bo'ladi. Bu uchrashuvlarning g'oliblari final deb ataluvchi so'nggi davraga kiradilar. Final o'yinda musobaqa g'olibi aniqlanadi. To'rtta o'yinchi qatnashadigan davra yarim final deb ataladi. Sakkizta o'yinchi qatnashadigan davra esa chorak final deyiladi.

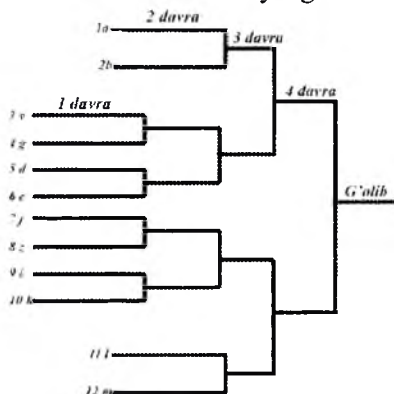
Agar qatnashchilarning soni ikkinchi biror darajaga ko'targanda hosil bo'ladigan songa teng bo'lmasa, ularning bir qismi qur'a tashlashda olgan raqamlariga qarab o'yinga ikkinchi davradan boshlab kiradilar. Birinchi davrada o'ynamaydiganlarning soni musobaqaga yozilganlarning soni bilan ikkinining eng yaqin yuqori darajasidagi son o'rtasidagi ayirmaga teng. Masalan, qatnashchilar soni 12, ikkinining eng yaqin yuqori darajasi 16 (2^4), birinchi davrada o'ynamaydiganlar soni $16-12=4$.

Ikkinchi davrada o'ynaydigan raqamlar quyidagi ikki usulning biri bilan ajratib olinishi mumkin.

Birinchi usulda jadvallarning yuqorigi va pastki yarimlaridagi chekka raqamlar ikkinchi davradan boshlab o'ynaydi (5-jadval).

12 qatnashchi uchun davra jadvali

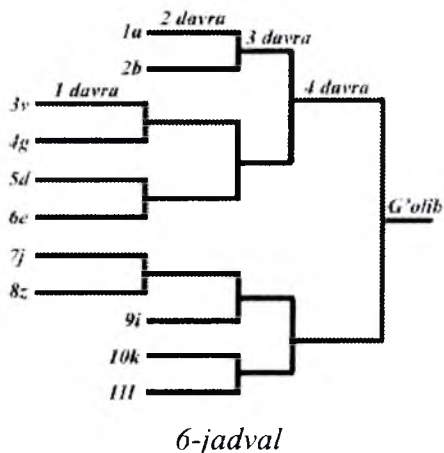
Agar bunda qatnashchilarning soni juft bo'lsa, ikkinchi davradan boshlab o'yinga kiradiganlar, birinchi davradan boshlab



5-jadval

o'ynaydiganlar kabi jadvalning yuqorigi va pastki yarimlariga bir xilda taqsimlanadi.

Agar qatnashchilarning soni toq bo'lsa, ikkinchi davradan boshlab o'ynaydiganlar soni jadvalning pastki yarmida yuqorigi yarmidagiga qaraganda bittaga ortiq, birinchi davradan boshlab o'ynaydiganlar soni esa, aksincha, jadvalning yuqo-



rigi yarmidagiga qaraganda bittaga kam bo'ladi (6-jadval).

Ikkinchi davradan boshlab o'yinga kiradiganlarning soni, ularning jadvalning yuqorigi va pastki yarimlarida joylashuvi, shuningdek, birinchi davradan boshlab o'ynaydigan o'yinchilar soni 7-jadvalda ko'rsatilgan (bu jadval 4 tadan 64 tagacha qatnashchi uchun tuzilgan).

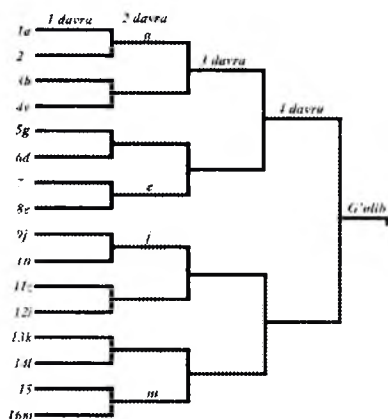
11 qatnashchi uchun davra jadvali

Ikkinchi usulda jadval ikkining eng yaqin yuqori darajasidagi songa teng sondagi qatnashchi uchun tuziladi. Masalan, agar musobaqada 12 kishi qatnashadigan bo'lsa, jadval 16 qatnashchi uchun tuziladi. Birinchi davrada qatnashmaydigan o'yinchilar soni oz bo'lgan hollarda bu usul birinchi usulga qaraganda ancha qulaylik yaratadi. Undan tashqari, bu usul birinchi davra musobaqalariga qo'shimcha qatnashchilar kiritishga imkon beradi. Jadvaldagi bo'sh o'rinlar kuchliroq o'yinchilar yoniga yoziladi. Bunda bo'sh o'rinlarni yozish tartibi xuddi kuchliroq o'yinchilarni "bo'lib" yuborish tartibiga o'xshagan bo'lishi kerak.

Masalan, 7-jadvalda A, E va J lar kuchliroq o'yinchilardir; mos ravishda 2, 7, 10 va 15-joylar bo'sh qoladi.

Agar qatnashchilar soni, masalan, 17 yoki 33 ta (to 64 gacha) bo'lsa, u holda jadval ikkining 17 yoki 33 ga eng yaqin yuqori darajasidagi songa teng miqdordagi o'yinchilarga mo'ljallab tuziladi. Bular 32 yoki 64 sonlardir (8-jadval).

7-jadval

12 qatnashchi uchun davra
jadvali
(ikkinchi usul)

8-jadval

4 tadan 64 tagacha qatnashchi
uchun davra jadvali

Qatnashchilarning umumiy soni	1-davrada o'ynaydigan o'yinchilar soni	2-davradan boshlab o'ynaydigan o'yinchilar soni			Qatnashchilarning umumiy soni	1-davrada o'ynaydigan o'yinchilar soni	2-davradan boshlab o'ynaydigan o'yinchilar soni		
		Hamma o'yinchilar	Shu jumlada n				Hamma o'yinchilar	Shu jumlada n	
			Yuqorida n	Pastdan				Yuqorida n	Pastdan
4	4	-	-	-	35	6	29	14	15
5	2	3	1	2	36	8	28	14	14
6	4	2	1	1	37	10	27	13	14
7	6	1	-	1	38	12	26	13	13
8	8	-	-	-	39	14	25	12	13
9	2	7	3	4	40	16	24	12	12
10	4	6	3	3	41	18	23	11	12
11	6	5	2	3	42	20	22	11	11

12	8	4	2	2	43	22	21	10	11
13	10	3	1	2	44	24	20	10	10
14	12	2	1	1	45	26	19	9	10
15	14	1	-	1	46	28	18	9	9
16	16	-	-	-	47	30	17	8	9
17	2	15	7	8	48	32	16	8	8
18	4	14	7	7	49	34	15	7	8
19	6	13	6	7	50	36	14	7	7
20	8	12	6	6	51	38	13	6	7

8-jadvalning davomi

21	10	11	5	6	52	40	12	6	6
22	12	10	5	5	53	42	11	5	6
23	14	9	4	5	54	44	10	5	5
24	16	8	4	4	55	46	9	4	5
25	18	7	3	4	56	48	8	4	4
26	20	6	3	3	57	50	7	3	4
27	22	5	2	3	58	52	6	3	3
28	24	4	2	2	59	54	5	2	3
29	26	3	1	2	60	56	4	2	2
30	28	2	1	1	61	58	3	1	2
31	30	1	-	1	62	60	2	1	1
32	32	-	-	-	63	62	1	-	1
33	2	31	15	16	64	64	-	-	-
34	4	30	15	15	-	-	-	-	-

Qatnashchilar soni 8, 16, 32 va 64 lardan kam bo'ladigan hollarda bo'sh joylarni aniqlash uchun 9-jadvaldan foydalanishni tavsiya etamiz. Bu jadvalda qatnashchilar soni 5, 9, 17 va 33 tadan bo'lgan musobaqlar uchun bo'sh joylar berilgan. Masalan, musobaqalarda 61 kishi qatnashadi deylik, demak uchta o'rinni bo'sh qoldirmoq kerak. Jadvalga muvofiq bular birinchi uchta 2, 63 va 34 raqamlardir (9-jadval).

Jadvaldagi bo'sh joylarga qo'shimcha qatnashchilar kiritish zarur bo'lib qolgan hollarda ular pastki bo'sh joylardan boshlab yoziladi. Yangi kiritilayotgan qatnashchilardan birinchisi eng quyi bo'sh joyga, ikkinchisi esa uning tepasidagi va hokazo yoziladi. Masalan, 12 qatnashchi uchun tuzilgan jadvalga yangi kiritilayotgan qatnashchilarning birinchisi 7-, ikkinchisi 10-, uchinchi 15- va to'rtinchisi 2-raqamga yoziladi.

Yutqazganlarni chiqarib yuborish yo'li bilan o'tkaziladigan musobaqalarda umumiy uchrashuvlar soni qatnashchilar sonidan bitta kam bo'ladi.

9-jadval

Qatnashchilar soni	Jadval quyidagicha qatnashchilarga mo'ljallab tuzilgan	Bo'sh raqamlar
33	64	2, 63, 34, 31, 18, 47, 50, 15, 10, 55, 42, 23, 26, 39, 58, 7, 5, 59, 38, 27, 22, 43, 54, 11, 14, 51, 46, 19, 30, 35, 62
17	32	2, 31, 18, 15, 10, 23, 26, 7, 6, 27, 22, 11, 14, 19, 30
9	16	15, 10, 7, 6, 11, 14
5	8	2, 7, 6

Musobaqalarni shu tarzda o'tkazish uchun zarur bo'ladigan kunlar soni, agar har bir qatnashchi bir kunda bir marta o'ynasa, qatnashchilarning umumiy soniga mos ikkining daraja ko'rsatkichiga yoki, agar qatnashchilar soni ikkini biror darajaga ko'targanda hosil bo'ladigan songa teng kelmasa, ikkining eng yaqin yuqori daraja ko'rsatkichiga barobar bo'ladi. Masalan, qatnashchilar soni 16 ga teng bo'lganda ham, 11 ga teng

bo'lganda ham musobaqalarni o'tkazish uchun to'rt kun (2⁴) kerak bo'ladi.

Nazorat savollari:

1. Maydon, ustun, raketka o'lchamlari va to'pning og'irligi.
2. O'yin usullarini ijro etishdagi xatolar.
3. Hisobni olib borilishi, geym va setlar oralig'ida beriladigan tanaffuslar.
4. Hakamlarning vazifalari.
5. Musobaqa Nizomi va uni tashkil qilish tartibi.
6. Musobaqani tashkil qilish tizimlari: aylanma, chiqib ketish va aralash tizimlar mohiyati.

Adabiyotlar:

1. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «Times New Roman», Т., 2011., - 374 с.
2. Голенко В.А. Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.
3. Шаповалова О.А. Теннис для начинающих: Правила игры. Школа мяча и ракетки. Спортивные тренировки. – М : ВЕЧЕ, 2002. – 381 с.
4. WORLD-CLASS TENNIS TECHIQUE. Paul Roeteri, Jack Groppe. / Tennis mirovogoklassa. ATR, WTA turlari, DevisKubogiturnirlaritajribasi. Ingliz tilidan S.Volkov tarjimas. M., 2004, - 304 b.

VII bob. O'YIN TEXNIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI

7.1. O'rgatishning umuiy asoslari

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Bosh-qacha qilib aytganda dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim. Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki xiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k.) zo'rqiqlash yoki tez toliqlash alomatlarini paydo bo'ladi. Bunday salbiy "izlar" odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatini tushiradi, uyquni buzadi, piravordida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liql tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional

“obyekt”larda lokal yoki global patologik asoratlar paydo bo‘lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg‘ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo‘lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg‘ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab “to‘qinsimon” prinsipda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg‘ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog‘lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir. Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg‘uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o‘qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo‘riqchi) va rahbar shaxsga katta mas‘uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o‘zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko‘nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e‘tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko‘p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug‘ullanuvchilar sog‘ligi va ularning sport mahoratini shakllantirish borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarga bog‘liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlarning ilmiy obyekt sifatida azaldan ko‘pdan-ko‘p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Ushbu muammolarni turli yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiylati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik ish qobiliyati, harakat sifatleri, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish, avvalambor, yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslash-tirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

7.2. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi.

Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnik nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rindoshlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi. Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu tennischining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi – bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

Harakat – (o'yin) malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, trener-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat “boyliqi”, tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki “sirli” imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni

aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bo'lib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy bar-kamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo'llaniladi. Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun, agar o'quvchi jismonan yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

7.3. Dastlabki o'rgatish jarayonining bosqichlari va uslublari

Birinchi bosqich: – o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi. O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgaz-mali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezigisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich: texnikani soddalashtirilgan (oddiy-lashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondashtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga

ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi) uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich: – texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, “davra aylana” mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqozo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtning o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich: – harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va “bellashish” usullari.

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida muammoli o'qitish (muammoli vazir-

falarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi.

7.4. O'rgatish vositalari va trenirovka

Tennisda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'rni bo'yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga tennischilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Musobaqa mashqlari tennisga xos bo'lgan ixtisoslashtirilgan mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonch-liligini ta'minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umum-rivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

Maxsus mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari, yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda zarur jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik va integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos

yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar yechiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkorlik-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Tennis harakatlarini o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi.

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yondashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'priq vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

Tennisdagi asosiy harakatlanish – bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to'xtash, sakrashdan iboratdir. Ko'p hollarda harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga yetarli e'tibor berilmaydi. Bu esa noto'g'ri fikrdir. Chunki o'yinchining turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga

to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatlanishlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Bunga yugurishlar va harakatli o'yinlar kiradi: to'g'ri yo'nalishda yugurishlar, tizzani yuqoriga ko'tarib yugurish, sakrab-sakrab yugurishlar, boldirni orqaga siltab yugurishlar, orqa tomon bilan yugurishlar, yo'nalishni o'zgartirib yugurishlar. Mashqlarni bajarish vaqtida qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, harakatlanishga faol yordam berishi kerak. Depsinishdan so'ng oyoqlarning to'g'rilanishiga erishish zarur. "Kun va tun", "Raqamlarni chaqirish", "Olib ketishga intil" va boshqa shu kabi harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Tayyorlov mashqlari. Tayyorlov mashqlari o'zining ta'siriga qarab diqqat va javob harakat reaksiyalarining tezkorligi va ayrim harakatlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Birinchi guruhdagi mashqlarga eshitish va ko'rish signallari bo'yicha harakatlanish mashqlari kiradi. Mashqlarni berishda "oddiydan – murakkabga" tamoyiliga rioya qilish kerak. Masalan, trenerning signaliga asosan tezlikni o'zgartirmasdan harakat yo'nalishini o'zgartirgan holda harakatlanish yoki aksincha bajarish mumkin. Mashqni o'zlashtirish darajasiga qarab ular turli usulda qo'shib olib boriladi.

Namunaviy mashqlar:

1. Qisqa masofalarga turlicha dastlabki holatlardan yugurish: start chizig'iga orqa bilan cho'qqayib qo'llarga tayanib yotgan holda. Harakatning boshlanishi bo'lib trenerning to'pni yuqoriga tashlashi, qo'lini yon tomonga, yuqoriga ko'tarishi va hokazo harakatlari xizmat qiladi.

2. 10-20 metrli oraliqlarga maksimal sur'atda yugurish; "archa", "mokisimon yugurish"lar.

3. Ko'rish va eshitish signallariga javoban tezlikni o'zgartirib yugurishlar. Masalan, sekin yugurish: signal bo'yicha tezlashish, to'p yuqoriga tashlanganda sekin yugurish, to'p ilib olinganda to'xtash, to'p yerga urilganda tezlanish.

4. Ko'rish va eshitish signallariga javoban harakat yo'nalishini o'zgartirib yugurishlar. Masalan, o'rtacha sur'atda yugurish: keskin signal – yo'nalishga qarshi yugurish, ikkita signal – yo'nalish bo'yicha yugurish, chapak – chapga yugurish va shu kabilar.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

1. Qo'llarni oldinga, yonga, yuqoriga qilib qo'l panjalarini bukib-yozish.

2. Tennis (rezinka) to'plarini ezish.

3. Devorga kaft va barmoqlar bilan tiralgan holda itarilishlar.

4. Qo'llarga yotib tayangan holda bukib-yozishlar.

5. Basketbol, futbol to'plarini yerga urib olib yurishlar.

6. Basketbol, futbol to'plarini bir qo'l bilan devor to non irg'itish.

7. To'ldirma to'plarni turli holatlardan: ko'krak oldidan, bosh orqasidan, pastdan-yondan irg'itishlar.

Trenirovka va musobaqa mashqlarini qo'llash tartibi.
Sportchilarni musobaqalarda ishtirok etish faoliyati ularni muayyan sport turiga xos bo'lgan harakat malakalarini maroniga yetkazib bajarishlarini taqozo etadi. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, musobaqada g'ala-baga erishish imkoniyati shunchalik keng bo'ladi.

G'alabaga erishish – bu musobaqaning asosiy maqsadidir. Lekin bunday maqsad cho'qqisini zabt etish imkoni faqat o'rgatish va texnik tayyorgarlik jarayonlarining samarasiga bog'liq.

O'rgatish va umuman sport tayyorgarligi jarayoni sport o'yinlari turlarida o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, sport o'yinlariga o'rgatishni zamonaviy nazariy va uslubiy asoslariga tayangan holda amalga oshirilishi zarur. O'rgatish jarayoni va texnik tayyorgarlik – bu ko'p yillik pedagogik faoliyat bo'lib, ma'lum harakatni yoki harakatlar majmuasini texnik jihatdan ma'lum maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq, barqaror, mukammal va samarali ijro etilishini ta'minlovchi murakkab ja-

rayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligining asosiy va ajralmas qismi hisoblanadi.

O'rgatish jarayoni va texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi – o'yin texnikasining biomexanik qonuniyatlarini o'zlashtirish, harakat yoki harakatlar majmuasini har qanday vaziyatlarda mahorat bilan barqaror va samarali ijro etish imkonini yaratishdan iboratdir.

Yangi harakat texnikasini o'rganish va o'zlashtirish mavjud harakat tajribasiga asoslanadi.

Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlantirilishni taqozo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish tartibi va yo'nalishi o'rgatiladigan (o'zlashtiriladigan) o'yin malakasini texnikasiga "hamohang" bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Harakatlar texnikasiga o'rgatish jarayonida quyidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish lozim:

birinchidan, ma'lum harakat texnikasini qaytadan o'rgatish holiga chek qo'yish maqsadida o'rgatish jarayonini boshlanishidayoq to'g'ridan-to'g'ri harakat texnikasini eng samarali nusxasini o'rgatish zarur;

ikkinchidan, o'rgatish jarayonida nazariy mashg'ulotlarga alohida e'tibor berilishi zarur, toki o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasini ijro etish tartibini "ipidan ignasi" gacha fikran to'liq anglasin, xotirada yaxshi eslab qolsin va tafakkurida to'g'ri "bajara" olsun;

uchinchidan, o'rgatish jarayonida o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasini har xil vaziyatda, har xil tezlikda aniq va maqsadga muvofiq bajarilish imkonini ta'minlovchi yetarli darajada rivojlangan jismoniy sifatlar poydevorini yaratish zarur. Chunki, o'rganuvchi jismonan zaif bo'lsa, o'rgatilayotgan harakat texnikasi xatolar bilan ijro etiladi, samara bo'lmaydi, o'rgatuv

yo'nalishini maqsadga muvofiq tomonga burish imkoni chegalanadi, hatto yo'qoladi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayoni o'z navbatida quyidagi didaktik tartibda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq:

- harakat texnikasini ijro etish tartibi haqida ilk bor tushuncha hosil qilish va o'rganuvchini ruhiy jihatdan mazkur harakat texnikasini o'zlashtirishga tayyorlash;

- harakat texnikasiga o'rgatish jarayonida boshlang'ich ko'nikma va malakalarni hosil qilish, tarbiyalash. O'zlashtirishni sekin-asta murakkablashtirish;

- harakat texnikasini to'liq va mukammal bajarish. Oritqcha harakatlardan xalos bo'lish;

- harakat texnikasini barqaror, aniq va tez bajarish;

- harakat texnikasini turli o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq bajarish;

- "chuqurlashtirilgan" – murakkablashtirilgan tarzda o'rgatish va takomillashtirish jarayoni;

- o'rgatilgan malakalar texnikasining mukammalligini ta'minlash, saqlash va ularni ijro usullarini kengaytirish, "boyitish" va takomillashtirish.

O'rgatish va takomillashtirish vazifalarini amalga joriy etish ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida "vositalar" keng ma'noga ega bo'lib, ularning turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondashtiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar (yoki asosiy mashqlar) va ikki tomonlama tennis o'yini bo'lib hisoblanadi. Lekin masalani muvaffaqiyatli va samarali hal etish uchun o'rgatish va takomillashtirish jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid mashqlarni texnikaga o'rgatish jarayonida qo'llab borish, o'yin jarayonida tennischiga o'z texnik imkoniyatidan foydalanish darajasini o'ttiradi. Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tay-

yorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog'liq ravishda amalga oshirilishi lozim.

Yuqorida qayd etilgan vositalar ma'lum uslublar asosida qo'llaniladi. Uslublar – bu o'rgatish texnologiyasining qurolidir.

Uslublar shartli ravishda 3 turga bo'linadi: tushuntirish, ko'rgazmali va amaliy.

Texnik tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarning yoshiga, imkoniyatlariga, o'rgatish bosqichiga qarab u yoki bu uslublarni ustunligi mavjud bo'lishi mumkin.

Tushuntirishga oid uslublar o'z ichiga so'zlab berish, suhbat, ko'rsatma, tahlil va muhokama kabilarni oladi.

Ko'rgazmali uslublar: o'quv filmlari, videofilmlar, suratlar, texnikani trener tomonidan namoyish qilinish, o'yinlarni kuzatish va hokazo. Amaliy uslublar:

- harakat texnikasini to'liq holda o'rgatish;
- harakat texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish;
- boshqaruv uslubi;
- harakatli ko'rgazma uslubi;
- qaytarish uslubi;
- murakkablashtirish uslubi;
- charchov holatida o'yin malakalarini bajarish uslubi;
- o'yin uslubi;
- musobaqa uslubi;
- qo'shma uslub;
- aylanma usulda mashq bajarish.

Tennischini texnik mahoratini oshirishda shunday omillar mavjudki, ularni o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirishda, tashkil qilishda va boshqarishda e'tiborga olish samara zaminidir. Bular jumlasiga quyidagilar kiradi:

a) maxsus jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarni yuqori darajada rivojlangan bo'lishi;

b) o'yin malakalarining barcha usullarini texnik jihatdan o'zlashtirilgan bo'lishi;

c) musobaqaning o'zgaruvchan vaziyatlarda hamda tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida harakat (o'yin) texnikasini barqaror va mukammal bajarilishi;

d) tennischi o'z o'yin uslubini yuqori mahorat bilan ijro etishi;

e) o'yin qoidalari va o'yin intizomiga rioya qilgan holda faollik ko'rsatish, zukkolik, makkorlik, tadbirkorlik sifatlarini namoyish qila bilish;

f) tennischi o'z shaxsiy imkoniyatlaridan samarali foydalana olishi;

g) organizmning funksional imkoniyatini yuqori darajada rivojlanganligini ta'minlash, uni yuklamaga bardosh berish darajasini oshirish.

Yuqorida qayd etilgan omillar nafaqat texnik mahoratni takomillashuvida e'tiborga olinishi kerak, balki sportchiga qo'yiladigan shart va talablardir. Shuning uchun mazkur omillar sport tayyorgarligini boshqarishda asosiy mo'ljal bo'lib xizmat qilishi kerak.

O'yin malakalari va ko'nikmalarini hosil bo'lishi, ularni o'zlashtirish tartibi va o'rgatish texnologiyasi (uslubiyati) harakat malakalarini tarkib topishidagi va takomillashuvidagi bioruhiyat qonuniyatlariga asoslanadi.

Harakat texnikasiga o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1) o'rgatiladigan harakat texnikasi bilan tanishish, uni ijro etish tartibini kuzatish va xotirada harakat izini (nususini) qoldirish;

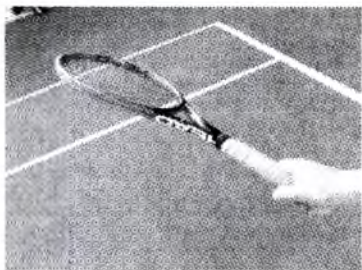
2) malakani oddiy sharoitda o'zlashtirish;

3) malakani murakkablashtirilgan sharoitda o'zlashtirish;

4) malakani o'yinda mukammal egallash va takomillashtirish.

O'rgatish jarayonini qayd etilgan tartibda amalga oshirishda qo'llaniladigan vositalar (mashqlarni) quyidagi didaktik prinsiplarga asoslanishi shart:

– “oddiydan murakkabga”;



**20-rasm. Dastani ushlash
namunasi**

- “yengildan og‘iriga” (yuklama nuqtai nazaridan);
- “o‘tilganidan o‘tilmagani-ga”.

O‘rgatish jarayonida qo‘llaniladigan barcha uslub va vositalar aytib o‘tilgan prinsiplarga asoslanishi kerak.

O‘yin texnikasini (texnik mahoratni) takomillashtirish trenirovka yuklamasini sezilarli darajada ortishi bilan bog‘liq. Chunki o‘yin malakalari doirasi ularning turlari, usullari, bajarilish tezligi, murakkabligi hisobiga kengayib boradi. Masalan, faqatgina maydonchani har xil joylaridan turli usullarda va qayta-qayta javob-zarba berish tennischidan katta jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi.

Mazkur bosqichda o‘yin malakalarini o‘zgaruvchan vaziyatlarda tashqi va ichki ta’sirlar sharoitida bajarishni mashq qilish; sportchi organizmini yuklamaga bardosh berish imkoniyatini oshirish kerak bo‘ladi. Buning uchun mashg‘ulotlarda beriladigan texnika va taktikaga oid mashqlarni charchash holatida, ruhiyatga ta’sir etuvchi (shovqin, issiqlik) vaziyatlarda qayta-qayta qo‘llash zarurdir.



**21-rasm. Chap va o‘ng
tomondan to‘pni urish
namunasi**

7.5. Tennisga dastlabki “o‘rgatuvchi” mashqlar

Tennisga “o‘rgatuvchi” mashqlardan foydalanish jarayonida avval bolalarni tennis raketkasi dastasini to‘g‘ri ushlashga o‘rgatish zarur: chap qo‘l bilan dastani bo‘yin qismidan ushlash kerak (agar o‘ng qo‘l yetakchi bo‘lsa), dastaning

sopi sizni ro'parangizda bo'lishi lozim, dastani turli yuzasi maydon yuzasiga perpendikulyar ushlanadi, dastani boshqa qismi sizdan chaproq tomonga qarab yo'naltiriladi. Endi o'ng qo'lni kafti dastani sopiga qo'yiladi, Dastani ushlash va dastlabki harakat namunalari 19, 20 va 21-chi rasmlarda aks ettirilgan.

Tennis dastasini ushlash va dastlabki harakat holatlarining barcha turlarini o'zlashtirgandan so'ng dastlabki "o'rgatuvchi" mashqlarga o'tiladi:

1. Dasta bilan to'pni ilish. Dastani to'r yuzasi maydon yuzasi bilan parallel ushlanadi, kaftni orqa qismi pastga qaratilgan bo'ladi. To'p dasta to'ri yuzasiga quyiladi, qo'l tirsak qismidan xiyol yoziladi. To'pni to'r yuzasidan qo'zg'atmasdan yuqoriga ko'tarib-tushiriladi. Mazkur harakat o'zlashtirilgandan so'ng, asta to'pni yuqoriga otib, dastaga ilinadi.

2. Maydon yuzasidan "sakragan" to'pni yuqoriga urish. To'p chap qo'l bilan boshdan yuqoriroqqa tashlanadi, yerga tushib "sakragan" to'pni dasta bilan 1,5-2 metr yuqoriga uriladi. Shunday tarzda mashq 15-20 marta qaytariladi.



19-rasm.
Tennischining
dastlabki holati

3. 1- va 2-chi mashqlar turli yo'nalishdagi harakatda (yurish, siljish, chopish) bajariladi.

4. 1- va 2-chi mashqlarni ijro etish diqqatni o'zga narsalarga jalb qilish bilan birga amalga oshiriladi (she'r yodlash, hisob sanash, ashula hirgoyi qilish va hokazo).

5. 1 -va 2-chi mashqlar 2 va undan ko'p bolalar ishtirokida bajariladi.

6. 1- va 2-chi mashqlar kim ko'p va to'g'ri bajarish sharti bilan ijro etiladi.

7. To'pni maydon yuzasiga ketma-ket urish.

8. To'pni yerga tushirmasdan dasta to'ri yuzasi bilan ketma-ket yuqoriga urish.

9. 7- va 8-chi mashqlar ham 3, 4, 5 va 6-chi bandlarda keltirilgan shartlar asosida bajariladi.

Navbatdagi mashqlar turkumi mazmuni va tarkibi bo'yicha borgan sari murakkablashib boraveradi. Ammo murakkab mashqlarni bajarish dastlab mashqlarni qaytarib turish va ularni mukammal o'zlashtirib borish bilan bog'lab olib borilishi lozim. Shuni aytish muhimki, murakkab mashqlar ham vaqti kelib o'z navbatida tennischi uchun soddadek, yengil va aniq ijro etila boraveradi.

Navbatdagi mashq "Tirik nishon" deb ataladi.

10. "Tirik nishon". "Tirik nishon" bo'lib tennischini sherigi hisoblanadi va undan 4-6 m uzoqlikda dastasiz qo'lida to'p bilan joylashadi va to'pni Siz tomon yo'naltirib, yerga qarab otadi. Siz yerdan sakragan to'pni sherigingizga aniq qaytarishingiz shart. Sherigingiz esa to'pni ilib mashqni qaytaradi. Shu tarzda mashq borgan sari tezligi oshirilib qaytarilaveradi. Siz, agar, to'p o'ng tomoningizga to'g'ri kelsa, dasta bilan o'ng tomondan qaytarasiz, chap tomondan kelsa dasta bilan chap tomondan qaytarasiz.

11. 10-chi mashq har xil tezlikda, turli yo'nalishdagi harakatda, shart-sharoitlarda, tashqi ta'sir vaziyatlarida bajariladi.

12. 10-chi mashq devordagi katakcha-nishonlarga aniq urish sharti bilan amalga oshiriladi.

Yuqorida keltirilgan mashqlar tez, aniq, yengil va yuqori samarali bajarilishi tennischini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga chambarchas bog'liq. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi barcha mashqlardan foydalanish jarayoni aksariyat tennis to'pi va dastasi ishtirokida kechgani maqsadga muvofiqroq bo'ladi.

Zikr etilgan mashqlardan tashqari tennischilarni o'rgatish jarayonida ko'pdan-ko'p tennis to'pi va dastasi bilan bajariladigan an'anaviy mashqlar qo'llaniladi; "to'p doira ichida", "cho'qqichadan dumalayotgan to'p", "devorgacha dumalat",

“to‘pni dumalatib nishonni yiqit”, “to‘pni to‘pga qarshi aniq dumalat”, “to‘p urib kim o‘zdi poygasi” (estafeta), “ikki kishi to‘p uzatib estafeta yugurishi” va hokazo.

10- va 11-jadvallarda o‘rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplarini ifodalovchi ma’lumotlar keltirilgan.

Mazkur mashqlar o‘z mazmuni bilan an’anaviy bo‘lgani uchun ularni ijro etish tartibini va izohini yoritishga hojat bo‘lmasa kerak, deb o‘ylaymiz. Lekin barcha mavjud an’anaviy mashqlarni noan’anaviy mashqlar (maxsus bo‘lmagan) ishtirokida bajarish katta samara berishi mumkinligi ba’zi sport o‘yinlarida qisman isbotlangan va ushbu omil tennischilarni tayyorlashda ijobiy natijalarni yuzaga keltirishi kafolatdan holi emas.

10-jadval

O‘rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

O‘rgatish bosqichlari va ularning nomi	O‘rgatish uslublari	O‘rgatish vositalari
1-bosqich: O‘rgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko‘rsatish, izoh berish	So‘z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda o‘rgatish (yakka tartibda qo‘shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo‘lib, element va fazalarga bo‘lib o‘rgatish, mala-kani to‘liq holda o‘rgatish, xatolarni tuzatish, rag‘batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondostiruvchi, yo‘naltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich: Malakalarga murakkablashtirilgan sharoitda o‘rgatish (vaziyatli vazifalar)	Malakalarni to‘liq holda o‘rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o‘rgatish, turli	1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda

berish, juftlikda, uchlikda va h.k.)	yo'nalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida o'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish.	qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajyor va texnik vositalar
4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublar	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

11-jadval

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan umumiy va maxsus pedagogik prinsiplar

T/r	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
1.	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi
2.	Onglilik va faollik	O'rgatilayotgan malaka (harakat)larga ongli tasav-vur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'min-lanishi lozim
3.	Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi
4.	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi darkor
5.	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga ko'tariladi

6.	Uzluksizlik	Yildan-yilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi darkor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi
7.	"Yengilidan og'iriga"	O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin "to'liqinsimon" shaklda kuchaytirib borilishi kerak
8.	"O'tilganidan o'tilmaganiga"	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan, ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligini oshiradi
9.	"Oddiydan murakkabga"	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirib borilishi lozim
10.	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O'rgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni o'zaro bog'liqligi ta'minlanishi zarur

WORLD-CLASS TENNIS TECHIQUE. Paul ROETERT, Jack groppel. \ Теннис мирового класса. АТР, WТА турлари, Девис Кубоги турлари тажрибаси. Инглиз тилидан С.Волков таржимаси. М., 2004,-304 с. – kitobidagi materiallardan foydalanildi.

Nazorat savollari

1. O'rgatish jarayonining mohiyati va qisqacha mazmuni nimalardan iborat?
2. Dastlabki o'rgatish jarayoni qanday ahamiyatga ega?
3. O'rgatish bosqichlari qanday nomlanadi, ushbu bosqichlarda qanday uslub va vositalardan foydalaniladi?
4. "O'rgatish" va "trenirovka" qanday mantiqiy farqlar bilan izohlanadi?
5. Texnik usullarga o'rgatishda qanday anjom, moslama va texnik vositalardan foydalanish mumkin? Misollar keltiring.
6. Texnik-taktik mahorat darajasi qanday baholanadi?

Adabiyotlar:

1. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «Times New Roman», Т., 2011., - 374 с.
2. Голенко В.А. Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.
3. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса. – М.: Дедалус, 2002. – 236 с.
4. Иванова Г.П., Спиридонов Д.В., Саутина Э.Н. Двигательная асимметрия как определяющий фактор координационной структуры ударного действия в теннисе // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2003. – №8. – С. 38-42.
5. Иванова Г.А. Теннис: Воспитание чемпиона. / Пособие., Санкт-Петербург., 2010., - 161 с.
6. Edgar Giffening. Developing HiahPerformace Tennis Players. NeuerSportverlag., Berlin, Germany, 2013, - 288 p.
7. Frank Giampolo, Jon Levey. Chempionship Tennis. Human Kineties, 2013., - 245 p.

VIII Bob. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI

Texnik malakalarga o'rgatish bosqichlari, uslublari va mashqlarni qo'llash tartibi o'yin taktikasiga o'rgatish jarayonida ham saqlanib qoladi. Harakat texnikasiga o'rgatishda tayyorlov, yondashtiruvchi, yo'naltiruvchi, taqlidiy mashqlar o'yin usullarini ongli o'zlashtirishga qaratilgan bo'lsa, taktikaga o'rgatishda shu mashqlar mazkur usullarni o'zgaruvchan vaziyatlarga mos va foyda keltiruvchi turini tanlab, o'z vaqtida qo'llash qobiliyatlarini shakllantirishga qaratilishi lozim. Taktika – bu vaziyatni oldindan payqash, uni tahlil qilish, raqib rejasi va ijro etadigan harakatini oldindan bilish (bashorat qilish), o'z imkoniyatlarini raqib imkoniyatlari bilan solishtirish, chalg'itish va hiylalar asosida eng maqbul qaror qabul qilish va uni samarali ijro etish bilan bog'liqdir. Bunday qobiliyat erta yoshlikdan boshlab diqqat, xotira, idrok, ong, tafakkur, hissiyot, iroda va boshqa shu kabi ruhiy xislatlarni shakllantira borish asosida sayqal topshi mumkin. Demak, o'yin taktikasiga o'rgatish real vaziyatlarni yaratish asosida dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab elementar taktik vazifalar doirasida amalga oshirilishi darkor.

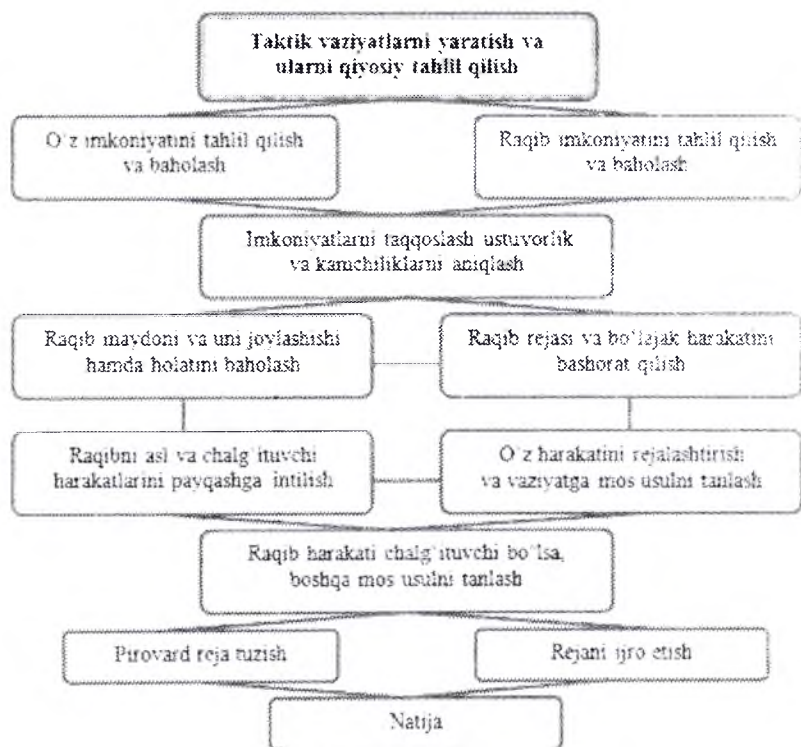
O'yin taktikasiga dastlabki o'rgatish jarayonida yosh tennischilar bilan ko'proq vaziyatli vazifalar bilan bog'liq nazariy-uslubiy mashg'ulotlarga urg'u berish, ularda texnik usullarni o'zgaruvchan vaziyatlarga mos ravishda ijro etish ko'nikmalarini "charxlab" boradi. bunday mashg'ulotlarda quyidagi andozalardan foydalanish mumkin.

5-andozada keltirilgan taktik jarayonlar nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda ham, amaliy mashg'ulotlarda ham sun'iy vaziyatlarni yaratish va modellashtirilgan mazmun asosida amalga oshirilishi lozim.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonlarida, umuman trenirovka mashg'ulotlari davomida taktik qobiliyatlar, taktik malakalar, taktik xislatlar va taktik vaziyatlar didaktik tartibda "oddiydan-murakkabga" prinsipi asosida shakllantirilishi tavsiya

etiladi. Lekin nazariy mashg'ulotlarda avval murakkab vaziyatlar to'liq holda tahlil qilinadi va o'zlashtiriladi, so'ng ularning oddiy komponentlari va elementlari o'zlashtiriladi. Murakkab vaziyatlar komponentlari va elementlari mukammal o'zlashtirilgandan keyingina ular uzviy tartibda amaliy mashg'ulotlarda mashq qilinadi. Demak, ushbu andozaga muvofiq mashg'ulotlarda dastavval (avval kort maketida, so'ng kortning o'zida) turli sun'iy vaziyatlar yaratiladi va ularni qiyosiy tahlil qilishga o'rgatiladi.

5-andoza



Keyin quyidagi taktik jarayonlar o'zlashtirilishi tavsiya etiladi:

- o'z imkoniyatini tahlil qilish va baholash;
- raqib imkoniyatini tahlil qilish va baholash;

- u va bu imkoniyatlarni taqqoslash, ustuvorlik va kamchiliklarni aniqlash;

- raqib maydoni va uni joylashishi hamda holatini baholash;
- raqib rejasi va bo'lajak harakatini bashorat qilish;
- raqibni asl va chalg'ituvchi harakatlarini payqashga intilish;
- o'z harakatini rejalashtirish va vaziyatga mos usulni tanlash;
- raqib harakati chalg'ituvchi bo'lsa, boshqa mos usulni

tanlash;

- pirovard reja tuzish;
- rejani ijro etish;
- pirovard natijaga erishish.

Qayd etilgan taktik jarayonlar maxsus modellashtirilgan mashg'ulotlarda amalga oshirilishi ularni o'zlashtirish samaradorligini ta'minlaydi.

Mazkur taktik jarayonlar, albatta, ham nazariy, ham uslubiy va ustuvor jihatdan amaliy mashg'ulotlar asosida o'zlashtirilishi hamda mukammallashtirilishi talab qilinadi (6-andoza). O'rgatish va takomillashtirish bunday tarzda yondashish quyidagi taktik harakatlar ishtirokida shakllantirilishi tavsiya etiladi:

- kortda joy tanlash;
- raketkani ijro etiladigan harakatga teskari ushlash;
- raketkani ijro etiladigan harakatga mos ushlash;
- chalg'ituvchi harakat qilish;
- ijro etiladigan harakat holatini qabul qilish;
- to'pning tezligi va yo'nalishini aniqlash;
- raqibni navbatdagi holati va harakatini aniqlash;
- to'pni raqib holati va harakatigi qarshi tomonga yo'naltirish;
- navbatdagi vaziyatni aniqlash, unga mos joy tanlash, muvofiq holat va harakatga tayyorlanish;
- raqibning takroriy hujumi yoki to'p qaytarishini tahlil qilish;
- raqibning takroriy o'yiniga reja tuzish va uni amalga oshirish;

- o'yinni geym va setlar oxirigacha o'zgaruvchan taktik harakatlar asosida tashkil qilish;
- foydali natijaga erishish.

O'quv-trenirovka mashg'ulotlarida qayd etilgan taktik malakalardan didaktik tartibda foydalanish taktik qobiliyat ustuvorligini ta'minlaydi va ijobiy natijaga olib keladi.

6-andoza



Nazorat savollari:

1. Yakka taktik harakatlar deganda nimani tushunasiz?
2. Taktik harakatlar qanday mazmundan iborat?
3. Taktik harakatlarga qanday, qaysi tartibda va qanday vositalar asosida o'rgatiladi?
4. Hujumda qo'llaniladigan taktik harakatlarga o'rgatish qanday tashkil etiladi?
5. Himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlarga o'rgatish qanday tashkil etiladi?
6. Zamonaviy tennisga xos hujum va himoyada qo'llaniladigan harakatlarni tushuntirib bering.

Adabiyotlar:

1. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «Times New Roman», Т., 2011., - 374 с.
2. Голенко В.А. Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.
3. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса. – М.: Дедалус, 2002. – 236 с.
4. Иванова Г.П., Спиридонов Д.В., Саутин Э.Н. Двигательная асимметрия как определяющий фактор координационной структуры ударного действия в теннисе // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2003. – №8. – С. 38-42.
5. Иванова Г.А. Теннис: Воспитание чемпиона. / Пособие., Санкт-Петербург., 2010., - 161 с.
6. Edgar Giffening. Developing HiahPerformace Tennis Players. NeuerSportverlag., Berlin, Germany, 2013, - 288 p.
7. Frank Giampolo, Jon Levey. Chempionship Tennis. Human Kinetics, 2013., - 245 p.
8. WORLD-CLASS TENNIS TECHIQUE. Paul Roetert, Jack Groppel. / Tennis mirovogoklassa. ATR, WTA turlari, DevisKubogiturnirlaritajribasi. Ingliz tilidan S.Volkov tarjimasl. M., 2004, - 304 b.

IX BOB. TENNISCHILAR TAYYORLASHDA TANLOVNING O'RNI

Tanlov deb muayyan soha yoki faoliyatda yuksak natijalarga erisha olish imkoniyatlari mavjud kishilarni saralab olish jarayoniga aytiladi.

Tennisda “sport tanlovi” – bu kelajakda sport takomillashuvi, jumladan, musobaqalar faoliyati bilan bog‘liq bo‘lgan katta yuklamalarga bardosh bera oladigan va aynan shu jarayonlarda yuqori natijalarga erisha oladigan istiqbolli bolalarni izlab topishga imkon yaratadigan usul, uslub va test mashqlari majmuasini qo‘llash jarayonidir.

Sport tanlovi ko‘p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, sport malakalarini o‘zlashtirishning dastlabki bosqichidan boshlab eng yuqori bosqichida, ya‘ni milliy terma jamoalari faoliyatida ham amalga oshiriladi. “Tanlov” tushunchasi o‘z ichiga “munosiblik”, ya‘ni insonni bir sohaga (ma‘lum faoliyatga) iste‘dodi bo‘yicha yarashi yoki yaramasligi masalasini kiritadi. Bu degan so‘z inson nafaqat o‘z imkoniyatlari (qaddi-qomati, jismoniy sifatlari, ruhiy xususiyatlari va h.k.) bilan muayyan faoliyatga (kasbga, ishga, sportga va h.k.) mos kelishi kerak, balki aynan shu faoliyat mazkur inson mijoziga munosib bo‘lishi maqsadga muvofiqdir (emotsiya, aktivatsiya, motivatsiya masalalari). “Tanlov” atamasi o‘z tarkibiga yana sportga oid “chamalov” tushunchasini kiritadi.

Chamalash bog‘chalarda, maktablarda va sport maktablarining boshlang‘ich guruhlarida amalga oshirilishi mumkin. To‘g‘ri chamalash murabbiyning iste‘dodiga, uning bilimi va tajribasiga bog‘liq. Bolaning nasliga, turmush tarzi ko‘rsatkichlariga qarab chamalash ham e‘tiborli ahamiyatga ega.

Sport tanlovi – ko‘p yillik pedagogik jarayondir. Ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimi o‘z mohiyati va maqsadiga binoan ko‘p yillik sport tanlovini o‘z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirishni taqozo etadi:

1. Dastlabki tanlov – (7-14 yosh).
2. Sportchilarni o'yin ixtisosligiga (funktsiyasiga) saralovchi maxsus tanlov (15-17 yosh).
3. Yuqori jamoalarga tanlov (18-20 yosh).
4. Terma jamoalarga tanlov.

Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab sharoitida jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi, o'quvchilar dastur asosida va baho-lovchi mashqlar, harakatli xalq o'yinlari yordamida saralanishi mumkin. Mazkur saralovchi vositalar aynan tennis o'yinining mohiyatiga nihoyatda yaqin bo'lishi maqsadga muvofiq. Bunday vositalar tavsiya qilingan adabiyotlarda keng yoritilgan. Dastlabki tanlovga tayyorlash jarayonida o'quvchilar muntazam tibbiy ko'rikdan o'tib turishlari shart. Bu tadbir qanchalik sifatli va samarali amalga oshirilsa, shunchalik sport maktablarida uyushtiriladigan tanlovning sifat darajasi yukori bo'ladi.

Dastlabki tanlov. Mazkur tadbir quyidagi tartibda olib boriladi:

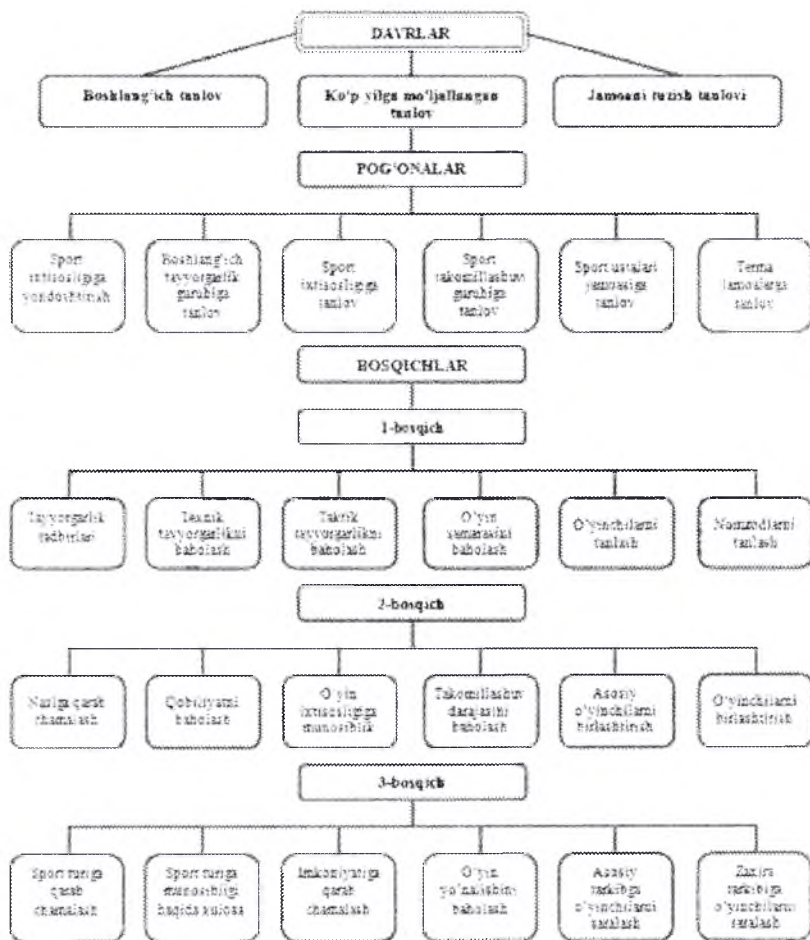
I bosqich. Targ'ibot-tashviqot ishlarini uyushtirib, suhbat, ma'ruzalar o'tkazish, tennis musobaqalari haqida filmlar namoyish qilish orqali bolalarni tennisga qiziqtirish va jalb qilish.

Ko'rgazmali musobaqalar uyushtirish, taniqli sportchilar ishtirokida suhbatlar o'tkazish.

II bosqich. Baholovchi mashqlar, harakatli va xalq o'yinlari yordamida dastlabki tanlov – qabul o'tkazish (qaddi-qomat ko'rsatkichlari, jismoniy sifatlarning rivojlanganligini apparatlar yordamida aniqlash va hokazo).

III bosqich. Boshlang'ich tayyorgarlik 1 yillik o'rgatish davrida bolalarni maxsus sifatlari, texnik-taktik malakalari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini baholash. Ularni nasliy xislatlarini o'rganish. Texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha tanlov o'tkazish.

7-andozada bolalarni tennisga jalb qilish va ko'p yillik tanlov bosqichlari aks ettirilgan.



Tennis bilan shug'ullanishga munosibligi. BO'SMga qabul qilish mutaxassis-murabbiy uchun o'ta mas'uliyatli tadbir. Bu tadbirni amalda hamma ko'rsatkichlarni bir-biriga taqqoslay bilish, tennis o'yinining mohiyatiga yaqin ko'rsatkichga ega bo'lgan bolalarni farqlay olish, sport turiga zarur qobiliyatlarni ajrata bilish katta ahamiyatga egadir. Shu bilan bir qatorda tanlov natijalariga ko'ra qabul qilish haqida uzil-kesil xulosaga kelish

o'rinsiz, mavjud ko'rsatkichlarni e'tiborga olgan holda saralovni davom ettirish darkor.

Uzluksiz tanlov (saralov) va o'yin funksiyalarini (ixtisoslarini) belgilash. Yuqori malakali tennischilarni tayyorlashda mazkur bosqich tadbirlari hal qiluvchi ahamiyatga loyiq. Albatta uzluksiz tanlov-saralov hamda bolalarni muayyan o'yin ixtisosliklariga munosibliklarini aniqlash ko'p yillik sport tayyorgarligini barcha bosqichlarida amalga oshirib boriladi. Bu masala, ayniqsa, o'quv-trenirovka va takomillashtiruv guruhlarida alohida ahamiyat kasb etadi.

Tennis bilan shug'ullanishga tanlov asosida qabul qilish jarayonini kuchaytirish maqsadida mavjud tanlov vositalariga qo'shimcha qilib tanlangan sport turi xususiyatini "e'tiborga" olgan yoki maxsus ixtisoslashtirilgan xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish tanlovni yanada "toza", maqsadli amalga oshirish imkonini yaratib beradi. Bu borada M.A. Qurbonovanning ilmiy tadqiqotlari taxsinga sazovordir. Jumladan, muallif tennis to'garaklariga nafaqat tanlov o'tkazish va bu jarayonda milliy harakatli o'yinlardan unumli foydalanish, balki dastlabki tayyorgarlik jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan foydalanish yosh sportchilar tayyorlash sur'atini jadal-lashtirishi mumkin ekanligi isbotlab bergan.

Ta'kidlash lozimki, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish natijasida shu narsa ko'zga tashlanadiki, to'garaklarga tanlov o'tkazish, tanlov mashqlari hamda dastlabki tayyorgarlik jarayonlarini ilmiy asoslash va tashkil qilish muammolari stol tennisi misolida tadqiqot obyekti sifatida umuman o'rganilmagan. Qizig'i shundaki, ushbu mavzu sobiq ittifoq davrida ham mutaxassis olimlar tomonidan jiddiy tadqiqot ostiga olinmagan. Hatto "kichik" tennis bo'yicha 90-yillargacha joriy etilib kelingan BO'SM dasturida tanlov me'yoriy mashqlari va bir tayyorgarlik bosqichidan (guruhidan) navbatdagi tayyorgarlik bosqichiga (guruhiga) ko'chiruvchi" me'yoriy test mashqlari deyarli o'z

aksini topmagan. Ayrim dasturlarda, masalan yugurib kelib balandga sakrash (8-9 yoshli qizlar – 100 *sm*, shu yoshdagi o'g'il bolalar – 112 *sm*), to'ldirma to'pni uloqtirish (8-9 yoshli qizlar – 1 *kg* li to'pni 7 *m* ga, shu yoshdagi o'g'il bolalar – 10 *m* ga), turnikda osilib, oyoqlarni 90° burchak shaklida ushlab turish kabi nazorat mashqlari keltirilgan. Ammo shu mashqlarni ijro etish usuli, tartibi va shartlari yoritib berilmagan. Ta'kidlanishicha, bunday mashqlar umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholashga mo'ljallangan. Lekin maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashga qaratilgan me'yoriy test mashqlari umuman qayd etilmagan.

Boz ustiga, so'nggi yillarda rossiyalik mutaxassis olimlar tomonidan chop etilgan ayrim ilmiy maqolalarda ham muhokama etilayotgan mavzu chetlab o'tilgan.

Ayrim mualliflar o'z tadqiqotlarida, ayni vaqtda BO'SM dasturlarida tayyorgarlik turlari bo'yicha keltirilgan kunlik, haftalik va yillik yuklamalar soati qiz va o'g'il bolalar uchun alohida farqlanmaganligini ta'kidlaydilar. Ularning ma'lumotlariga binoan 8-10 yoshli tennischi qiz va o'g'il bolalarning jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlari (bo'yi, vazni, O'TS) bo'yicha unchalik keskin farq qilmasada, jismoniy tayyorgarligi (60 *m* va 300 *m* ga yugurish, kuch, joydan turib sakrash va h.k.) bo'yicha sezilarli darajada farqlanadi. Jumladan, jismoniy rivojlanish bo'yicha, masalan, qizlarning bo'yi 8 yoshda 125-130 *sm*, 9 yoshda 131-143 *sm*, 10 yoshda 140-145 *sm* deb qabul qilingan. O'g'il bolalarda esa bu ko'rsatkichlar muvofiq ravishda: 128-134 *sm*; 134-141 *sm*; 141-147 *sm*. O'TS muvofiq ravishda 1,47-1,60 *l*; 1,55-1,85 *l*; 1,71-2,10 *l* va 1,51-1,72 *l*; 1,65-1,95 *l*; 1,81-2,20 *l*.

Ko'rinib turibdiki, 8 yoshdagi o'g'il va qiz bolalarda bu ko'rsatkichlar deyarli keskin farq qilmagan. Ammo jismoniy tayyorgarlik bo'yicha keltirilgan ko'rsatkichlar ancha katta farq bilan ifodalanadi. Chunonchi, 300 *m* ga yugurish 8 yoshli qizlarda – 90-82 *s*; 9 yosh – 82-76 *s*; 10 yosh – 73-68 *s*. O'g'il

bola-larda: 8 yosh – 85-76 *sm*; 9 yosh – 78-68 *sm*; 10 yosh – 68-60 *sm*. Joydan turib uzunlikka sakrash muvofiq ravishda; 128-136 *sm*; 134-142 *sm*; 147-157 *sm* va 140-148 *sm*; 146-154 *sm*; 161-171 *sm*.

Qayd etilgan ko'rsatkichlar asosida alohida e'tiborni tanlov va tayyorgarlik turlari (jismoniy, texnik-taktik) bo'yicha bolalar sporti amaliyotida foydalanilayotgan me'yoriy mashqlarning jiddiy ilmiy sinovdan o'tkazilishiga qaratish darkor. Yana bir muammoga jiddiy ahamiyat berish lozim, chunki tanlov va tayyorgarlik jarayonlarida standart test mashqlaridan foydalanish odat tusiga kirib qolgan. Ma'lumki, sport bilan shug'ullanish istagini bildirgan har bir bola genetik jihatdan o'ziga xos jismoniy, funksional va psixologik xususiyatlar bilan farqlanadi. Ayrim bolalarning mazkur xususiyatlari, harakat qobiliyatlari, jismoniy sifatlari va boshqa individual imkoniyatlari tanlov hamda dastlabki tayyorgarlik jarayonlarida tezda ko'zga tashlanmaydi. Bunday qobiliyat va imkoniyatlarni shunchaki standart test mashqlari yordamida aniqlab olish ancha qiyin kechadi. Shuning uchun ham qator mutaxassis olimlarning fikriga ko'ra, tanlov va tayyorgarlik jarayonlarini samarali tashkil qilish uchun tanlangan sport turlariga xos maxsus harakatli o'yinlardan foydalanish zarurligi tavsiya etiladi. Lekin bunday harakatli o'yinlarni tanlash va amalga joriy etishda ularning mazmuni, qoidalari va muddatini tanlangan sport turi xususiyatiga maksimal moslashtirish yoki yaqinlashtirish darkor bo'ladi. Ushbu muammolarning amaliy yechimi albatta ilmiy yondashuvga asoslanishi lozim. 12- va 13-jadvallarda bolalarni tennis to'garagiga qabul qilishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash testlari va me'yoriy ko'rsatkichlar keltirilgan.

8-andozada tennisga tanlov o'tkazish tartibi va u bilan bog'liq chora-tadbirlar nomi aks ettirilgan.

14-jadvalda tennisga tanlov o'tkazish uslublari, qo'llaniladigan me'yoriy testlar vositalar qayd etilgan.

BO'SMLar bo'limlariga o'qishga kirayotgan bolalar jismoniy tayyorgarligini baholash uchun nazorat mashqlari

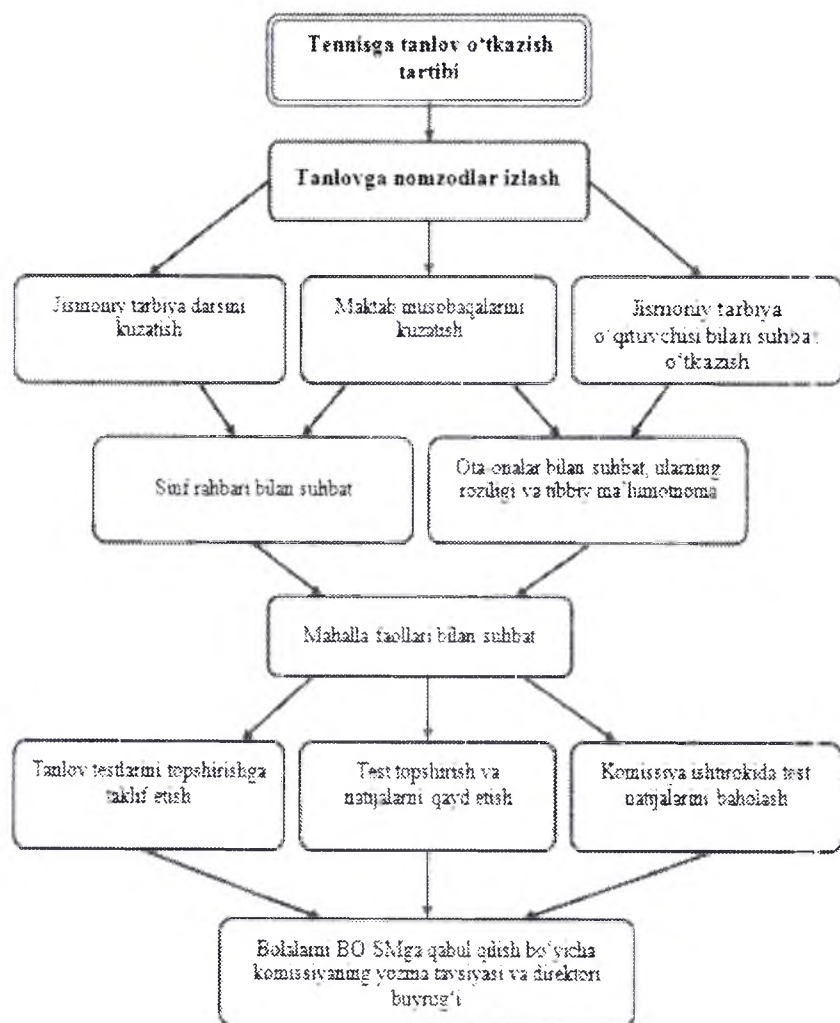
Nazorat sinovlari turlari (soniya, sm)	Jins i	Bolalar yoshi va jismoniy sifatlarini baholash (ball)														
		8 yosh					9 yosh					10 yosh				
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Tezkorlik, 60 m ga yugurish vaqti	Q	12,0	11,8	11,6	11,3	11,6	11,2	11,8	10,8	10,6	10,4	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8
	O*	11,8	11,6	11,5	11,3	11,9	10,9	10,5	10,8	10,4	10,0	10,5	10,2	9,9	9,8	9,5
Chidamkorlik, 300 m ga yugurish vaqti	Q	90	86	82	82	82	77	72	73	69	65	68	64	60	62	56
	O*	85	80	76	78	78	72	66	68	64	60	63	60	57	58	54
Joydan turib uzunlikka sakrash	Q	128	132	136	134	134	138	142	147	152	157	162	168	174	175	183
	O*	140	144	148	146	146	150	154	161	166	171	176	182	188	190	193
Ikki oyoqda deysinib, yuqoriga sakrash	Q	20	23	26	25	25	28	31	28	33	38	36	42	48	47	53
	O*	20	24	28	27	27	31	35	33	38	43	42	46	50	45	50

Tennischilarni maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha sinov turlari va nazorat me'yorlari

Sinovlar turi (<i>sm, m, soniya, daqiqqa</i>)	Jinsi	Bolalar yoshi, baholari (ballari) va nazorat me'yorlari					
		7-8 yosh			9-10 yosh		
		3	4	5	3	4	5
22 m yugurish (11 m ga 2 marta)	Q	5,0	4,8	4,6	4,8	4,6	4,4
	O*	5,1	4,9	4,7	4,9	4,7	4,5
66 m ga yugurish (11 m ga 6 marta)	Q	28	25	22	24	22	20
	O*	30	26	22	26	23	20
Joydan turib uch xatlab sakrash	Q	420	450	470	500	540	620
	O*	400	430	450	470	490	510
Vaqtga erkin yugurish	Q		3			5	
	O*		3			5	

Tennisga tanlov o'tkazish uslublari, me'yoriy testlar va vositalar

Me'yoriy testlar	Test o'tkazish vositalari
Pedagogik uslublari	
1. Tana uzunligi va vazni	Bo'y o'lchagich, tarozi
2. 30 m. yugurish	Sekundomer
3. 5x6 m. yugurish	Sekundomer
4. Joydan vertikal sakrash	Belga taqilgan o'lchov lentasi
5. Joydan uzunlikka sakrash	O'lchov lentasi
6. To'ldirma to'pni (1 kg) bosh ortidan ikki qo'llab uloqtirish	To'ldirma to'plar
Fiziologik uslublari	
1. Yurakni qisqarish chastotasini o'lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasidan so'ng va 5 daqiqa o'tgandan keyin	Sekundomer
2. Nafas olish chastotasini o'lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasidan so'ng va 5 daqiqadan keyin	Sekundomer
Psixologik uslublari	
1. Ko'zni yumib sekundomer strelkasini "0" da to'xtatish	Sekundomer
2. Qo'l dinamometrida maksimal kuchdan 50% ni farqlash.	Dinamometr



Nazorat savollari:

1. Tanlov tushunchasi nimani anglatadi?
2. Tanlovning qanday turlari mavjud va ularning mazmuni nimadan iborat?
3. Tanlovda qo'llaniladigan uslub va testlardan misol keltiring va ulardan qanday foydalaniladi?
4. Tennisga qabul qilish tartibi qanday amalga oshiriladi?

Adabiyotlar:

1. Абидов С.А. Теннис ёш танламайди. /"Шарк", 2001.-64 б.
2. Абидов С.К. Планирование учебно-тренировочных нагрузок у юных теннисистов / Учебное пособие. Т. Изд-во «Лидер Пресс», 2010, - 113 с.
3. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. / Дарслик., "Фан ва технология", Тошкент, 2012. – 208 б.
4. Безверхов В.П. Теннис: Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. – Т.: LiderPress, 2008. – 150 с.
5. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Педагогика, 1998. – 224 с.: ил.
6. Всеволодов И.В., Голенко В.А. Теннис: Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2005. – 138 с.
7. Всеволодов И.В. Базовая подготовка юных теннисистов / Научно-методическое пособие. Изд-во: Сов. спорт, 2010., - 120 с.
8. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. М.: Тера-Спорт, 1999. – 126 с.
9. Pulatov Sh.A. Tennisga o'rgatishning an'anaviy va noan'anaviy texnologiyasi. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2007-y., 47 b.
10. Pulatov Sh.A. Yosh tennischilarda zarba berish aniqligini maxsus va noan'anaviy mashqlar yordamida shakllantirish samaradorligi. // Fan sportga, 2005, №4, B.3-7.

X bob. TENNIS BO'YICHA O'TKAZILADIGAN DARS MAZMUNI VA UNI O'TKAZISH TARTIBI

10.1. Maqsadi va vazifalari

Tennis bo'yicha o'tkaziladigan nazariy va amaliy mashg'ulotlar ko'p yillik sport trenirovkasi davomida malakali tennischilar tayyorlash maqsadida muntazam va uzluksiz tashkil etiladigan jarayondir.

Mashg'ulotlarda quyidagi vazifalar hal etiladi:

- shug'ullanuvchilar salomatligini mustahkamlash va shakllantirish;

- ma'naviy-madaniy va ijtimoiy-axloqiy xislatlarni tarbiyalash;

- hayotiy zarur harakat ko'nikmalari va malakalari (o'tirish-turish, yurish, yugurish, sakrash, hatlash, osilib chiqish, to'xtash va h.k.)ni shakllantirish;

- umumiy va maxsus jismoniy sifatlar (tezkorlik, kuch, epcillik, chidamkorlik, sakrovchanlik, egiluvchanlik va h.k.)larni tarbiyalash;

- ruhiy sifatlar (xotira, diqqat, ong, tafakkur, idrok, iroda va h.k.)ni shakllantirish;

- texnik-taktik harakatlarini shakllantirish va takomillash-tirish;

- umumiy va maxsus qobiliyatni tiklash va kuchaytirish;

- musobaqa malakalariga o'rgatish, ularni shakllantirish hamda "ichki" va "tashqi" ta'sirlarga nisbatan barqarorligini ta'minlash;

- tashkilotchilik, ixtirochilik, tadqiqotchilik, boshqaruvchilik va hokazo kasbiy-pedagogik qobiliyatlarni shakllantirish.

Tennis bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotning asosiy maqsadi "jismoniy madaniyat" va uning tarkibiy yo'nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlar va hokazo) haqida dastlabki bilim berish, hayotiy zarur harakat malakalari va ko'nikmalarni shakllantirish,

asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. O'z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o'quvchi yoshlarning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu mas'uliyat ularning jamiyat oldidagi burchi ekanligini ongiga singdirish trener tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo'lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni "katta" hayotga tayyorlash, bo'lajak kasbiy faoliyatni samarali tashkil qilish, turmush qiyinchiliklarini yengib o'tish va O'zbekiston Qurolli Kuchlari safida harbiy xizmatni sharaf bilan ado etish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy tarbiya darsining vazifalari yuqorida qayd etilgan maqsadlardan kelib chiqqan holda sog'liqni mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan sport turi (tennis)ga xos harakat malakalari texnikasiga o'rgatish hamda sport intizomini shakllantirish, raqibini hurmat qilish hissiyotini uyg'otish, iroda, diqqat va sezgirlik kabi xislatlarni tarbiyalashdan iborat.

10.2. Darsning tuzilishi va mazmuni

Tennis bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar 3 qismdan tashkil topadi (o'quv-trenirovka guruhlar misolida).

1 qism – tayyorlov 20-25 daqiqaga teng bo'lib, o'z ichiga sinfni tashkil etish (saflanish, navbatchi o'quvchini trenerga davomat haqida axborot berishi, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni kiritadi. Mashg'ulotning tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsni maqsad vazifalarini yechishga qaratilgan bo'lishi lozim. Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini saqlash, qaddi-qomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallanadi. Mashg'ulotning tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini "qizitish" va uni funksional jihatdan shu darsning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Mashg'ulotning ushbu qismini o'tkazish shiddati dastlab sekin-asta oshirilib, shu qismni o'rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

Asosiy qism 80-90 daqiqa davom etadi. Mazkur qismda mashg'ulotni asosiy maqsad va vazifalari yechiladi. Texnik-taktik malakalar o'zlashtiriladi. Buning uchun o'rganiladigan o'yin malakalariga oid taqlid va to'p bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Malakalarga o'rgatish va ularni shakllantirish yakka tartibda, juftlikda yoki kichik guruhlar va barcha o'quvchilar ishtirokida amalga oshiriladi. Bu qismda o'rgatish jarayoni sekin shiddatda, takomillashtirish jarayoni esa katta tezlikda kechishi lozim.

Yakuniy qism – 15-20 daqiqa davom etadi. Bu qisrnring maqsadi o'ta sekin shiddatda ijro etiladigan mushaklarni bo'shashtiruvchi va taranglashtiruvchi mashqlar hamda milliy harakatli o'yinlar yordamida charchoqni bartaraf etish, organizmning funksiyalari va ish qobiliyatini tiklashga qaratiladi.

Mashg'ulot davomida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat (texnik-taktik) malakalari texnikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish turli pedagogik uslublar yordamida amalga oshiriladi. Bu uslublar quyidagilardan iborat:

- tushuntirish;
- ko'rsatish (namoyish etish);
- muayyan malakani qismlarga bo'lib o'rgatish;
- malakani to'liq holda sekin va katta tezlikda o'rgatish;
- qaytarish;
- o'yin uslubi;
- musobaqa uslubi va hokazo.

O'rgatish jarayonida, bundan tashqari, rag'batlantirish va jazolash, ishonitirish kabi usullar ham o'rin oladi.

Har bir uslubni qo'llashda o'ziga xos zamonaviy texnik va texnologik vositalar, harakatli o'yinlar, an'anaviy va noan'anaviy mashqlar qo'llaniladi.

Tennis bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar yakunida, aksariyat hollarda, o'quv o'yini o'tkaziladi. Bunday o'yinlarni o'tkazish davomida o'yin qoidalarini o'zlashtirishga va hakamlik qilish sirlarini o'rgatishga alohida e'tibor qaratiladi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifalar, shu jumladan qo'llaniladigan mashqlar "oddiydan murakkabga", "o'tilganidan o'tilmaganiga" va "yengilidan og'iriga" (yuklama jihatidan) kabi didaktik tamoyillarga asosan qo'llanilishi shart.

10.3. Darsni rejalashtirish va o'tkazish tartibi

Mashg'ulotning sifati va samaradorligi nafaqat o'qituvchi-trenerning mahorati hamda tajribasiga bog'liq, balki uni mashg'ulotga qanday tayyorgarlik ko'rishiga ham bog'liqdir.

Mashg'ulotga tayyorgarlik ko'rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

- mashg'ulot jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
 - mashg'ulotni samarali va sifatli o'tkazish modelini ishlab chiqish;
 - mashg'ulotning foydali zichligini ta'minlash imkoniyatlarini aniqlash;
 - shug'ullanuvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;
 - tayyorlangan va tasdiqlangan mashg'ulot bayonnomasini ko'rib chiqish, agar zaruriyat bo'lsa, o'zgartirish kiritish (mashg'ulot bayonnomasi shakli 15- jadvalda berilgan);
 - shug'ullanuvchilar tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko'rib chiqish;
 - mashg'ulot o'tkazish joyi, foydalaniladigan asbob, anjom va uskunalar tayyorligini ko'zdan kechirish;
 - mashg'ulotdan so'ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash;
 - trenerning tashqi qiyofasi va sport kiyimiga e'tibor berishi;
 - muayyan mashg'ulotda ishtirok etadigan shug'ullanuvchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini e'tiborga olish.
- Bundan tashqari trener quyidagi rejalashtiruv hujjatlari bilan qurollangan bo'lishi shart:
- ta'lim standarti va klassifikatori;

- o'quv dasturi bo'limlari bo'yicha yillik o'quv soatlarning taqsimlanish rejasi;
- yillik mashg'ulotlar reja-jadvali;
- o'quv materiallarini taqsimlanish jadvali;
- mashg'ulot mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejasi;

15-jadval

NAMUNAVIY MASHG'ULOT BAYONNOMASI SHAKLI

“TASDIQLAYMAN”:
BO'SM (klub) direktorining
O'I bo'yicha muovini

“ ” _____ 2017-yil

Dastlabki tayyorgarlik guruhi uchun **3-sonli mashg'ulot bayonnomasi**

Mashg'ulot vazifalari:

1. _____

2. _____

3. _____

Mashg'ulot

o'tkazish

joyi: _____

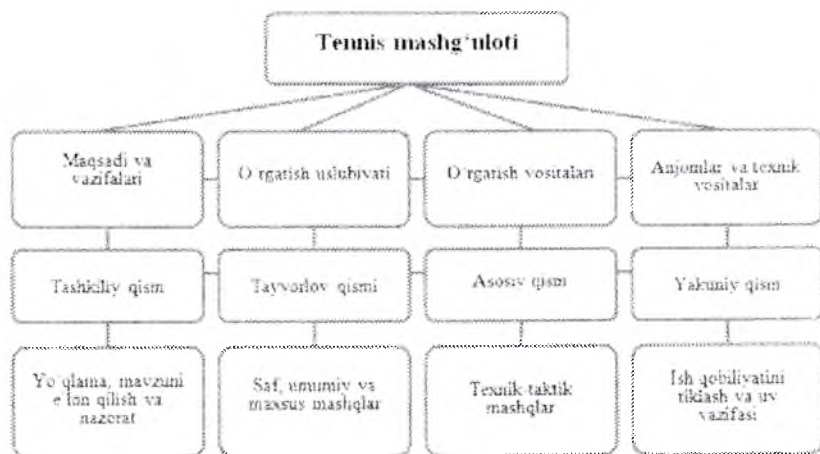
Anjomlar: _____

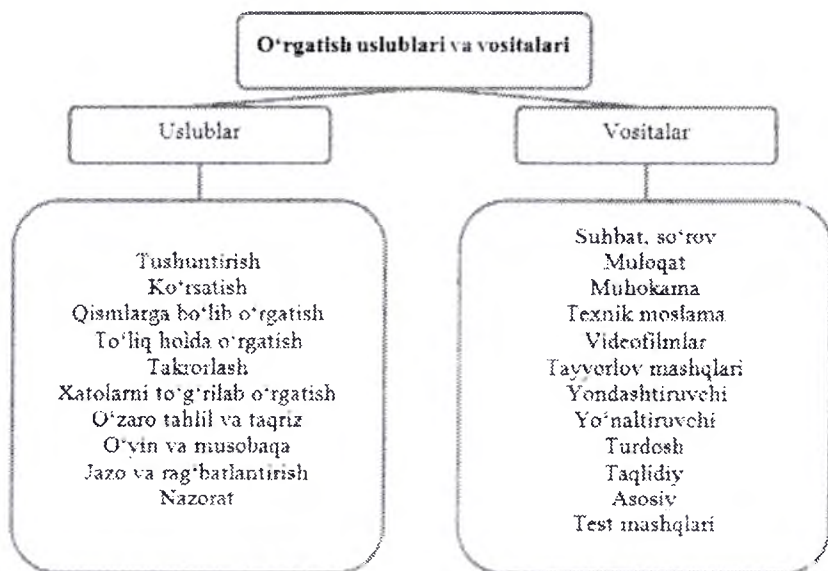
Mashg'ulot qismlari	Mashg'ulot mazmuni	Mashqlarni miqdorlash	Tashkiliy va uslubiy ko'rsatmalar

- mashg'ulot bayonnomasi;
- guruh jurnali.

Mashg'ulotni yuqori saviyada o'tkazish, mashg'ulot davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondashishlariga erishish, mashg'ulotlarga mehr va hurmat uyg'otish trenerning nafaqat kasbiy mahoratiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir (9- va 10-andozalar).

9-andoza





Nazorat savollari:

1. Mashg'ulotning maqsadi va vazifalarini so'zlab bering.
2. Mashg'ulot qanday qismlardan iborat va ularni mazmun ni tushuntiring.
3. Mashg'ulot qismlarining o'zaro bog'liqligi nimalar bilan ifodalanadi?
4. Mashg'ulot bayonnomasi qanday mazmunga ega va u qanday tuziladi?
5. Mashg'ulot qanday rejalashtiriladi va o'tkaziladi?

Adabiyotlar:

1. Абидов С.А. Теннис ёш танламайди. /"Шарк", 2001.-64 б.
2. Абидов С.К. Планирование учебно-тренировочных нагрузок у юных теннисистов / Учебное пособие. Т. Изд-во «Лидер Пресс», 2010, - 113 с.
3. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. / Дарслик., "Фан ва технология", Тошкент, 2012. – 208 б.
4. Безверхов В.П. Теннис: Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. – Т.: LiderPress, 2008. – 150 с.
5. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «Times New Roman», Т., 2011., - 374 с.
6. Всеволодов И.В. Базовая подготовка юных теннисистов / Научно-методическое пособие. Изд-во: Сов. спорт, 2010., - 120 с.
7. Голенко В.А. Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.
8. Тополь А.И. Сопряженная методика тренировки, направленная на воспитание скоростно-силовых и двигательно-координационных качеств юных спортсменов 12-13 лет в игровых видах спорта (на примере тенниса).: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: РГАФК. 2001. – 25 с.

XI BOB. TENNISCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

11.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

Zamonaviy tennis amaliyotida qayd etilayotgan ustivor xususiyatlardan biri yuklamalar hajmi va shiddatining borgan sari o'sib borayotganligi, uzoq muddat davom etadigan (aksariyat 3-5 soat) musobaqa uchrashuvlarida raqobatning kuchayishi bilan ifodalanadi. Yuksak jismoniy va ruhiy faollik bilan kechadigan bunday jarayonlarda tennischining organizmi ko'pincha funksional imkoniyatlar chegarasida faoliyat ko'rsatadi.

Tezkorlik-kuch, aerob va anaerob chidamkorlik sifatlarini talab qiluvchi va texnik-taktik harakatlar keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda ijro etiladigan bunday musobaqalarda qaysi sportchi o'z qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish "kuchi"ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik "kulib" boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda, ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va hokazo) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard "mag'zi" boshqa jismoniy sifatlarining shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarining o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratning muayyan taqdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, tennischining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va

qobiliyatlarini takomillashtirishga hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirilishini ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir.

Zamonaviy tennisda shug'ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. O'yinning mohiyati o'yinchi harakatining turli yo'nalish va o'zgaruvchan vaziyatda o'ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta'riflanadi. Tennischining har bir o'yin davomida ko'pdan-ko'p zarba berishi va to'p kiritishi, yugurishi, to'xtashi, burilishi, egilishi va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etishi katta jismoniy kuch, o'ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg'unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama ta'siri shug'ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Bugungi tennischi bo'yi jihatdan 185-195 sm va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehqli, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab, "foydali" javob qaytara oladigan ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo'ladi.

11.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog'liqni mustahkamlash.
2. Hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, chopish, sakrash va h.k.).
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish.
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiychegarasini kengaytirish.
5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.

6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishni ta'minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy (UJT) va maxsus (MJT) jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining hajmi va ijroiyligini chegarasini kengaytirish, sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlarga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi.

UJT – jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga xos jismoniy mashqlardan iborat.

UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajyorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi, shiddati, yo'nalish va tuzilishi o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

- tennisga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va hakoza) rivojlantirish;

- o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlan-tirish;

- o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;

MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

11.3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni yechishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

- a) tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuch va tezkorlik-kuch mashqlari;

- b) chidamlilik sifatining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;

- c) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

- d) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

- e) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar.

Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi.

Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan uslublar. Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi:

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish.

2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan yo'nalishdagi ishlarni bajarish.

3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur.

4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan yuklama (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va h.k.)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning mazmuni va shiddatiga o'zgartirishlar kiritiladi.

Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

11.4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash

11.4.1. Ish qobiliyati, charchash, tiklanish va jismoniy imkoniyatlarni oshirish

Faoliyat turlarining xususiyatiga qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u organlariga tushadigan yuklama bilan bog'liq) emotsional va jismoniy

charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga ega.

Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan shiddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

Kishining harakat faoliyati xilma-xildir; charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Sportda umumiy charchoq ko'proq uchrab turadi.

Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo'ladi. Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubi. Trenirovka jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi: 1) kislorod iste'mol qilishning maksimal darajasini oshirish; 2) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish; 3) nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq yetishini ta'minlash.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish usulidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa, keng qo'llaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo'lib ko'rinsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo'lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va o'zgaruvchan mashq usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida hosil

bo'ladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulyatori bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10-90 soniya ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta yuklama bu ko'rsatkichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi miqdorga yetgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va takroriy-o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalanganda, asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat. Taxminan quyidagi xarakteristikalarni ko'rsatish mumkin:

1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatkichning taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi daqiqasiga 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli yuklamalar aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kel-maydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay o'zgarishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oralig'i 3-4 daqiqadan oshmasligi kerak, chunki bu vaqtga kelib, mushaklarning ish jarayonida kengaygan qon tomirlari qisqarib ulguradi, natijada, takroriy ishning dastlabki daqiqalarida qon aylanishi ancha qiyinlashadi.

3. Dam olish oraliqlarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (lo'killab yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va, aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va h.k.

4. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak

darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod iste'mol qilish darajasi pasayadi. Odatda, bu pasayish ishni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

1) fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan yuklamalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

1. Ishning shiddati chegara darajasidagi tezlikka yaqin, maksimal tezlikning 95% gacha.

2. Dam olish taxminan 2-3 daqiqaga teng bo'lishi kerak. Biroq mushaklardagi kreatinfosfat zaxiralari juda kam bo'lganligi uchun, mashq 3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizmining imkoniyatlari tugaydi.

Shuning uchun mashg'ulotlarda rejalashtiriladigan ish hajmini har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga bo'lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti 7-10 daqiqa bo'lishi mumkin.

3. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasiga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda yuklamalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi:

1. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi chegara tezlikka yaqin (chegara tezlikning 90-95%) bo'lishi kerak.

2. Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasi bilan belgilanadi. Dam olish oraliqlarini sekin-asta kamayib boradigan qilish kerak. Masalan, 1- va 2-takrorlash oralig'ida 5-8 daqiqa, 2- va 3-sida 3-4 daqiqa, 3- va 4-sida esa 2-3 daqiqa.

3. Bunday holda dam olish oraliqlarini boshqa ish turlari bilan to'ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolnmasa bas.

4. Dam olish oraliqlari kamayib boruvchi faoliyatda takrorlashlar soni, charchoq tez ortib borganini sababli, uncha ko'p bo'lmaydi (3-4 tadan ko'p emas). Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti kamida 15-20 daqiqa bo'lishi kerak.

Sport bilan endigina shug'ullana boshlaganlar va kichik razryadli sport-chilar, odatda, bir mashg'ulotda ko'pi bilan 2-3 seriya bajarishlari mumkin.

Shunday qilib, trenirovka jarayonida chidamlilikning xilma-xil tomonlariga ko'proq ta'sir etish izchilligi quyidagicha bo'lishi kerak: dastlab nafas olish imkoniyatlarini, so'ngra glikolitik imkoniyatlarni va nihoyat, kreatinfosfatkinaza reaksiyasi energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan belgilanadigan imkoniyatlarni oshirishga e'tibor beriladi.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik – bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funksiyalarini o'ziga qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati haqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishini butun vaqt davomida saqlay olishdir.

Maxsus chidamlilik sportchining maxsus yuklamalarni o'z ixtisosligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samarali bajara olish qobiliyatidir.

Yosh tennischilarni tayyorlashda chidamlilik sifatini rivojlantirish umumiy tayyorgarlikning eng asosiy qismi hisoblanadi.

Bu yoshdagi tennischilar aerob xarakterdagi ishga tez moslashadilar. Bu esa ularda kislorod-transport tizimini rivoj-

lantirish imkoniyatini oshiradi. Shuning uchun boshlang'ich sport ixtisosligida katta hajmdagi ishlarni nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda bajarish tavsiya etiladi.

Yosh tennischilarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashda uzoq masofalarga yugurish, kross, velosiped haydash, suzish, harakatli va sport o'yinlaridan vosita sifatida foydalaniladi. Ko'p hollarda nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda yugurishdan foydalanilib, uning davomiyligi 5-8 dan 30-60 daqiqagacha oshirib boriladi. Tayyorgarligi yuqori bo'lgan yosh tennischilarda ishning davomiyligini yanada uzaytirish mumkin.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda bir me'yordagi trenirovka, o'zgaruvchan mashq usuli, o'yin va qat'iy tartiblash-tirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, aylanma mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunki ushbu uslubda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini aniq e'tiborga olish imkoniyati bo'ladi.

Yosh tennischilarning umumiy chidamlilik darajasini masofa uzunligini bosib o'tish shiddati orqali aniqlash mumkin bo'ladi. Bunda shiddat maksimal tezlikning 60% ini tashkil etishi kerak yoki 3000 m masofani qancha vaqt ichida bosib o'tish aniqlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takroriy.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin ortib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishni nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek, butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atli mashqlar o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlariga bo'lib o'tkaziadi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, tennischining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim. Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining e qilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkorlik kuch), so'ngra anaerobglikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

- avval anaerob-glikolitik, aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

Umumiy chidamlilik o'rtacha shiddatdagi ishni uzoq muddat bajarish qobiliyatidir. Uning rivojlanishiga ta'sir qilinganda, avvalombor, organizmning yurak-tomir, nafas tizimlariga va kislorod ta'minotini takomillashtirish nazarda tutiladi.

Aerob chidamlilikni tarbiyalashda asosiy usul – bu ishni uzoq muddat (10 daqiqadan ortiq) bir tekis va o'rtacha o'zgaruvchan shiddatda bajarish (tomir urishi – 130-150 zarba/daqiqa) bilan amalga oshiriladi. Shug'ullanuvchilarni o'z-o'zining holatini nazorat qilishga o'rgatish juda muhimdir. To'g'ri mo'ljal sifatida quyidagi tartiblarni misol qilib keltirish mumkin:

Tomir urishi – 150 zarba/daqiqagacha bo‘lsa aerob, 180 zarba/daqiqagacha bo‘lsa – aralash, 180 zarba/daqiqadan ko‘pi anaerob imkoniyat bo‘ladi.

14-15 yoshli shug‘ullanuvchilar uchun umumiy chidamlilikni oshirishda oraliq usuldan ham foydalanish mumkin. Bunda shiddat 170 zarba/daqiqagacha, mashqning bajarilish davomiyligi – 3 daqiqagacha, takrorlanish soni 5-6 marotaba, dam olish oralig‘i 30-90 soniya, bir urinishda 5-6 marta takrorlash, urinishlar soni 2-6 marotaba.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

Maxsus chidamlilik – bu maxsus ishini berilgan vaqt oralig‘ida samarali bajarish qobiliyatidir. Tennischining maxsus chidamliligi o‘yin malakalarini kuch va tezkorlik chidamliligi jihatidan samarali bajarish bilan ifodalanadi. Maxsus chidamlilikni o‘stirishni 13-14 yoshdan boshlash maqbuldir. Mashqlar anaerob yo‘nalishda tanlanadi.

Sprint yugurish mashqlari masofasi 400-500 metrgacha (o‘g‘il bolalar) va 200-300 metrgacha (qizlar) bo‘lishi mumkin.

Yuklamalar qat‘iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175-180 zarba/daqiqaga bo‘lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezligi 80-85%, dam olish 45 soniyadan 3 daqiqagacha, takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar 2-3 marotaba, urinishlar oralig‘ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo‘ladi.

Sakrovchanlik chidamliligini tarbiyalashda maksimal va submaksimal shiddatdagi mashqlar 1-3 daqiqa, takrorlash soni 4-6 marotaba, takrorlashlar oralig‘idagi dam olish 1-4 daqiqani tashkil etadi. Bunda quyidagi sakrash turlaridan foydalanish mumkin: o‘tirib sakrash, “kenguru” holatida sakrash, sakrab uzatish, zarba berish imitatsiyasi, og‘irliklar bilan (gantel, to‘ldirma to‘p, qum to‘ldirilgan qopcha, og‘irlashtirilgan belbog‘ va nimchalar), chuqurlikka va balandlikka sakrashlar.

11.4.2. Chidamkorlikni tarbiyalash

1. 15-20 soniya davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4-5-seriyalarda 1-1,5 daqiqa davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'am-chilar bilan ham bajarish mumkin.

2. Pastki turish holatidan 1-1,5 daqiqa davomida turli yo'nalishlarda harakatlanishlar. 3-4-seriyalarda 2-5 kg og'irliklar bilan.

3. Hujum zarbasi va to'siqni taqlid qilib, orqa zonalarda do'mbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.

4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

5. Turli yo'nalish va masofalarga "mokkisimon yugurishlar".

6. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o'quv o'yinlari.

11.4.3. Tezkorlikni tarbiyalash

Tezkorlik deb muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjuddir:

1. Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.

2. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda).

3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakab-koordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi.

Kishining tezlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'ridan-to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) retseptorda qo'zg'alishning paydo bo'lishi;
- 2) qo'zg'alishni markaziy nerv sistemasiga uzatish;
- 3) qo'zg'alishning nerv yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal hosil bo'lishi;
- 4) signalning markaziy nerv sistemasidan mushakka o'tkazilishi;
- 5) mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fiziologik xususiyatlarga ko'ra sustroq harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar hosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impulslarni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni yetarlicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signalga ilgaridan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi (boshqa biror harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini yaxshilaydi.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan

paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi stabillashib qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo'ladi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri – reaksiya tezkorligini yengillashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini ayrim-ayrim takomillashtirishdan iboratdir.

Reaksiyaning latent vaqti reaksiya ko'rsatishdan oldingi ratsional xatti-harakat hisobiga birmuncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan, diqqatning yo'nalishi ahamiyatga ega bo'ladi: agar diqqat bajarilajak harakatga qaratilgan bo'lsa (reaksiyaning motor tipi), u holda reaksiya ko'rsatish vaqti diqqat signalni idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan ko'ra kamroq bo'ladi. Mushaklar bir oz kuchlanganda ham reaksiya tezkorligi ortadi. Reaksiya tezkorligi, shuningdek, signalni kutish vaqtiga ham bog'liq: dastlabki va ijro jamoalari orasidagi optimal vaqt 1,5 soniyaga yaqindir.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiyaning ikki xili, ya'ni harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz.

Harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiyada to'p qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak: 1) to'pni ko'rish; 2) to'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash; 3) bajariladigan amal rejasini tanlash; 4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash. Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi obyekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obyektga reaksiya ko'rsatish 0,25 soniyadan 1 soniyagacha vaqtni oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, ya'ni to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda

kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam – 0,05 soniya vaqt ketadi. Shunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, obyektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Obyekt (jumladan, o'yindagi to'p) siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to'pga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan to'pning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

Harakatdagi obyektga reaksiya ko'rsatishning aniqligi shu reaksiya tezligini o'stirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi. Faqat dastlabki bir necha mashg'ulotnigina reaksiya aniqligini rivojlantirishga maxsus ajratish kerak. Bunda shug'ullanuvchilarga harakatdagi obyektдан ildamroq harakat qilish zarurligini tushuntirish lozim.

Tanlash reaksiyasi raqib xatti-harakatlarining yoki tevarakatrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bog'liq. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq. Tennischilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta.

“Murakkab reaksiyani tarbiyalashda” oddiydan murakkabga degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo'lgan o'zgarishlari soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday himoyalaniş kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchiga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga, so'ng uch xildan biriga,

to'rt xildan biriga va hokazo javob berish tavsiya qilinadi. Astasekin bu mashq haqiqiy sharoitga yaqinlashtirib boriladi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubi. Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlar bilan (bularni odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;

2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo'rqlash mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;

3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda

bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko'tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi. – Bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli o'yin-lar va sport o'yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin:

- 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga;
- 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga.

Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat

vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tay-yorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish;

2) tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

Tezkorlik-kuch mashqlarini kuch mashqlarining o'ziga asoslanib, ular bilan birgalikda qo'llash kerak.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.

2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.

3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.

4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.

5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar.

11.4.4. Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi. Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

1) o'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik, izometrik);

2) o'z uzunliglarini qisqartirib (qarshiliklarni yenguvchi, miometrik);

3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birga-likda "dinamik rejim" deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqoslashda quyidagi kuch turlari farqlanadi:

1. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.

2. Absolyut kuch. Biror bir harakatda o'z og'irligidan qat'i nazar namoyon qilingan kuch tushuniladi.

3. Tezkor kuch (portlovchi kuch). Qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi:

1. Tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi; tashqi muhit qarshiligi;

2. O'z vazni og'irligini yengib bajariladigan mashqlar.

Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat yetakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchan va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riqishning ortib borishi xarakterlidir.

O'z gavda og'irligini yengish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarining yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan ma'lum bir joyga ta'sir etishiga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni yenguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

Agar shug'ullanuvchining kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan hosil qilish mumkin:

1. Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash.
2. Tashqi qarshilikni chegara darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda).
3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.
2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi.
3. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari.
4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.
5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.
6. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib-turish mashqlari.
7. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimal 50% hajmida.
8. Arg'amchi bilan sakrashlar.
9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish yoki olish.
10. Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.
11. To'siqlar ustidan ko'p sakrashlar.
12. Chuqurlikka sakrashlar.

11.4.5. Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik bir qancha ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi sababli yagona ta'rifga ega emas.

Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash, to'pga zarba berish, to'pni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murak-

kabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezonini hisoblanadi.

Agar harakat yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovini hisoblanadi.

Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan shug'ullanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olib, chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo'ladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash, galmagal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat zaxiralarining ortib borishi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rgatishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ullanuvchilarni yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi.

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushak-

larning nihoyatda aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to'liq tiklanish uchun yetarli bo'lishi lozim.

Tennisda muvozanat saqlash va uni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi.

Muvozanat deganda gavnani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Tennisda muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtidagi muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi.

Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muvozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi analizatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan. Vestibulyar funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tezlantirishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga do'mbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.

2. Turgan joydan va yugurib kelib 180° , 270° , 380° ga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.

3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.

4. Gimnastika ko'priklasidan deysinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.

5. To'siqlar osha estafetalar.

6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi.

11.4.6. Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfo-funksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezoni bo'lib xizmat qiladi. Amplituda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar, og'irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda namoyon bo'ladi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning o'rishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Harakatlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-birlaridan farq qiladi:

Bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd qilib turish;

Og'irliklar bilan ishlash mashqlari. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun

topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

1. Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho'zilish mashqlari.

2. Gimnastika xalqalarida tebranishlar va aylanma harakatlar.

3. Rezina va prujinali amortizatorlar qarshiligini yengib bajariladigan aylanma (qo'l va oyoqlar uchun) harakatlar.

4. Oldinga va orqaga ketma-ket engashishlar (og'irliklar bilan ham bajariladi).

5. Predmet ustiga (gimnastik devorchaga) oyoqlarni yuqori ko'tarib qo'ygan holda ushlab turish. Oyoqlar holati navbatlashtirib turiladi.

Nazorat savollari:

1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?

2. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy tennisda qanday ahamiyatga ega?

3. Jismoniy sifatlar mohiyati va mazmuni nimalar bilan ifodalanadi?

4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari haqida batafsil tushunchalar bering.

5. Jismoniy sifatlarning "ko'chishi" deganda nimalarni tushunasiz?

6. Jismoniy tayyorgarlikni boshqa tayyorgarlik turlari bilan bog'liqligi haqida qanday tushunchalarga egasiz?

Adabiyotlar:

1. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. / Дарслик., “Фан ва технология”, Тошкент, 2012. – 208 б.

2. Безверхов В.П. Теннис: Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. – Т.: LiderPress, 2008. – 150 с.

3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: ФиС, 1991. – 288 с.

4. Бойко В.Ф., Данько Г.В., Физическая подготовка борцов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.

5. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1991. – №2 – С. 24-31.

6. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Олимпия – ПРЕСС, 2006. – 272 с.

7. Голенко В., Скородумова А., Тарпицев Ш. Академия тенниса. – М.: Дедалус, 2002. – 236 с.

8. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб.пособие. – М.: Академия, 2002. – 264 с.

9. Тунис С.М. Влияние физических нагрузок на точность двигательных действий теннисисток 15-17 лет.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 1999. – 21 с., ил.

10. Чебатарёв Ш.Р. Развитие физических качеств при подготовке теннисистов к соревнованиям. Методические рекомендации. УзГИФК. Т., 1999. 36 с.

XII BOB. O'YIN STRATEGIYASI

Sport o'yinlari amaliyotida strategiya va taktika turli o'zgaruvchan musobaqa vaziyatlarida raqibga qarshi qo'llaniladigan har bir texnik-taktik malakani yuksak samara bilan ijro etish va foydali natija ko'rsatishga qaratilgan uzoq hamda qisqa muddatli rejalarga asoslanadi.

Strategiya va taktika sportchining intellektual-ruhiy imkoniyatlari bilan belgilanadi. Jumladan xotira, diqqat, idrok, tafakkur, ong, hissiyot, ko'rish doirasining chuqurligi, oldindan bashorat qilish, vaziyat va raqib harakatlarini payqash, tahlil qilish va ayni vaqtda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatlari qanchalik shakllangan bo'lsa, shunchalik sportchiga muvaffaqiyat "kulib boqadi". Lekin, buning o'zi yetarli bo'lmaydi. Sportchi o'zining bo'lajak raqibiga xos sir-asrnlarni bilishi, u haqidagi barcha ma'lumotlar bilan qurollangan bo'lishi darkor. Bundan tashqari sportchi musobaqa qaysi joyda yoki mamla-katila o'tkaziladi. Shu mamlakatning iqlim sharoitlari – harorati, havo namligi, atmofera bosimi, dengiz sathidan qancha balandlikda joylashganligi, kun-tun bioritmi va hokazo omillardan ogoh bo'lishi musobaqa yoki musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun maqsadli strategik va taktik reja tuzish imkoniyatini yaratadi. Bo'lajak raqib va bo'lajak musobaqa o'tkazish joyi haqidagi ma'lumotlarni to'plash "sport razvedkasining" faoliyati asosida amalga oshiriladi. "Qo'lga kiritilgan maxfiy" ma'lumotlarni qiyosiy tahlil qilish va shunga asosan bo'lajak musobaqa yoki musobaqalar modelini ishlab chiqish hamda uni o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga joriy etish ishlab chiqiladigan strategik va taktik rejalarning samaradorlik koeffitsientini yanada oshiradi (11-andoza).

Har bir uchrashuv yoki musobaqalar siklida ishtirok etish. Muvofiq strategik va taktik vazifalar asosida amalga oshiriladi.

Strategik vazifalar turli miqyos va xususiyatlar bilan ifodalanadi. Ushbu vazifalarni shartli ravishda uch guruhga

ajratish mumkin. Birinchi guruh: ko'p sonli musobaqalar siklida ishtirok etish bilan bog'liq vazifalar, ikkinchi guruh: kam sonli va qisqa muddatli musobaqalar yoki turnirlarda ishtirok etish bilan bog'liq vazifalar; uchinchi guruh: alohida musobaqa uchra-shuvida ishtirok etish bilan bog'liq vazifalar.

Musobaqalar sikliga va alohida musobaqa uchrashuvlariga tayyorgarlik ko'rishda shu musobaqalar, musobaqalar ishtirok-chilari (sportchilar), musobaqalarni o'tkazish joylari, bo'lajak raqiblar haqida to'plangan ma'lumotlarga asoslangan mashg'ulotlar modellari ishlab chiqiladi va shunga muvofiq jismoniy, ruhiy va texnik-taktik imkoniyatlar "charxlanadi", kontrmodellar loyihasiga muayyan strategik va taktik imkoniyatlar sinov mashqlarida mukammallashtiriladi. Mazkur jarayonni tashkil qilishda quyidagi prinsiplarga amal qilish muhim ahamiyat kasb etadi: istiqbolga qaratilgan keng qamrovli prinsip, faollik prinsipi, serqirrali harakat prinsipi, o'zgaruvchanlik prinsipi, favqulotda harakatlanish prinsipi, o'zaro hamkorlik prinsipi – juft o'yinlar uchun. Strategik va taktik harakatlar samaradorligini oshirish uchun qayd etilgan prinsiplarga quyidagi xulqiy harakatlarni ham qo'shimcha qilish mumkin: raqibni chalg'itish, raqibni ruhiy ta'qib qilish, o'z kamchiligini oshkor qilmaslik (12-andoza).

Istiqbolga qaratilgan keng qamrovli prinsip asosan strategik faoliyatga mansub bo'lib, o'z tarkibiga boshqa prinsiplarni, mashg'ulot, musobaqalar, musobaqa o'tkazish joylari va sportchining o'z imkoniyatlari bilan bog'liq vaziyatlarni kiritadi. Mazkur prinsip asosida to'plangan "razvedka" materiallari tahlil qilinadi, tabaqalashtiriladi va shunga binoan qisqa va uzoq muddatli strategik modellar loyihasi ishlab chiqiladi. Boshqa prinsiplar doirasida tuzilgan strategik va taktik rejalar yuqorida qayd etilgan bosh istiqbol prinsipiga bo'ysinadi. Musobaqa yoki musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish mashg'ulotlari aynan ushbu modellar va strategik-taktik rejalar asosida tashkil etilishi maksimal foydali natijaga erishish imkoniyatini yaratadi.

Faollik prinsipi o'yinchini "razminka" va uchrashuv davomida faol xatti-harakat ko'rsatishi bilan ifodalanadi. Harakat qanchalik faol, serqirrali, o'zgaruvchan va chalg'ituvchan bo'lsa, bunday harakat raqibga shunchalik tahdidli vaziyat tug'diradi, uning ishonchiga putur yetkazadi. Lekin faollik prinsipini qo'llashda ortiqcha kuch sarflamaslik tavsiya etiladi. Faol harakatlar asosan imo-ishora, taqlid va chalg'ituvchi elementlardan iborat bo'lishi darkor.

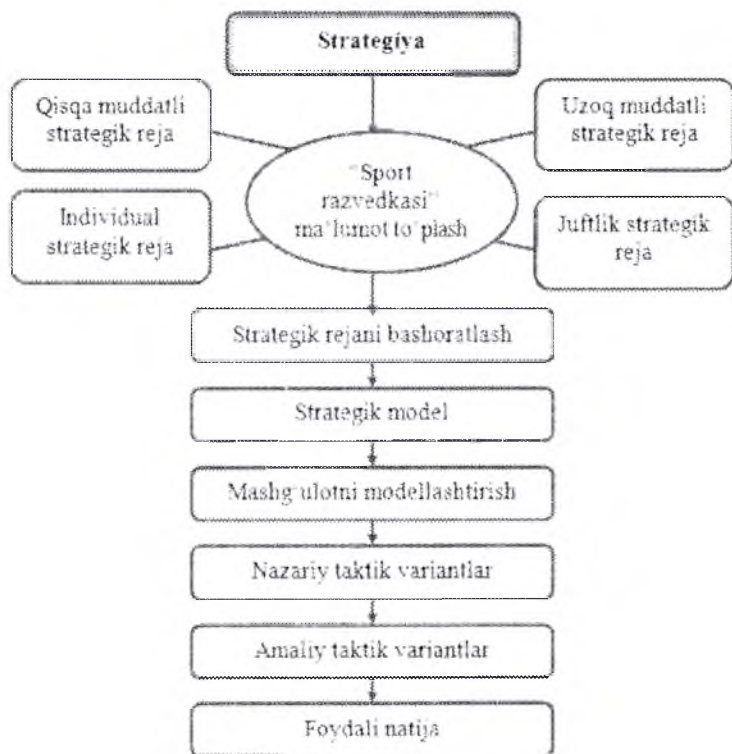
Favqulotda harakatlanish prinsipi tinch holatdan keskin harakatga o'tish, "yolg'on" harakatdan tezda kutilmagan harakatga ko'chish bilan ifodalanadi. Harakat reaksiyasi raqib uchun qanchalik kutilmagan bo'lsa, shunchalik shu harakatning unumdorligi yuksak bo'ladi.

Serqirrali harakat prinsipi – bu harakatni sermazmunligi, ko'p yo'nalishliligi va o'zgaruvchanliligi bilan farqlanadi. Agar harakat stereotip (bir xil) mazmunda, standart tezlikda va bir xil yo'nalishda namoyish etilaversa, raqib buni tezda payqab oladi va bunday harakatlarga aks chora topib oladi.

O'zgaruvchanlik prinsipi. Tennis musobaqalarida o'yin usullarini ijro etish keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda kechadi. Binobarin, harakatlarni ijro etish doirasi qanchalik tor bo'lsa va ular faqat bir xil yo'nalishli standart mazmunda bajarilaversa, raqib shunchalik tez shu harakatlarni payqab oladi va unga qarshi unumli taktika qo'llash imkoniyati kengayadi. Demak, texnik-taktik harakatlar tezlanish, kuchlanish va koordinatsion jihatdan o'ta o'zgaruvchan bo'lishi darkor. O'yinda ushbu prinsipdan maqsadli foydalanish taktiko-strategik rejani yuksak samaradorlik bilan ijro etishga zamin yaratadi.

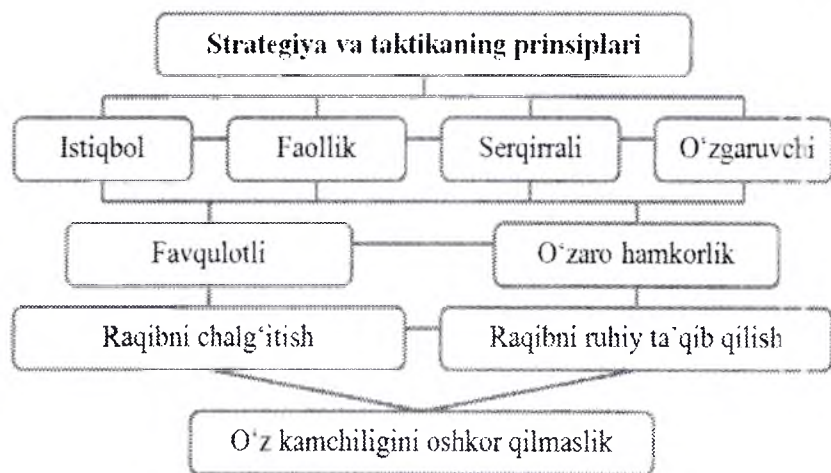
Favqulotda harakatlanish prinsipi raqibga nisbatan kutilmagan vaziyatni yaratish, uni shoshirib qo'yish, vaziyatni tahlil qilish va foydali qaror qabul qilishga to'sqinlik qiladi.

Mazkur prinsipdan unumli foydalanish ochkoli natijaga olib keluvchi ustuvor omillardan biridir.



O‘zaro hamkorlik prinsipi juftlik o‘yinlarga tegishli bo‘lib, unda o‘yin-chilar o‘z vazifalari va harakat funksiyalarini o‘zaro tushungan holda hamjihat o‘yin ko‘rsatish asosida rejalashtirilgan foydali natijaga erishishga qaratiladi.

Yuqorida qayd etilgan prinsiplarda unumli foydalanish imkoniyati faqatgina “sport razvedkasi” (sportchi yoki trenerning o‘zlari ham “razvedkachi” sifatida ma’lumot yig‘ishi mumkin) tomonidan to‘plangan ma’lumotlar yaxshi o‘zlashtirilsagina va ularga amal qilingandagina yaratilishi mumkin (11-andoza).



Nazorat savollari:

1. Strategiya va taktika tushunchalari haqida qanday tasavvurga egasiz?
2. Tennis misolida strategiya va taktikaning mohiyatini tushuntirib bering.
3. Sport razvedkasi va strategik reja tushunchalarini batafsil izohlab bering.
4. Strategik reja va taktik reja nima bilan farq qiladi?
5. Taktik fikrlash samaradorligi qanday psixologik sifatlar bilan bog'liq?

Adabiyotlar:

1. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. / Дарслик, “Фан ва технология”, Тошкент, 2012. – 208 б.

2. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «Times New Roman», Т., 2011., - 374 с.

3. Белиц-Гейман С.П. Теннис: школа чемпионов, игры и подготовка. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001. – 223 с.

4. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса. – М.: Дедалус, 2002. – 236 с.

5. Иванова Г.А. Теннис: Воспитание чемпиона. / Пособие., Санкт-Петербург., 2010., - 161 с.

6. Тучашвили И.Ш. Индивидуализация подготовки квалифицированных теннисистов в зависимости от особенностей стиля деятельности.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: МГТУ, 1996. – 26 с.

7. Edgar Giffening. Developing High Performace Tennis Players. NeuerSportverlag., Berlin, Germany, 2013, - 288 p.

8. Frank Giampolo, Jon Levey. Chempionship Tennis. Human Kineties, 2013., - 245 p.

XIII bob. TENNISCHILAR SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI

13.1. Sport trenirovkasi haqida tushuncha

Sport trenirovkasi jismoniy, ruhiy va funksional irako-niyatlarni “to’lqinsimon” prinsipda oshira borish, texnik-taktik mahoratni shakllantirish, belgilangan musobaqa sikllarida sport-chini yuksak “sport formasi” bilan ta’minlash va shu musoba-qalarda foydali natija ko’rsatishga “mas’ul” uzoq muddatli pedagogik jarayondir.

Sport keng ma’noda musobaqa faoliyati unga maxsus tayyorgarlik ko’rish, shu yo’nalish bilan bog’liq bo’lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ma’naviy-axloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlarni o’z ichiga oladi. “Sport” tushunchasining mohiyati insonni jamiki to’siq va qiyin-chiliklarni yengib, o’z imkoniyatlari chegarasini yanada ken-gaytirishga qaratilgan intilishidan iborat.

Sport – bu ruhiyatni “charxlovchi”, kayfiyatni ko’taruvchi, insonni jismonan, ma’nan va ruhan shakllantiruvchi, uning “ichki” va “tashqi” madaniyatini (morfologiyasi – qaddi-qomati va funksional resursini) takomillashtirib boruvchi, insoniyatga cheksiz quvonch hadya etuvchi, zamonga mos, o’ta ommaviy ijtimoiy harakatdir. Demak, sport chuqur ma’noli ko’pqirrali ijtimoiy omildir.

“Sport” atamasi etimologik nuqtai nazaridan inglizcha so’z-dan kelib chiqqan bo’lib, daraxt kurtaklarini bir-biridan “o’zib” o’sishini anglatadi.

Zamonaviy sport – bu o’z evolyutsion tarixi, mavqei va maqomi hamda o’ziga xos musobaqa qoidalariga ega bo’lgan ko’pdan-ko’p turlardan tarkib topgan.

“Sport” va “Sport trenirovkasi” atamalari pirovardidan, “musobaqaga tayyorgarlik”, “musobaqa jarayoni”, “musobaqa fao-liyati” tushunchalarini anglatadi.

“Trenirovka” atamasi inglizcha soʻz boʻlib, oʻzbek tilida “mashq qilish”, “charxlash” maʼnosini bildiradi. Ushbu atama turli sohalarida qoʻllaniladi. Masalan “aqliy (intellektual) trenirovka”, “jismoniy trenirovka”, “gipoksik trenirovka”, “hayvonlar trenirovkasi” tushunchalari amaliyotda keng oʻz aksini topgan. “Hayvonlar trenirovkasi”, “hayvonni dressirovka qilish” tushunchasidan tubdan farq qilib, hayvonlarni biror-bir tadqiqot uchun tayyorlash (oq kalamushni tretbonda yugurishi) yoki hayvonlarni (masalan itni) “harbiy xizmatga” tayyorlash va hokazo sohalarida amalga oshirilishi mumkin.

Sport amaliyotida “sport trenirovkasi” atamasi “sport tayyorgarligi” atamasi bilan mantiqan yaqin boʻlsada, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. “Sport tayyorgarligi” tushunchasi keng qamrovli maʼnoga ega boʻlib, sportchini jamiki faoliyatini (uyqu, trenirovka, ovqatlanish, tibbiy profilaktika va hokazo) musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. “Sport trenirovkasi” esa bir maqsadga yoʻnaltirilgan jarayondir va nisbatan torroq maʼnoni anglatadi.

Muntazam sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (chopish, sakrash, yurish va hokazo), koʻnikmalari takomillashadi, psixik sifatlar (fikrlash, ong, iroda, diqqat, hissiyot va boshqa) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukamallashadi.

Tennis – sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Maʼlumki, zamonaviy tennis oʻz xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qoʻyadi. Tennis boʻyicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixo-funksional sifatlarni takomillashtiradi. Tennisga xos turli oʻzgaruvchan yoʻnalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (3,5-4 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shugʻullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi. Juftlik oʻyinlarida ijro eti-

ladigan texnik-taktik harakatlar o'zaro qo'llab-quvvatlash, o'zaro yordam, hamjihatlik xislatlarini shakllantirib boradi.

13.2. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni

Sport trenirovkasi – bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, o'z oldiga o'yin malakalariga o'rgatish, ularni takomillashtirish, texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirishni maqsad qilib qo'yadi.

Vazifalari:

- ma'naviy va ruhiy xislatlarni tarbiyalash;
- jismoniy va funksional tayyorgarlikni taraqqiy ettirish;
- sihat-salomatlikni mustahkamlash;
- asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik);
- hayotiy zarur malaka va ko'nikmalarni shakllantirish (yurish, chopish, sakrash, uloqtirish, suzish);
- “Alpomish” va “Barchinoy” test talablariga tayyorgarlik ko'rish va topshirish;
- texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;
- o'yin malakalari – texnik va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;
- o'yin malakalari – texnik va taktik harakatlarini yuqori saviyada ijro etishni o'zlashtirish;
- hujum va himoyada jamoa bo'lib maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;
- tennis bo'yicha nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni egallash (rejalashtiruv hujjatlari, kundalik olib borish, o'rgatish texnologiyasi, hakamlik amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);
- o'zlashtirilgan o'yin malaka va ko'nikmalarini musobaqada samarali qo'llashni joriy etish.

13.3. Sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari

Shartli ravishda sport trenirovkasi uslublarini uch guruhga bo'lish mumkin: so'z, ko'rgazmali va amaliy. Ushbu uslublarning alohida yoki birgalikda (baravariga) trenirovka mashg'ulotning vazifalariga mos bo'lishi, mazkur vazifalarni hal eta olishi lozim. Bundan tashqari bu uslublarning trenirovka prinsiplariga, shug'ullanuvchilar yoshiga va tayyorgarligiga (malakasiga) mos bo'lishi dardkor.

So'z uslubi – murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi koordinatsion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish haqida tasavvur hosil qilishdan iborat. Ko'rgazmali uslub odatda so'z uslubi bilan bir vaqtning o'zida qo'llaniladi va mashqlar namunasi, texnik nusxalari hamda ijro etish tartibini videofilmlar, slaydlar va rasmlar yordamida namoyish etishdan iborat.

Amaliy uslublarning o'z navbatida ikki guruhga bo'linadi:

1) muayyan sport turiga xos texnik malaka, harakat ko'nikmalarini hosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublarning, ya'ni aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublarning;

2) jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslublarning, ya'ni, aksariyat harakat sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan uslublarning.

Lekin u yoki bu uslublarning qayd etilgan ikki holatda ham qo'llanilishi mumkin.

Aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublarning

Sport texnikasini (harakat malakasini) to'liq yoki qismlarga (elementlarga) bo'lib o'rgatish uslublari mavjud. Ayrim hollarda harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish imkoniyati bo'lmasa, bunday harakatlar to'liq holda o'rgatiladi.

Lekin, sport texnikasini aniq tarkibiy tuzilishiga (strukturasi) mos ravishda o'rgatish uchun uni imkoniyati boricha qismlarga bo'lib o'rgatish katta samara beradi. Bunda, ayniqsa taqlidiy (imitatsiya), to'psiz bajariladigan (yoki to'pni o'rni qulay buyum, moslama) mashqlar juda qo'l keladi.

Qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. Ayniqsa, dastlabki boshlang'ich o'rgatish jarayonida alohida ahamiyat kasb etadi.

Harakatning texnik qismlari shakllana borgan sari (qaytarish uslubi yordamida) uni to'liq holda o'rgatish uslubi o'z o'rnini egallab boradi.

Dastlabki o'rgatish jarayonida tayyorlovchi va yondash-tiruvchi mashqlarga e'tibor berish muhim ahamiyatga egadir.

Sport texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi nafaqat boshlang'ich o'rgatish jarayonida, balki texnik-taktik mahoratning eng yuqori bosqichlarida ham o'z dolzarbligini yo'qotmaydi, yangi texnik usul yoki taktik kombinatsiyalarni kashf etishda juda qo'l keladi.

Aksariyat harakat (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar

Bunday uslublarning tarkibiy mohiyati mashqlarni (yuklamani) qo'llanish xususiyatiga (mashq soni og'ir-yengilligi, shiddati) qarab farqlanadi.

Sport trenirovkasi davomida barcha mashqlar ikkita asosiy uslublar doirasida bajariladi: to'xtovsiz va to'xtab-to'xtab qo'llash uslublari.

To'xtovsiz uslub – bu mashqni to'xtovsiz yoki biror harakat faoliyatini uzluksiz ijro etilishi bilan ifodalanadi. To'xtab-to'xtab qo'llash (takrorlash) uslubi – mashqni ma'lum vaqt oralig'ida qo'llash (dam berib) bilan ifodalanadi. Ikki uslub qo'llanilganida ham mashqlar uzluksiz yoki to'xtab bajarilishi mumkin. Mashqlarni tanlash va ularni qo'llash xususiyatiga qarab trenirovka mashg'uloti umumlashtirilgan (integral) yoki muayyan yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Maksimal kuchlanish

uslubi aksariyat yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarga nisbatan qo'llanilishi tavsiya etiladi. Bu uslub odatda maksimal og'irliklar yoki kuch mashqlarini maksimal marta qaytarish bilan izohlanadi. Mashqlarni umumlashtirilgan tarzda qo'llash ularni bir vaqtning o'zida bir necha sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni muayyan yo'nalishda qo'llash esa aksariyat alohida sifatni shakllantirishga qaratiladi. Bundan tashqari o'yin va musobaqa uslublari mavjud bo'lib, ular mustaqil uslublarning shaklida qo'llaniladi.

O'yin uslubi – bu biror harakatni o'yin tarzida yoki o'yin davomida ijro etilishi bilan ifodalanadi. Bu uslub nihoyatda samarali bo'lib, uni qo'llanilishida mashqlar muayyan o'yin vaziyati doirasida bajariladi. Mashg'ulotni aynan shu tarzda olib borilishi shug'ullanuvchilarning emotsional holatini ko'taradi. Ushbu uslub yordamida murakkab texnik-taktik masalalar (taktik fikrlar, taktik kombinatsiyalarni mos tanlash va hokazo) hamda psixologik vaziyatlar hal etiladi. Musobaqa uslubi – aynan musobaqa mashqlarini bajarish, mashg'ulotni musobaqa tarzida o'tkazish va turli musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq. Bu uslub mashqlarni yuqori shiddatda bajarilishini taqozo etadi yoki musobaqada g'alaba qozonish uchun qanday shiddat, usul, aniqlik kerak bo'lsa, shunday tarzda bajariladi. Musobaqa usuli sport trenirovkasi jarayonida jamiki shakllangan texnik-taktik malakalar, kombinatsiyalar, sifatlarning, qobiliyatlarni umumlashtirishda, bog'lashda (integrallashtirishda) asosiy rol o'ynaydi. Shu bilan bir qatorda mazkur uslubni qo'llashda sportchilarning malakasi, mahorati va imkoniyatlari inobatga olinishi zarur. Qayd etilgan uslublardan tashqari qo'shma yoki aralash uslub, harakatni tahlil qilish uslublari mavjud.

Qo'shma uslubni qo'llash natijasida bir vaqtning o'zida bir necha sifatlarning (kuch, tezkorlik, chidamkorlik va hokazo) va malakalar (texnik usul, taktik harakat) shakllantiriladi.

Sport trenirovkasi prinsiplari

Sport trenirovkasi jarayoni ma'lum prinsiplar (tamoyillar), tartib-qoida, ilmiy va uslubiy qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu qonuniyatlar sportchi tayyorlash tizimini bir tartibda, to'g'ri va samarali tashkil qilishda asosiy omil hisoblanadi.

Sport trenirovkasining prinsiplari jamiiki tarbiya va o'rgatish jarayonida umumpedagogik-didaktik prinsiplarga asoslanadi. Lekin, sport trenirovkasi davomida qo'llaniladigan shiddatli, og'ir va davomli mashqlar ushbu prinsiplarga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi. Chunki, bu holat shug'ullanuvchilar organizmini to'g'ri taraqqiy ettirish, ularning psixofunksional imkoniyatlarini ehtiyotkorlik bilan kengaytirishga qaratiladi.

Sport nazariyasi va amaliyotida quyidagi asosiy prinsiplar qo'llaniladi: ongliklik va faollik, "imkonbob" (shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos yuklama berish) va individuallashtirish, muntazamlik, ko'rgazmali, "o'stira borish" (progressivlashtirish).

Ongliklik va faollik prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida bosqichma-bosqich qo'yiladigan barcha maqsadlarga erishish, o'yin malakalarini o'zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan muhim shartlardan biridir.

O'quv trenirovka topshiriqlarini (yuklamani) shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos tarzda berish (imkonbob) va individuallashtirish prinsipi. Ushbu prinsip – beriladigan barcha trenirovka topshiriqlari shug'ullanuvchini yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos bo'lishni taqozo etadi.

Muntazamlik prinsipi ko'p yillik o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot uzluksizligini ta'minlashda, mashg'ulotdan mashg'ulotga talabalar darajasini oshira borishni maqsad qilib qo'yadi.

"O'stira borish" (progressivlashtirish) prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot topshiriqlarini murakkablashtira borish, yuklama hajmi va shiddatini oshira borish, mahoratni yangi bosqichlarga olib chiqish.

Ko'rgazmali prinsip barcha prinsiplarni samarali qo'llash va maqsadga muvofiq natijaga erishishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Shuni ham ta'kidlab qo'yish o'rinliki, yuqorida qayd etilgan barcha prinsiplar quyidagi didaktik tartib-qoidalar asosida qo'llanilishi zarur:

- oddiydan murakkabga;
- o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmaganga;
- osondan qiyinga.

Sport trenirovkasi qonuniyatlari

Muhokama etilgan prinsiplar sport trenirovkasining qonuniyatlariga mos bo'lishi shu jarayonni samarali tashkil qilinishiga qaratiladi.

Sport trenirovkasi quyidagi qonuniyatlar asosida olib boriladi: "Yuqori natijalarga yo'naltirish", "Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash", "Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi", "Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda oshirish", "Yuklamani to'liqinsimon tarzda qo'llash (o'zgartira borish)", "Trenirovka jarayonini qaytalanish (sikl) asosida tashkil qilish".

Yuqori natijalarga yo'naltirish

O'quv-trenirovka jarayonining bosh maqsadi sportchilarni musobaqaga yuqori "sport formasi" darajasida tayyorlash va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratish. Demak, muntazam, uzluksiz o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida qo'yiladigan strategik vazifa sportchini yuqori natijalarga yo'naltirish bilan bog'liq.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash

Tennis bo'yicha maxsus – ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar 8-10 yoshdan boshlab o'tkaziladi. Lekin, "chuqur" ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik jarayonigacha yosh sportchilar har tomonlama

jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo'lishlari maqsadga muvofiq. 15-16 yoshga to'lgan o'smirlar bilan ishlashda universalizatsiya prinsipi ustun turadi. 17-18 yoshda – o'quv-treni-rovka jarayoni individuallashtirish yo'nalishida bo'ladi. Aslida erta yoshdan boshlab texnik-taktik harakatlarni serqirrali, serratli, o'zgaruvchan tezlanish, kuchlanish va yo'nalishlarda ijro etish qobiliyatlarini takomillashtira borish tavsiya etiladi.

Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi

Trenirovka jarayonida uchraydigan turli tanaffuslar sportchi va trenerning oldiga qo'ygan maqsadini yo'q qilishga olib keladi. Shuning uchun ko'p yillik trenirovka jarayonida muntazamlikni uzilishi, turli tanaffuslarni ro'y berishga yo'l qo'ymasdan, uni uzluksizligini ta'minlashi kerak. Lekin, ushbu uzluksizlik trenirovka yuklamasini dam olish, ish qobiliyatini tiklash bilan almashinib turishi asosida amalga oshirilishi kerak.

Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda o'stira borish

Aynan shu qonuniyat tennischilarning barcha kuch-inkoniyatlarini musobaqa vaqtida safarbor qilishga qaratilgan. Buning uchun ko'p yillik trenirovka jarayoni davomida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka oid vazifalar, topshiriqlar va mashqlar asta-sekin "osondan-qiyinga", "oddiydan-murakkabga", "o'zlashtirilgandan-o'zlashtirilmaganga" tartibi asosida maksimal hajm va shiddat darajasida ijro etiladi.

Yuklamani to'liqsimon oshirish

Ko'p yillik trenirovka jarayonida yuklama to'liqsimon tarzda oshira borilishi lozim. Bu qonuniyat organizmni yuklamadan so'ng tiklanish muddatiga charchoq asoratlarini "yo'qolish" vaqtiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun yuklama bilan dam olish, yuklama bilan organizmni tiklovchi mashq-tadbirlarni muvofiq va samarali qo'llanilishi alohida ahamiyatga ega.

Trenirovka jarayonining qaytalanishi (siklliyliigi)

O'quv-trenirovka jarayoni haftalik sikllarga, bosqich va davrlarga bo'linadi. Aynan ushbu sikllar ko'p yillik jarayonda "spiralsimon" qaytalanish yuqori natijalarga qaratiladi.

O'rgatish va trenirovka vositalari

Tennisda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ularni o'rgatish bosqichidagi ma'lum vazifalarni hal qilish darajasida turkumlanadi. Bunday turkumlanishga tennischilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Musobaqa mashqlari tennisga xos bo'lgan xususiy, o'ziga xos bo'lgan mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchlilikini ta'minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

Maxsus mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari, yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashda va zarur jismoniy harakat ko'nikmalari va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkaning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turlarining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida mos vazifalar yechiladi.

Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkor-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini berishning takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Tennis harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublarni tanlash qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va amalga oshiriladi.

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulni umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi. Ma'lum murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar takik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

13.4. Sport trenirovkasining davriyligi

Yillik tayyorgarlik siklining davrlar va bosqichlarga bo'linishi ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali sportchilar tayyorlash, ish qobiliyati va "sport formasi"ni muayyan tartibda shakllantirish, ushbu faollikni ma'lum muddat ichida (musobaqa sikli davomida) saqlab turish, uni tiklab borish, "vaqtincha yo'qotish" va yana qayta shakllantirish bilan bog'liq vazifalarni yechishga qaratilgan.

“Sport formasi” deb sportchining eng yuqori natijaga erishishga imkon beradigan holatiga aytiladi. Bu holat jismoniy, texnik, taktik va psixofunksional tayyorgarlikning eng yuqori darajada shakllangan “cho‘qqi”si bilan belgilanadi.

Sport formasining shakllanishi uch fazadan iborat bo‘lib, ular bir yillik va ko‘p yillik trenirovka jarayonida ma‘lum tartibda almashinib turadi.

Birinchi faza – sport formasini shakllanishiga poydevor yaratish va uni eng takomil darajasiga ko‘tarilishini o‘z ichiga oladi.

Ikkinchi faza – takomillashgan sport formasini turgun holatda saqlashdan iborat.

Uchinchi faza – sport formasining vaqtincha susayishi bilan farqlanadi.

Nima uchun yuqori darajada shakllangan sport formasini muttasil uzoq vaqt saqlab turish imkoni yo‘q degan savol tug‘iladi.

Bu savolga quyidagicha izoh berish mumkin:

Birinchidan, takomillashtirish jarayonining muayyan bosqichida shakllangan sport formasi navbatdagi bosqich uchun mahorat darajasidagi sport formasi bo‘la olmaydi.

Ikkinchidan, shug‘ullanuvchi organizmining harakatlarga moslashishida ish qobiliyati doimo yuqoriga qarab uzluksiz o‘sib boravermaydi. Mashg‘ulotlarning yalpi yuklamalaridan so‘ng organizmda charchoq asoratlari vujudga keladi. Ularni bartaraf etish, “yo‘qotish” uchun ish qobiliyatini tiklash zarur. Buning uchun esa ma‘lum muddat kerak. Aynan ana shu tiklanish davri tugagandan so‘ng ish qobiliyatini taraqqiy ettirish va sport formasini yanada yuqori darajasiga ko‘tarishga imkon yaratiladi.

Uchinchidan, sportchining har tomonlama tayyorgarlik darajasini muntazam oshira borish to‘lqinsimon yo‘nalishda amalga oshirilishi kerak. Bu organizmni harakat yuklamalariga biologik qonuniyatlar asosida moslana borishi bilan izohlanadi.

Binobarin, sport trenirovkasi jarayoni 3 davrga – tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlariga bo‘linadi.

Tayyorgarlik davri

Ushbu davrda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.
2. Tennis o‘yiniga xos kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini yanada shakllantirish.
3. Irodaviy-ruhiy va funksional imkoniyatlarni (sifatlarni) boyitish.
4. O‘yin malakalari texnikasini o‘zlashtira borish va takomillashtirish.
5. Taktik vazifalarni hal etish.
6. Nazariy bilimni oshirish.

Tayyorgarlik davri o‘z navbatida 3 bosqichga taqsimlanad :

1. Umumtayyorgarlik bosqichi, mazkur bosqichda tayyorgarlikning barcha turlari bo‘yicha ruhiy-jismoniy-funksional bazis (poydevor) yaratiladi, barcha jismoniy sifatlar shakllantiriladi, hayotiy zarur malakalar (chopish, yurish, sakrash, to‘xtash va hokazo) takomillashtiriladi.

Bu bosqichda tayyorgarlik turlariga oid vositalar (mashqlar) hajmi quyidagi nisbatda taqsimlanadi:

Umumiy tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlar hajmi ko‘p, shiddati (mashqlarni ijro etish tezligi) sekin bo‘ladi.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqich aksariyat sport formasini tarkib topishiga bag‘ishlanadi.

Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlar (tennisga oid kuch-tezkorlik-chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sakrash, sakrashga bo‘lgan chidamlilik) rivojlantiriladi, ruhiy xislatlar (ko‘rish chuqurligi, ko‘rish doirasi, iroda, diqqat, atrof-muhit-vaziyatni farqlash, tafakkur, hissiyot va h.k.) shakllantiriladi. Trenirovka mashg‘ulotlarida ijro etiladigan mashqlar hajmi bir oz kamayadi, shiddati esa tezlashadi.

3. Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi. Bu bosqich shug'ullanuvchilarni to'g'ridan-to'g'ri musobaqaga tayyorlash jara-yoni bilan ifodalanadi. Tayyorgarlikning barcha turlariga oid mashg'ulotlarda qo'yiladigan vazifalar tennischilarni musobaqa o'yinlariga tayyorlashga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlar shiddati maksimal darajaga ko'tariladi, hajmi esa kamayadi.

Ushbu bosqichda o'yinlar hajmi oshadi, tennischi qator tayyorlovchi turnirlarda ishtirok etishi maqsadga muvofiq.

Musobaqa davri

Qo'yiladigan vazifalar:

1. Jismoniy va psixofunksional sifatlarni rivojlantirishni davom ettirish.

2. Sport texnikasini takomillashtirish va mukamallashtirish.

3. O'yin taktikasi va taktik kombinatsiyalarini shakllantirish hamda musobaqa tajribasini orttirish.

4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini saqlash.

5. Nazariy bilimlar darajasini oshirish.

Ushbu davrda tayyorgarlikning barcha turlari tennischilarni musobaqalarda yuqori natijaga erishishlariga qaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik – bu davr sportchilarni musobaqalarga funksional jihatdan tayyorlashga mo'ljallangan bo'lib, maxsus ish qobiliyatini yanada rivojlantirish bilan ifodalanadi. Texnik-taktik tayyorgarlik o'yin malakalari va musobaqa faoliyatini mukamallashtirishga, mahorat darajasiga olib chiqish vazifasini hal etadi. Musobaqa mashqlarini qo'llash o'yin vaziyatlarini model-lashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunda mashg'ulotlarning shiddati o'ta yuqori tezlikda kechadi. Mazkur davrda o'tkaziladigan musobaqalarni shartli ravishda uch tabaqaga bo'lish mumkin.

Birinchi tabaqa musobaqalari o'rtoqlik uchrashuvlari, turli turnirlar (xotira turnirlari, umumxalq bayramlarida o'tkaziladigan blits-turnirlar)ni o'z ichiga olishi mumkin.

Ikkinchi tabaqa musobaqalari turli miqyosdagi va nomdagi “Kubok” musobaqalarini qamrab olishi mumkin.

Uchinchi tabaqa musobaqalari: birinchilik, ichki chempionat va tashqi musobaqalar (tuman, viloyat, Respublika va xalqaro musobaqalar – Satellit, Chellendjer, Devis kubogi, “Katta bulg’a”, Osiyo o‘yinlari, Olimpiya o‘yinlari va hokazo).

Musobaqa davrida tayyorgarlikning turlari hajmi jihatdan quyidagicha nisbatga ega bo‘ladi.

O‘tish davri

O‘tish davrining asosiy vazifasi o‘quv-trenirovka va musobaqa jarayonlarining yalpi ta’siri natijasida organizm charchash, zo‘riqish hollariga tushib qolmasligini oldini olish maqsadida faol dam olish tadbirlarini tadbiq etish, maxsus ixtisoslashtirilgan tennis mashqlaridan foydalanishni to‘xtatib, boshqa sport turlariga oid (kross, yengil atletika, suzish, eshkak eshish, turizm va hokazo) mashqlarni qo‘llashdan iborat. Bundan tashqari bu davr musobaqa davridagi mashg‘ulotlar shiddatini sekin-asta minimal darajasigacha kamaytirish va ish qobiliyatini tiklashga oid vositalar hajmini kengaytirish zarur bo‘ladi. Bu davrni tog‘ yon bag‘rida, daryo, dengiz bo‘ylarida, o‘rmon sharoitida o‘tkazish samarali bo‘ladi.

O‘tish davrining ikkinchi yarmidan boshlab asta-sekin navbatdagi trenirovka sikliga poydevor yaratilishi maqsadga muvofiqdir.

13.5. Ish qobiliyatini tiklash va kuchaytirish

Sport trenirovkasi jarayonida uzluksiz qo‘llaniladigan mashg‘ulotlar natijasida shug‘ullanuvchilar organizmining ish qobiliyatini goh susayishi, goh kuchayishi tabiiy hodisadir. Lekin, yuklamadan so‘ng vujudga keladigan charchoq asoratlarini bartaraf etish, organizmning funksional faoliyatini muntazam tiklab borish hamda ish qobiliyatini to‘liqinsimon tarzda

kuchaytira borish zaruriyati tiklovchi vositalardan o'z vaqtida maqsadga muvofiq foydalanib turishni taqozo etadi.

Ish qobiliyatini tiklashga qaratilgan vositalar bir necha turlarga bo'linadi. Bular pedagogik, tibbiy-biologik (farmakologik) va psixologik yo'nalishda qo'llaniladigan vositalar.

Pedagogik vositalar kichik hajmda, katta amplituda va sekin shiddatda bajariladigan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu jismoniy mashqlar tana mushaklarini maksimal taranglashtirish va maksimal bo'shashtirish asosida ijro etiladi. Ushbu mashqlar tana qismlari va bo'g'imlarini "burish", "bukish", "yozish", "siqish", "ishqalash", "uqalash", "silash" kabi jismoniy "muolajalar" bilan ifodalanishi mumkin.

Bunday mashqlarni ma'lum pedagogik tartibda hajmi va shiddati jihatdan munosib me'yorda suv, havo, sauna muolajalari bilan qo'shib qo'llanishi yaxshi natija beradi.

Bundan tashqari, xolisona, sekin tarzda o'rmon, tog' yon bag'rlari, daryo qirg'oqlari sharoitida yurish, chopish, velosiped haydash, eshkak eshish kabi muolajalar o'ta samarali vositalar bo'lib hisoblanadi.

Tibbiy-biologik (farmakologik) vositalardan foydalanish shug'ullanuvchi organlari – nerv, yurak-qon tomir, oshqozon, nafas olish sistemalari, hujayra, to'qima va mushaklarni oziqlantiruvchi, ularga quvvat beruvchi va tiklovchi turli vitaminlarga boy sharbatlar, xo'l va quruq mevalar, sabzavot, ko'kat hamda boshqa shunga o'xshash ozuqalarni iste'mol qilish bilan ifodalanadi. Bunday muolajalarni yil davomida, ayniqsa yirik musobaqalar oldidan o'tkaziladigan o'quv-trenirovka yig'inlarida va musobaqa davridan so'ng (o'tish davrida) amalga joriy etish o'ta muhim shartlardan biridir.

Ayrim hollarda, ya'ni organizmni to'liq rehabilitatsiya qilish zaruriyati tug'ilganda davolash va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasidan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Psixologik vositalar yordamida shug'ullanuvchilarning nafaqat ish qobiliyati tiklanadi, ruhiyati va irodasi mustahkamlanadi,

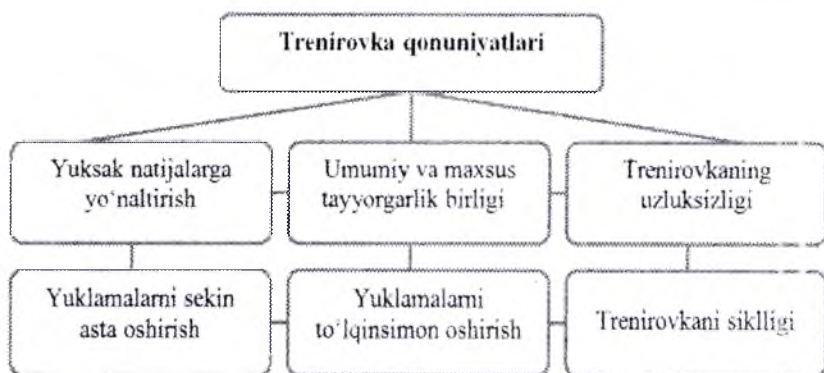
balki sportchining butun vujudi muayyan musobaqalarga safarbar etiladi, salbiy holatlar (apatiya, lixoradka, ortiqcha hayajonlanish, qo'rqish, hadiksirash, xayol parishonlik va hokazo) bartaraf etiladi.

Bu vositalar "ishontirish formulalari" (formula autogennoy trenirovki), "o'zini boshqarish", gipnoz va boshqa shunga o'xshash mashqlar kiradi.

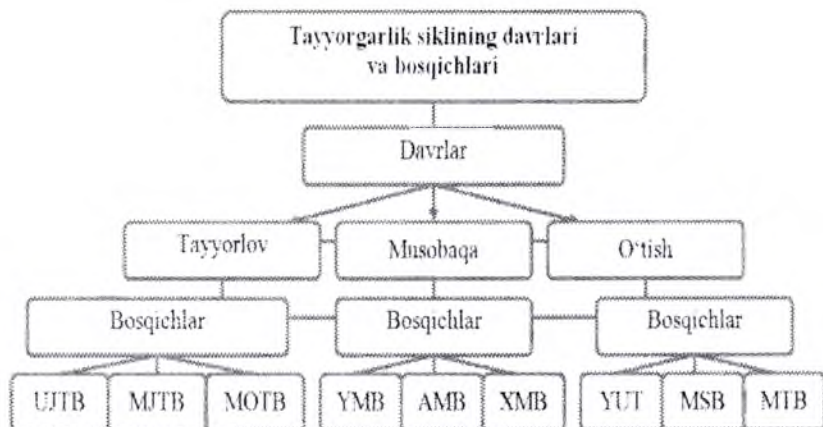
Barcha yo'nalishda qo'llaniladigan tiklovchi vositalardan mohirona foydalanish ko'p yillik trenirovka jarayonida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim rol o'ynaydigan shartlardan biridir.

Quyidagi andozalar trenirovkaning qonuniyatlari, yillik tayyorgarlik siklining davrlari va bosqichlari, sport trenirovkasining natijalari qayd etilgan (13, 14, 15-andozalar).

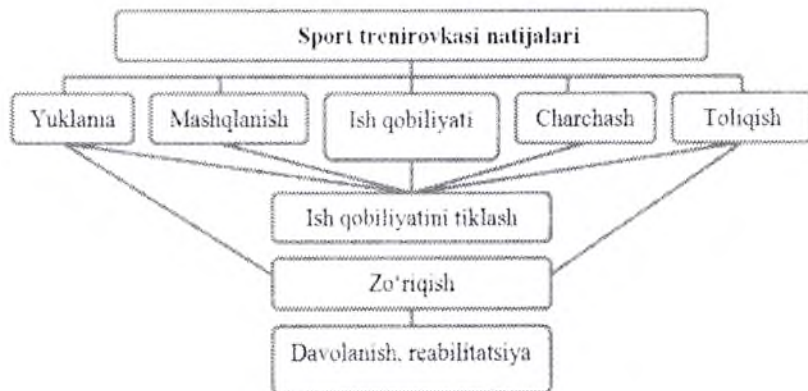
13-andoza



14-andoza



15-andoza



E.Giffening. Developing Hiah Perfor mace tennis Players.
Neuer Sportverlag, 2013,-288 p. – kitobidan foydalanildi.

Nazorat savollari:

1. Sport trenirovkasi terminologik va mantiqiy mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
2. Sport trenirovkasining maqsadi va vazifalarni tushuntirib bering.
3. Sport trenirovkasining uslublari, vositalari va prinsiplarini batafsil izohlab bering.
4. Sport trenirovkasining davriyligi va “sport formasi” haqida qanday tushunchalarga egasiz?
5. Tayyorlov, musobaqa va o‘tish davrlarining maqsadi, mohiyati hamda mazmuni haqida qanday tushunchalarga egasiz?
6. Tayyorlov davrining qanday bosqichlari bor va ularning mazmuni nimalardan iborat?
7. Sport trenirovkasi jarayonida ish qobiliyati, uni tiklash va kuchaytirish masalalariga batafsil izoh bering.

Adabiyotlar:

1. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. / Дарслик., “Фан ва технология”, Тошкент, 2012. – 208 б.

2. Барчукова Г.В., Богушас. В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: Учебник. – М: АКАДЕМИЯ, 2006. – 528 с.

3. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «Times New Roman», Т., 2011., - 374 с.

4. Белиц-Гейман С.П. Теннис: школа чемпионов, игры и подготовка. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001. – 223 с.

5. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса. – М.: Дедалус, 2002. – 236 с.

6. Иванова Г.П., Спиридонов Д.В., Саутина Э.Н. Двигательная асимметрия как определяющий фактор координационной структуры ударного действия в теннисе // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2003. – №8. – С. 38-42.

7. Лаптев А.П., Портнова А.П. Комплексное применение восстано-вительных средств при подготовке теннисистов в условиях жаркого климата. – М.: Физическая культура, 2006. – 140 с.

8. Матыцин О.В. Надёжность соревновательной деятельности в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2002. – №3. – С. 43-46.

9. Тучашвили И.Ш. Индивидуализация подготовки квалифицированных теннисистов в зависимости от особенностей стиля деятельности.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: МГТУ, 1996. – 26 с.

10. Edgar Giffening. Developing HiahPerformace Tennis Players. NeuerSportverlag., Berlin, Germany, 2013, - 288 p.

XIV BOB. TENNISCHILAR TAYYORLASH JARAYONINI BOSHQARISH

14.1. Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha

Inson o'zining muayyan darajada shakllangan xotira, ong, tafakkur, idrok, diqqat, hissiyot va iroda kabi ruhiy xislatlari, tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlari, zukkolik, bilimdonlik, uddaburonlik, topqirlik va donolik kabi intellektual qobiliyatlari asosida o'z faoliyati yoki o'zga obyekt faoliyatini boshqaradi.

Sport amaliyotida esa boshqariluvchi obyekt sportchi boshqaruvchi subyekt trener bo'lib hisoblanadi. Boshqaruv deganda biror bir obyektga muntazam ta'sir ko'rsatib, shu ta'sir natijasi asosida muayyan maqsadga erishish uchun hosil qilingan o'zgarish tushuniladi. Sportda tayyorlash jarayoniga murakkab dinamik tizim sifatida qaralib, uni boshqaruvchi subyekt vazifasini pedagog-trener, boshqaruv obyektlari vazifasini esa sportchilar, jamoalar yoki o'quv guruhlarini bajaradi.

Sport tayyorgarligi tizimining murakkabligi shundan iboratki, u katta qismdagi bir-biri bilan bog'langan va bir-biri bilan harakat qiladigan jarayonlardan (texnik, taktik, psixologik va boshqa) iborat.

Sport tayyorgarligi natijasida sportchilarning bir holatdan ikkinchi holatga o'tishi kuzatiladi. Bu jarayon uzoq muddatlidir.

Sport tayyorgarligini boshqarishning asosiy farq qiladigan xususiyati shundan iboratki, bunda boshqariluvchi obyekt inson bo'lib hisoblanadi. Bu trenerga sportchining o'zini boshqarish qobiliyatini ham har xil yo'l bilan rivojlantirish vazifasini qo'yadi. Sport tayyorgarligining samarasi to'g'ridan-to'g'ri sportchining o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatiga bog'liq.

Trener-sportchi-jamoa-trener o'zaro uzviy tizimi doirasida olinadigan axborot va ma'lumotlar maqsadli boshqaruvga asos bo'lishi darkor.

Boshqaruvning muhim shartlaridan biri – bu sportchining o‘zini boshqarish va o‘zini mukammallashtirish qobiliyatini faol rivojlantirishga yo‘naltirilgan ijodiy hamkorlikdan iborat.

Boshqaruvning asosiy vazifalari – mashg‘ulotlarni rejalashtirish va tashkil qilish, nazorat qilish va qiyosiy tahlil qilish bilan ifodalanadi. Bularning hammasi boshqaruvning davriyligini va to‘xtovsizligini ta‘minlovchi yopiq xalqa hosil qilib, bir-biri bilan o‘zaro harakat qiladi.

Boshqaruv jarayoni bir mashg‘ulot davomida yoki bir hafta davomida, bosqichda, yillik tayyorgarlik sikllari bo‘ylab davom etadi.

Tayyorgarlikning asosiy shakllari. Tennischilar tayyorlashning asosiy shakllari sport mashg‘ulotlari va musobaqalarda ishtirok etish jarayonlaridan iborat. Ular bir-biri bilan bog‘langan, lekin shu bilan birgalikda boshqaruvning asosiy vazifalari mazmunini aniqlovchi o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Shu sababli tayyorgarlikni boshqarish 2 bo‘limga bo‘linadi:

1. Mashg‘ulot jarayoni va musobaqaga tayyorgarlik ko‘rishni boshqarish.

2. Musobaqa jarayonida o‘zini boshqarish.

14.2. Rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni

Boshqaruvning asosiy vazifalardan biri rejalashtirishdir. U nafaqat butun tayyorlanish jarayonining mazmunini, balki trenerning ish faoliyatini ham tartibga soladi. Rejalashtirish – bu kelajakni ko‘ra bilish va uni bashorat asosida oldindan aytib berishni bilish demakdir. Tennischilar va o‘quv guruhi faoliyatini rejalashtirish, o‘rgatish va trenirovka mashg‘ulotlari qonuniyatlari, prinsiplari, uslub va vositalarini qo‘llash texnologiyasiga asoslanishi lozim.

Tennis – bu yakkalik yoki juftlik o‘yinidir. Shuning uchun rejalashtirishda ushbu xususiyatlarni e‘tiborga olish lozim. Tayyorgarlik turlariga ajratiladigan vaqt taxminan quyidagicha taqsimlanadi: jismoniy tayyorgarlik – 20%, texnik – 30%, taktik,

o'yin va musobaqa tayyorgarligi – 50%. Bu raqamlar o'yinchilarning yoshi, malakasi va tayyorgarlik darajasiga qarab o'zgarishi mumkin. Mashg'ulot rejalarini tuzishda guruhda shug'ullanuvchilar yoshi, malakasi, tayyorgarlik darajasi, moddiy-texnik bazaning shart-sharoitlari va tennischilar oldida turgan asosiy vazifalar e'tiborga olinadi. Ishlab chiqilgan rejalariga o'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida qayd etiladigan real ko'rsatkichlar, kuzatuv hamda ilmiy-tadqiqot natijalari asosida maqsadli o'zgartirishlar yoki qo'shimcha tadbirlar kiritilishi mumkin.

Har bir o'yinchi va jamoaga alohida istiqbol rejasi (4 yilga), yillik reja, mezon va mikrotsikllar rejalar (joriy reja, tezkor reja) tuzilishi darkor.

Rejalashtirilgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirish samaradorligini obyektiv va asosli baholash uchun tayyorgarlik turlari bo'yicha erishilgan imkoniyatlar me'yoriy testlar asosida nazoratdan o'tkazilib turilishi lozim.

Rejalashtirish turlari. Ko'p yillik sport trenirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, u turli davr va bosqichlarga mo'ljallangan o'ziga xos maqsadli rejalashtiruv hujjatlari asosida boshqariladi.

Yuqorida qayd etilganidek, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini maqsadli boshqarish avvalombor 4 yilga mo'ljallangan strategik hujjat – istiqbol rejasi asosida amalga oshiriladi.

Istiqbol rejasi – bu jamoa va o'yinchilar sport mahoratni takomillashtirishga qaratilgan konseptual dastur bo'lib, unda yillik tayyorgarlik siklining turli davr va bosqichlari uchun belgilangan real maqsad va vazifalar hal etiladi.

Jamoaning namunaviy istiqbol rejasi quyidagi tartibda tuzilishi mumkin:

1. Tayyorgarlikning maqsadi. Bunda asosiy musobaqalarda erishiladigan pirovard sport natijasi va mashg'ulot jarayonining ustuvor yo'nalishlari loyihalashtiriladi.

2. Guruh va zaxira tarkibini tayyorlash. Ushbu yo'nalish bo'yicha tennischilarning imkoniyati, asosiy tarkibni aniqlash va zaxira tennischilarni tayyorlash vazifalari hal etiladi.

3. Musobaqalarda ishtirok etish. Bunda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishga qaratilgan vazifalar amalga oshiriladi. Asosiy va oraliq musobaqalarga tayyorlovchi modellashirilgan mashg'ulotlar tashkil qilinadi hamda ularda erishiladigan natijalar bashorat qilinadi.

4. Mashg'ulot yuklamalari. Mazkur yo'nalish bo'yicha real holat aniqlanadi va vazifalar qo'yiladi, tayyorgarlik yillari bo'yicha mashg'ulotlar yuklamalari hajmi rejalashtiriladi.

5. Tayyorgarlikning davriyligi. Yillik tayyorgarlik sikli va tuzilishi bo'yicha vazifalar rejalashtiriladi. Tayyorgarlik davrlari, bosqichlar, ularning muddati va mazmuni belgilanadi.

6. Tayyorgarlik vositalari va darajasi. Vazifalar va har bir tayyorgarlik turi bo'yicha mashg'ulotlar yo'nalishi rejalashtiriladi.

7. Hisobot, pedagogik va tibbiy nazorat. Nazorat sinovlari, tibbiy ko'rik va boshqa barcha nazorat muddatlari belgilanadi.

Jamoaning (yoki guruh) istiqbol rejasi 16-jadvalda ko'rsatilgan shaklda rasmiylashtiriladi.

Individual istiqbol reja quyidagi tartibda ishlab chiqilishi mumkin:

1. Sportchining umumiy va antropometrik ko'rsatkichlari.

2. Sportchining barcha yo'nalishlar bo'yicha ko'rsatkichlari rejalashtiriladi: jamoadagi o'yin funksiyasi, jismoniy sifatlar, texnik, taktik, nazariy, psixofunk-sional tayyorgarlik dinamikasi loyihalashtiriladi.

3. Tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari:

- asosiy maqsad va tayyorgarlik yo'nalishi;
- mashg'ulotlar hajmi bo'yicha vazifalar;
- tayyorgarlik turlari bo'yicha vazifalar;
- musobaqalarda ishtirok etish bo'yicha vazifalar.

4. Pedagogik va tibbiy nazorat natijalari: testlarni topshirish muddatlari belgilanadi.

5. 4 yilga tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatkichlar rejalashtiriladi.

16-jadval

Tennischilar tayyorlashning istiqbol rejasi shakli

T/r	Tayyorgarlik turlari	Dastlabki ko'rsatkichlar 2016-y.	Rejadagi va amaldagi ko'rsatkichlar				Izohlar
			2017	2018	2019	2020	
			Reja Amal	Reja Amal	Reja Amal	Reja Amal	
1.	UJT: me'yoriy talablar bo'yicha						
2.	MJT: me'yoriy talablar bo'yicha						
3.	Texnik tayyorgarlik me'yoriy talablar bo'yicha						
4.	Yillik mashg'ulotlar hajmi						
5.	Musobaqalarda ishtirok etish soni va samaradorligi						

Yillik rejalashtiruv hujjati

Yillik rejalashtiruv istiqbol rejalarining asosiy tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi.

Ushbu hujjatda rejalashtiriladigan tadbirlar tayyorgarlik davrlari va bosqichlar maqsadi, mohiyati, muddati hamda yo'nalishiga muvofiq loyihalashtiriladi.

Yillik tayyorgarlik 3 davrga – tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorlov davri umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

Musobaqa davri mahalliy va xalqaro musobaqalar taqvimiga qarab mezohamda mikrotsikl bosqichlariga ajratilishi mumkin.

O'tish davri yillik tayyorgarlik va musobaqalar mavsumi yakunlan-ganidan toki yangi mavsum – yangi tayyorgarlik sikli boshlangunga qadar davom etadi. O'yin davrida maxsus-ixtisoslashtirilgan yuklamalar hajmi imkoni boricha kamaytiriladi. Bu davr shartli ravishda uch bosqichga bo'linishi maqsadga muvofiq. Masalan: agar o'tish davri 30 kunni tashkil etsa, birinchi o'n kun davomida yuklamalar (ixtisoslashtirilmagan yuklamalar: erkin yugurish, gimnastika, suzish va h.k.) hajmi va shiddati sekin-asta kamaytirilishi lozim.

Ikkinchi o'n kunlikda ish qobiliyatini tiklovchi, sog'lomlashtiruvchi va chiniqtiruvchi vositalardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Uchinchi o'n kun davomida sekin-asta ish qobiliyatini faollashtiruvchi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Umuman o'tish davrida asosiy e'tibor funksional imkoniyatlarni oshirish va bioenergetik resurslar zaxirasini jamlashga qaratilish dardor.

Yillik rejalashtiruv hujjatlari asosida, tezkor rejalashtiruv hujjatlari ishlab chiqilishi zarur: ishchi reja, mashg'ulot bayon-nomasi va mashg'ulot jadvali.

Ushbu tezkor rejalashtiruv hujjatlari yillik rejada loyihalashtirilgan barcha jarayonlarni yanada aniqlashtiradi va aksariyat hollarda joriy nazorat natijalariga ko'ra mashg'ulotlar hajmi, shiddati, mazmuni, takrorlanishi va yo'nalishiga qisman yoki to'liq o'zgartirishlar, qo'shimcha rejalarni kiritishi mumkin.

Yillik tayyorgarlik siklining yillik rejasida 4 yilga tuzilgan istiqbol rejasidan joy olgan barcha ko'rsatkichlar yanada aniqlashtiriladi.

Jamoa (guruh yoki sportchi) tayyorgarligini rejalashtirish uchun odatda o'quv rejasi, dasturi va o'quv mashg'ulot materiallarini o'zlashtirish jadvali tuziladi. Ushbu hujjatlarda aks ettiriladigan mashg'ulotlar yuklamasi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi ham turli nazorat va rasmiy musobaqalar (nazorat, sinov, Kubok musobaqalari, chempionatlar va h.k.) yillik tayyorgarlik siklining barcha davrlari va bosqichlarida qo'yiladigan talablar doirasida rejalashtiriladi.

Dasturda quyidagilar e'tiborga olinishi darkor:

1) nazariy tayyorgarlik: shug'ullanuvchilarning taktik tayyorgarligiga bilim, ko'nikma va malakalar darajasi (hajmi);

2) shug'ullanuvchilar erishadigan jismoniy taraqqiyoti, jismoniy tayyorgarligi va texnik mahorati (me'yoriy talablar bo'yicha);

3) nazariy mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi;

4) tayyorgarlik turlari bo'yicha o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi.

Dasturda har bir bosqich va davrlarga hamda musobaqaoldi tayyorgarlik sikllari bo'yicha qo'yiladigan maqsad va vazifalar o'zining aniq ifodasini topishi lozim.

Dasturning tuzilishi. Dasturda dastavval qisqacha muqaddima yoki tushuntirish xati beriladi. Unda shug'ullanuvchi haqida ma'lumotlar (bo'yi, vazni, yoshi, o'yin ampuasi va h.k.) keltiriladi.

So'ngra o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish uslublari, vositalari tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatib o'tiladi. Yangi, ilg'or in-

novatsion texnologiyalardan foydalanish, samarali taktik kombinatsiyalarni ishlab chiqish va qo'llash choralari belgilanadi.

Barcha tayyorgarlik turlari bo'yicha mashg'ulotlarga ajratiladigan yuklama hajmi, shiddati, yo'nalishi tabaqalashtirilgan holda aks ettiriladi.

Tennischilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi (I razryad, sport ustasi), mo'ljallangan me'yoriy, model va real talablar hamda test sinovlari turlari belgilanadi.

Bundan tashqari har bir shug'ullanuvchiga alohida individual reja ishlab chiqiladi. Mazkur reja quyidagi tartibda ishlab chiqilishi mumkin:

1. Shaxsiy ma'lumotlar.
2. Sport-texnik tavsifi.
3. Maqsadi va vazifalari.
4. Tayyorgarlik turlari bo'yicha bajaradigan vazifalari va o'zlashtiradigan imkoniyatlar.
5. Tayyorgarlik jadvali.
6. Tibbiy-biologik nazorat.

Joriy rejalashtirish. Joriy rejalashtirish alohida bosqichlarga yoki muddatlarga tuziladi. Joriy rejalashtirish o'z ichiga ishchi reja, grafik, trenirovka mashg'ulotining reja-bayonnomasi va mashg'ulot jadvalini kiritadi (17, 18 va 19-jadvallar).

17-jadval

Na'munaviy ishchi reja shakli

Mashg'ulot- ning tartib raqami	Sana	Vaqti	Mash- g'ulot maz- muni	Miqdorlash		Uslubiy ko'rsatmalar
				Hajm bo'yicha	Shiddat bo'yi- cha	
1.						
2.						
3.						

Namunaviy yillik tayyorgarlik grafigi shakli

Tayyorgarlik davrlari	Sikllar	Kuzgi-qishki			Bahorgi-yozgi		
	Davrlar	Tayyorlov	Musobaqa	O'tish	Tayyorlov	Musobaqa	O'tish
	Bosqichlar						
	Oylar						
Musobaqalar	Rasmiy						
	Nazorat						
Mashg'ulot yig'inlari							
		Ish kunlari soni					
		Mashg'ulot kunlari soni					
		Musobaqa kunlari soni					
Mashg'ulot yuklamalari	Hajmi	Mashg'ulotlar soni:					
		individual jamoaviy					

18-jadvalning davomi

Tayyorgarlik vositalari	Mashg'ulotlar tayyorgarlik turlari bo'yicha jismoniy texnik taktik o'yin musobaqa						
	Shiddati	Mashg'ulotlar soni o'ta yuksak shiddatli yuqori shiddatli o'rta va kichik shiddatli					

18-jadvalning davomi

Nazorat (test) sinovlari	Jismoniy tayyorgarlik						
	Texnik tayyorgarlik						
	Tibbiy nazorat						

Bundan tashqari tezkor reja-mashg'ulot bayonnomasi tuziladi. Mashg'ulot bayonnomasi avvaldan qabul qilingan shakl bo'yicha shu mashg'ulotning mavzusi va vazifalari asosida o'ziga xos mazmunda hamda tartibda ishlab chiqiladi.

19-jcaval

“TASDIQLAYMAN”
BO‘SM (klub) direktorining
O‘I bo‘yicha muovini

“ ” _____ 2017-yil
O‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi tennischilar
mashg‘ulotning
1-sonli reja-bayonnomasi

Mashg‘ulot vazifalari:

1. _____
2. _____

3. _____

Mashg‘ulot _____ o‘tkazish
 joyi _____

Foydalanilgan anjomlar va texnik vositalar

Mashg‘ulot qismlari	Mashg‘ulotning mazmuni	Miqdorlash	Uslubiy-tashkiliy ko‘rsatmalar
Tayyorgarlik qismi			
Asosiy qism			
Yakuniy qism			

14.3. Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat

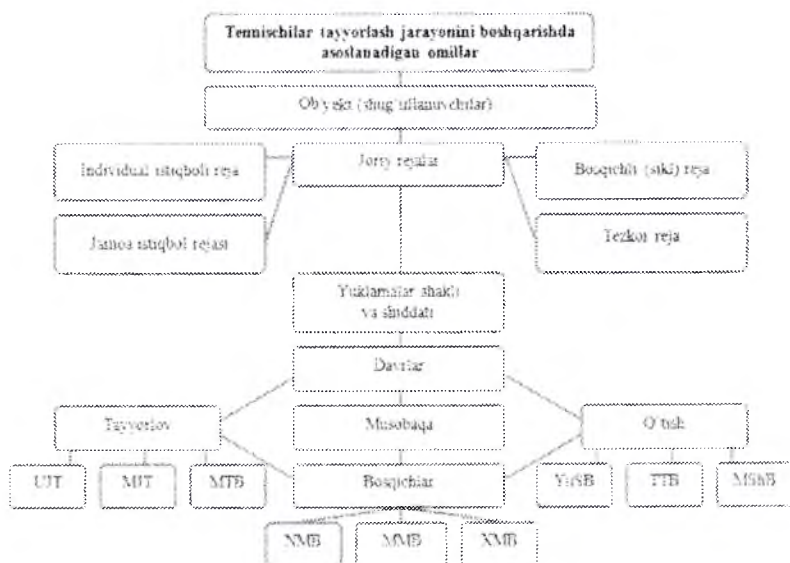
Sportchilar tayyorlash jarayonini samarali boshqarish puxta ishlab chiqilgan rejalashtiruv hujjat (dastur)lariga bog'liqligi isbot talab qilmaydi.

Lekin, rejalashtiruv hujjatlarini puxta ishlab chiqilishi ustuvor jihatdan pedagogik va psixofiziologik nazorat natijalariga asoslanishi shart. Binobarin, ko'p yillik tayyorgarlik davomida yuqori malakali sportchilar tarbiyalash jarayonini boshqarishda nazorat sinovlarini muntazam o'tkazish va olingan natijalarga asoslanish zamonaviy sport amaliyotining muhim hamda ustuvor shartlaridan biridir.

Trenerning faoliyatida boshqarish funksiyasi "trener (subyekt) ↔ sportchi (obyekt) ↔ trener (subyekt)" shaklidagi uzviy bog'langan tizim asosida amalga oshirilishi darkor.

Quyidagi andozalar va jadvalda tennischilar jarayonini boshqarishda asoslanadigan omillar tasnifi, rejalashtiruv hujjatlari turlari va o'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari hamda me'yoriy testlari qayd etilgan (16, 17- andozalar va 20-jadval).

16-andoza





Nazorat savollari:

1. Jarayonni boshqarish nimani anglatadi?
2. Tennischilar tayyorlash jarayonini boshqarish qanday omillarga asoslanadi?
3. Jarayonni boshqarishda tayyorgarlikni nazorat qilish natijalari qanday ahamiyatga ega?
4. Jarayonni rejalashtirishda qanday omillar e'tiborga olinadi?
5. Rejalashtirish va boshqarish jarayonlarining bog'liqligi nimalardan iborat?

**O'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari va
me'yoriy testlari**

Me'yoriy testlar	Nazorat vositalari
Pedagogik uslublar	
1. 30 m ga yugurish 2. Joydan vertikal sakrash 3. Yugurib kelib vertikal sakrash 4. 92 m ga "archasimon" yugurish 5. 9-3-6-3-9 m ga makkisimon yugurish 6. To'ldirma to'pni bosh ortidan ikki qo'llab uloqtirish (1 kg)	Sekundomer Belga boylangan o'lchov lentasi Basketbol shchitidagi o'lchov-shkala Sekundomer Sekundomer To'ldirma to'p
Fiziologik uslublar	
1. YuQCh – 60 soniya/marta 2. NOCh – 60 soniya/marta 3. Nafas olib, nafas chiqarish	Sekundomer Sekundomer Sekundomer
Psixologik uslublar	
1. Sekundomer strelkasini ko'zni yumib "0" da to'xtatish 2. Dinamometrda maksimal bilak kuchining 50% ni ko'zni yumib ko'rsatish	Sekundomer Dinamometr

Adabiyotlar:

1. Абидов С.К. Планирование учебно-тренировочных нагрузок у юных теннисистов / Учебное пособие. Т. Изд-во «Лидер Пресс», 2010, - 113 с.

2. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. / Дарслик., “Фан ва технология”, Тошкент, 2012. – 208 б.

3. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «Times New Roman», Т., 2011., - 374 с.

4. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1991 – №2 – С. 24-31.

5. Всеволодов И.В. Базовая подготовка юных теннисистов / Научно-методическое пособие. Издво: Сов. спорт, 2010., - 120 с.

6. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса. – М.: Дедалус, 2002. – 236 с.

7. WORLD-CLASS TENNIS TECHIQUE. Paul Roetert, Jack Groppel. / Tennis mirovogoklassa. ATR, WTA turlari, DevisKubogiturnirlaritajribasi. Ingliz tilidan S.Volkov tarjimasi. M., 2004, - 304 b.

XV BOB. TURLI YOSH GURUHLARIGA MANSUB TENNISCHILAR TAYYORLASH XUSUSIYATLARI

Ko'p yillik sport trenirovkasi bir necha bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqichda muayyan yoshga mansub o'quv guruhlari tanlangan sport turiga xos bilim, ko'nikma va malakalarni trener boshchiligida shakllantirib boradi. Kort tennisida o'quv guruhlari tarkib jihatidan boshqa sport o'yinlari turlariga nisbatan shug'ullanuvchilarning kam sonligi bilan farqlanib, bir o'quv guruhida navbatdagi o'quv guruhiga ko'chirilishida shug'ullanuvchilar tarkibi borgan sari yanada kamayib boradi (21-jadval).

Shug'ullanuvchi bolalarning nasliy va hayot davomida shakllangan jismoniy, psixologik va morfofunksional imkoniyatlariga qarab, ular kichik yosh guruhidan katta yosh guruhiga o'tkazilishi mumkin.

Bolalarni guruhlarga qabul qilish va ularni bir guruhdan ikkinchi guruhga ko'chirish me'yoriy test sinovlari natijalari asosida amalga oshiriladi.

Barcha guruhlarda o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot jarayoni quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilishi darkor:

- sog'liqni mustahkamlash, chiniqtirish, jismoniy, psixologik va morfo-funksional imkoniyatlarni shakllantirish;

- hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini (o'tirish-turish, yurish-yugurish; sakrash, siljish-to'xtash; tortilish va hokazo) takomillashtirish;

- jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik) taraqqiy ettirish;

- tennisga oid maxsus sifatlarni (sakrovchanlik, sakrovchanlik chidamkorligi, tezlik-kuch, o'yin chidamkorligi, diqqat, xotira, iroda, zukkolik va hokazo) shakllantirish;

- texnik va taktik malakalarga o'rgatish va takomillashtirish;

- o'yin mahoratini o'quv o'yini va musobaqalarda oshirib borish.

**Turli yoshli tennischilar guruhlari, ularning tarkibi, haftalik
va yillik mashg'ulotlar hajmi**

(I.V. Vsevolodov, V.A. Golenko, 2005 bo'yicha)

Tayyor- garlik bosqichlari	Shug'ul- lanish yili	Guruh- ga qabul qilinuv- chi eng kichik yosh	Guruh tarkibi- ning eng kam soni	Haftalik mashg'u lotlar hajmi (soatda)	Yillik mash- g'ulotlar hajmi (soatda)
Dastlabki tayyorgarlik	1 yilgacha	6	10	3	207
	1 yildan ortiq; 1 yil	7	8	4	276
	2 yil	8	6	5	460
O'quv- trenirovka: 1) boshlan- g'ich sport ixtisosligi 2) chuqurlash- tirilgan sport ixtisosligi	2 yilgacha	9	4	6	552
	2 yildan ortiq	11	4	5-11	690-800
Sport takomil- lashuvi	1 yilgacha	13	4	9-12	628-900
	2 yilgacha	14	3	10-12	1008- 1152
Oliy sport mahorati	Keyingi yillar	15	1-2	12-18	1200

O'quv-trenirovka jarayonida beriladigan jismoniy va texnik mashqlar o'z hajmi, shiddati, murakkabligi va qaytarilish soni jihatlaridan turli yoshdagi va jinsdagi bolalarning funksional hamda jismoniy imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda me'yori-
lanishi kerak.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlarning to'g'ri taqsimlanishi malakali tennischilar tayyorlash samarasini belgilaydi.

Boshlang'ich o'rgatish jarayonida mashqlarning aksariyat foizi bolalarning jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan bo'lishi kerak, qolgan qismi esa texnik-taktik malakalarini o'zlashtirishga mo'ljallangan bo'lishi muhim shartlardan biridir. Bu bosqichda turli harakatli o'yinlar, shu jumladan tennis o'yiniga ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llash tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilishga yordam beradi. Bunday harakatli o'yinlar o'rgatish va takomillashtirish jarayonining barcha bosqichlarida qo'llanilishi maqsadga muvofiq.

Takomillashtirish bosqichida asta-sekin umumiy jismoniy mashqlar foizi qisqartiriladi, maxsus jismoniy mashqlar va texnik-taktik mashqlar foizi esa ancha ortadi. Mashqlarning hajmi bir oz kamaytirilib, shiddati va qaytarilish soni oshirilib boriladi.

Ko'nikmalarni mukamallashtirish (mustahkamlash) bosqichida mashqlarni ijro etish shiddati musobaqa darajasiga yetkazilishi lozim. Bu bosqichda aksariyat musobaqa mashqlari turli o'yin vaziyatlariga mos ravishda qo'llanilishi katta ahamiyatga ega. Har bir o'yin malakasini (to'pni kiritish, qabul qilish, zarba berish) turli usullarda ijro etishga o'rgatish, masalan, zarba berishning o'ng va chap qo'lda nisbatan bir xilda bajara olish o'yin malakalarining ijro etish doirasini kengaytiradi va harakat zaxirasini boyitadi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida o'yin malakalarini uzoq vaqt davomida jismoniy, texnik-taktik jihatdan tez, kuchli, chaqqon, aniq va vaziyatga mos samarali ijro etilishini ta'minlash uchun aksariyat hollarda mashqlar charchash asoratlari mavjud hollarda bajariladi. Lekin, bunday mashg'ulotlar nihoyatda ehtiyotkorlik bilan qo'llanilishi darkor. Chunki, me'yoridan ortiq yuklama (yuklama) bola organizmini zo'riqishga, jarohat olishga yoki patologik holatlarga duchor qilishi mumkin.

Yosh tennischilarni tayyorlashda ularni psixologik sifatlarini ham parallel tarzda shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, tennis o'yinida yoki o'yinning ayrim vaziyatlarida muvaffaqiyatga erishish barcha sifat, mahorat va qobiliyatlarni yuqori taraqqiy etganligi bilan bir qatorda, tez fikrlash, tahlil qilish, farqlay bilish, to'g'ri baholash, diqqat, xotira, oldindan sezish (ansipatsiya), iroda, zukkolik hamda "ayyorlik" xislatlarining shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Iste'dodli yosh tennischilarni tayyorlash samaradorligi ko'p jihatdan sport to'garaklari va sport maktablariga qabul qilishda tanlov jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga bog'liq bo'ladi.

"Tanlov" – ko'p yillik jarayon bo'lib, o'z ichiga dastlabki tanlov, qayta tanlov (guruhdan guruhga o'tkazishda saralash), o'yin funksiyalari bo'yicha tanlov o'tkazish, jamoa tarkibiga tanlov asosida qabul qilish kabi bosqichlarni kiritadi.

O'quv-trenirovka jarayonida murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan turli yoshga mansub guruh a'zolari tarkibidan qobiliyatli, boshqalarga o'rnak bo'ladigan bolalarni tanlab olishi va ularni o'ziga faol yordamchi qilib tayyorlashi nafaqat mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi, balki sport intizomi, umuman ta'lim-tarbiya jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga yordam beradi. Ushbu masalaning yana bir ahamiyatli joyi va yordamchi faollar joyi shundaki, ular ommaviy tennisni tashkil qilishda, iste'dodli bolalarni izlab topish, turar joylarda – mahallalardagi bolalarni tennisga jalb qilish, musobaqalar tashkil qilish, me'yoriy mashq-testlarini hamda "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini qabul qilishda alohida o'rin egallaydi.

Har bir murabbiyni sport to'garagi va sport maktablarida o'quv-trenirovka jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishi uchun shug'ullanuvchi bolani ta'lim olayotgan maktabi, o'qituvchilari va ota-onalari bilan hamkorlikda ishlashi muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, murabbiy mashg'ulotlarni samarali olib borishi, shug'ullanuvchi bolaning mashqlarni o'zlashtirishi,

uni mahoratini shakllanishi shu bolani maktab va uydagi ahvoli, kayfiyati, dunyoqarashi, qiziqishi hamda xislat va boshqa omillarga bog'liqdir.

Ma'lumki, shug'ullanuvchi bolani o'quv-trenirovka jaryonida mashqlarni ongli tushungan holda ijro etishi, yuklamani qanday ta'sir etayotganligini sezishi, malaka va ko'nikmalarni hamda o'yin sirlarini mukammal o'zlashtira olishi ko'p jihatdan uning nazariy-intellektual tayyorgarligiga ham aloqadordir. Demak, har bir murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan bola haqida barcha ma'lumotlarga ega bo'lishi, shu bolani nafaqat malakali sportchi qilib yetishtirishga yordam beradi, balki ma'naviy-madaniy jihatdan yetuk inson qilib tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi.

Quyidagi jadvallarda turli yosh guruhlariga rejalashtiriladigan o'quv-mashg'ulot yillari va haftalik soatlar hajmi qayd etilgan (22, 23 va 24-jadvallar):

22-jadval

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

O'quv-mashg'ulot yili	Yoshi	Haftalik mashg'ulot soni va vaqti	Haftalik soatlar hajmi
1-o'quv yili	7	3 marta 90 daqiqadan	6 soat
2-o'quv yili	8	3 marta 90 daqiqadan	6 soat
3-o'quv yili	9	4 marta 90 daqiqadan	8 soat

Boshlang'ich ixtisoslashtirilgan bosqich

O'quv-mashg'ulot yili	Yoshi	Haftalik mashg'ulot soni va vaqti	Haftalik soatlar hajmi
1-o'quv yili	10	6-7 marta 1,5-2 soatdan	12 soat
2-o'quv yili	11	6-7 marta 1,5-2 soatdan	16 soat
3-o'quv yili	12	7-10 marta 1,5-2 soatdan	18 soat
4-o'quv yili	13	7-10 marta 1,5-2 soatdan	20 soat

Chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichi

O'quv-mashg'ulot yili	Yoshi	Haftalik mashg'ulot soni va vaqti	Haftalik soatlar hajmi
1-o'quv yili	14	Har kuni 2 ta mashg'ulot 2 soatdan 6 kun	22 soat
2-o'quv yili	15	Har kuni 2 ta mashg'ulot 2 soatdan 6 kun	24 soat
3-o'quv yili	16	Har kuni 2 ta mashg'ulot 2 soatdan 6 kun	28 soat

Yuksak sport mahoratini takomillashtirish bosqichi – ko'p yillik sport tayyorgarligini o'z ichiga oluvchi muntazam va uzluksiz olib boriladigan jarayondir. Ushbu bosqichda mashg'ulotlar kuniga 2 martadan tennischilarning yoshiga qarab 1,5-2,5 soatdan 6 kun davomida tashkil qilinishi tavsiya etiladi. 1 kun dam olish kuniga ajratiladi.

Ko'p yillik sport trenirovkasining eng yuqori pog'onasi bo'lgan mazkur "yuksak sport mahoratini takomillashtirish" bosqich uzoq muddatli uzluksiz jarayon bo'lib, aynan shu jarayon davomida iste'dodli tennischilarni tayyorlash to'garakka tanlov o'tkazish bosqichidan boshlab haftalik va yillik mashg'ulotlarni bir-biriga mutanosib tartibda tashkil qilishga bog'liqdir.

Bolalarni tennis to'garagiga qabul qilishda tanlov jarayoni qanchalik sifatli va maqsadga muvofiq o'tkazilgan bo'lsa, shunchalik boshlang'ich tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish imkoniyati mavjud bo'ladi.

Binobarin, tennisga tanlov o'tkazishda bolalarning nasliy qobiliyatlari va hayot davomida shakllangan harakat imkoniyatlari – qaddi-qomati, harakat ko'nikmalari va malakalari, jismoniy ko'rsatkichlari (tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) va, albatta, tennisga xos jismoniy va psixologik qobiliyatlari (xotira, diqqat, ong, tafakkur, idrok, iroda, shu jumladan zukkolik, sezgirlik, topqirlik, uddaburonlik va hokazo) e'tiborga olinishi zarur. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'tkaziladigan mashg'ulotlar bolalarda qiziquvchanlik, intiluvchanlik, faollik va motivatsion hissiyotlarni uyg'otmog'i lozim. Buning mashg'ulotlarda qo'llaniladigan umumiy va maxsus jismoniy hamda tennisga xos mashqlar sermazmunli, sodda va o'zgaruvchan vaziyatli xususiyatlarga ega bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi. Harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish davomida ko'proq tennisga turdosh yoki unga moslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Boshlang'ich ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichida dastlabki bosqichda o'tkazilgan mashg'ulotlar mazmuni murakkablashtirila boradi, ularning hajmi va shiddati sekin-asta to'liqinsimon tartibda oshira borilishi darkor. Ushbu bosqichda maxsus jismoniy va texnik mashqlar ustunligi ta'minlanishi kerak. Nazorat, sinov, rasmiy va norasmiy o'yin uchrashuvlariga urg'u beriladi.

Chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichida vositalardan tashqari texnik-taktik mashqlar ustunligi ta'minlaydi.

Individual imkoniyatlar shakllantiriladi. Texnik-taktik harakatlar vazifali o'yinlar, erkin o'yinlar, modellshatirilgan o'yinlar va murakkablashtirilgan (ikki raqibga qarshi, o'zgaruvchan vaziyatlar va h.k.) o'yinlar davomida "charxlanadi".

Ushbu bosqichda mashqlar hajmi va shiddati orttiriladi. Shiddatli mashqlar majmuasidan so'ng, mashg'ulotlar va musobaqalar yakunida tennischilar organizmini "tinchlantiruvchi" va ish qobiliyatini tiklovchi qisqa muddatli relaksatsion, nafas va asntistatik holatlarda bajariladigan qayishqoqlik (egiluvchanlik) mashqlaridan foydalaniladi.

Tennischilarga alohida individual strategik dasturlar ishlab chiqiladi va tayyorgarlik mazkur dasturlar asosida tashkil etiladi.

Uzoq muddatga mo'ljallangan yuksak sport mahoratini takomillashtirish jarayonida tennischilar individual strategik dastur va maxsus reja asosida shug'ullanadilar, mashg'ulotlar musobaqa taqvimiga muvofiq modellashtirilgan tartibda tashkil qilinadi. Mazkur bosqichda tennischilarning barcha imkoniyatlari yanada kengaytiriladi, jismoniy sifatlar mazmuni ixtisoslikka yo'naltiriladi, texnik-taktik usullar serqirraligi, o'zgaruvchanligi, turg'unligi va ichki-tashqi omillar ta'siriga nisbatan barqarorlashtiriladi. Tanlangan ustuvor o'yin usullari shakllantiriladi. Alohida uchrashuvlar, muayyan raqib yoki raqiblarga qarshi ijro etiladigan o'yin uslublari charxlanadi. Ish qobiliyatini tiklovchi, oshiruvchi va funksional faollikni kuchaytiruvchi mashqlar muntazam qo'llanib boriladi.

Psixologik xislatlar (xotira, diqqat, ong, idrok, tafakkur va hokazo) hamda zukkolik, "makkorlik", iroda kabi qobiliyatlar takomillashtiriladi.

F.Giampolo, J.Levey. Chempionship. Tennis., Human Kinetics, USA, 2013,-288 p – kitobidagi muvofiq materiallarga asoslanildi.

Nazorat savollari:

1. Turli yosh guruhlariga mansub tennischilar tayyorlashda qanday omillarga asoslaniladi?
2. Qanday yosh guruhlari mavjud, ularning tayyorgarlik dasturiga tavsif bering.
3. Turli yosh guruhlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlar farqi nimalardan iborat?
4. Bir yosh guruhini ikkinchi yosh guruhiga ko'chirishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Turli yosh guruhlariga xos tayyorgarlik turlari bir-biriga mutanosib bo'lishi shartmi, ushbu mutanosiblik mohiyati nimalardan iborat?

Adabiyotlar:

1. Абидов С.К. Планирование учебно-тренировочных нагрузок у юных теннисистов / Учебное пособие. Т. Изд-во «Лидер Пресс», 2010, - 113 с.
2. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. / Дарслик., "Фан ва технология", Тошкент, 2012. – 208 б.
3. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «Times New Roman», Т., 2011., - 374 с.
4. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1991. – №2 – С. 24-31.
5. Всеволодов И.В. Базовая подготовка юных теннисистов / Научно-методическое пособие. Изд-во: Сов. спорт, 2010., - 120 с.
6. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса. – М.: Дедалус, 2002. – 236 с.
8. WORLD-CLASS TENNIS TECHIQUE. Paul Roetert, Jack Groppe. / Tennis mirovogoklassa. ATR, WTA turlari, DevisKubogiturnirlaritajribasi. Ingliz tilidan S.Volkov tarjimasi. M., 2004, - 304 b.

XVI BOB. TURLI YOSH VA QATLAMGA MANSUB AHOLI SOG'LIGINI SHAKLLANTIRISHDA TENNISNING O'RNI

16.1. Ommaviy tennisning tashkiliy masalalari

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A. Karimov va Hukumatimizning mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risidagi Farmon va Qarorlarida ushbu sohaning amaliy tadbirlari (o'quv-trenirovka mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya darsi, musobaqalar, ularni rejalashtirish va h.k.) ning ilmiy-uslubiy bazasini shakllantirish zarurligiga urg'u berilgan. Ayniqsa bu borada ommaviy sport turlariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ma'lumki, voleybol, basketbol, futbol, qo'l to'pi va boshqa shu kabi o'yinlar yer yuzida, shu jumladan yurtimizda ham eng ommaviy sport turlariga mansubdir. Lekin, ushbu sport turlari bilan shug'ullanish uchun kamida 12-22 kishidan iborat guruh bir vaqtning o'zida yig'ilsagina mashg'ulotni o'tkazish mumkin bo'ladi. Bunday shart va kamchiliklardan holi bo'lgan kort tennisini bilan shug'ullanish esa yakka tartibda ham ixlosmand sog'lig'i, uning jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini "charxlash" imkonini yaratadi.

Tennisda ikki o'yinchi (yakka) yoki to'rt o'yinchi (juft o'yinlari)ning nisbatan katta maydonda (uzunligi basketbol maydoni uzunligiga yaqin, eni voleybol maydonikidek) o'ynashi shug'ullanuvchilardan o'ta shakllangan jismoniy va funksional tayyorgarlik, ziyraklik, vaziyatni oldindan sezish va to'g'ri qaror qabul qilish, matonat va iroda hamda yuksak faollik talab qiladi. O'yinning ikki anjom (raketka va to'p) ishtirokida kechishi harakat va usullarni o'zlashtirish muddatini uzaytiradi, mahoratni shakllanishi mashaqqatli kechadi. Shunga qaramay ushbu o'yin o'zining jozibali harakatlar mazmuni, kishini o'ziga rom qiluvchi texnik-taktik usullari va kombinatsiyalari bilan millionlab kattayu-kichik yoshdagi ixlosmandlar, hatto o'ta band tadbirkorlar, olimlar va davlat arboblari kort maydoniga chorlamoqda.

Darhaqiqat, tennis o'yini nafaqat yuksak jismoniy, ruhiy, funksional va texnik-taktik imkoniyatlarni "charxlash" vositasidir, balki kort maydonida ikki yoki to'rt o'yinchining bir-biriga qarshi qo'yadigan falsafiy va intellektual munosabatidir.

Yurtboshimiz I.A. Karimov kort tennisining aynan shu bebafo qirralarini chuqur anglangan holda ushbu sport turini yanada rivojlantirishga qaratilgan qator chora-tadbirlar joriy etilishiga bosh-qosh bo'lgan edilar. Jumladan 1997-yil 25 avgustida "O'zbekiston Respublikasida tennisni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tuzish", 1998-yil 11 sentyabrida "O'zbekiston Respublikasida tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari" to'g'risidagi hukumat qarorlari qabul qilingan bo'lsa, 2008-yil 27 aprelda "Respublika olimpiya zaxiralari tennis maktabini tashkil qilish" haqida Prezident qarori joriy etildi va hozirgi kunda ushbu maktabda ko'plab yosh tennischilar o'z mahoratlarni oshirib kelmoqdalar. Shu bilan bir qatorda shuni ham ta'kidlash joizki, hali uzoq qishloqlarda, tuman va viloyatlarda ilmiy asoslangan tennis mashg'ulotlari yo'lga qo'yilmagan. Vaholanki, yuqorida qayd etilgan qarorlarda mamalakatimizda, ayniqsa ta'lim muassasalarida tennisni rivojlantirish uchun mavjud ilmiy-uslubiy hujjatlar va yangi ilg'or texnologiyalardan foydalanish zarurligi o'ta dolzarb vazifalar sifatida belgilab berilgan. Bu borada yuqori malakali ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilish masalalariga alohida urg'u berilgan.

Yurtimiz o'z mustaqilligiga erishgan kunlardan boshlab, Prezidentimiz tashabbusi va uning bevosita rahbarligida jismoniy tarbiya va sport tamomila yangicha mazmun, yangicha yo'nalish va ommaviylik cho'qqisiga qarab rivojlana boshladi. Minglab xalqaro standartlarga mos sport inshootlari, shu jumladan ochiq va yopiq tusdagi tennis maydonlari barpo etildi.

Hamdo'stlik davlatlari ichida ilk bor mamlakatimizda joriy etilgan ko'p bosqichli va uzluksiz o'tkazilib kelinayotgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" va boshqa an'anaviy

birinchiliklar, ochiq turnirlar dasturlaridan joy olgan tennis ayni kunda global miqyos bo'ylab kengayib bormoqda.

So'z tennisni sog'lomlashtirishdagi o'rni haqida borar ekan, ushbu o'yin mashg'ulotlarini keng omma hayotiga tadbiq etish, ayniqsa sog'lig'i "oqsoqlangan", jismonan zaif yoki qisman zaiflashgan toifaga mansub shaxslar hayotiga olib kirish dolzarb masalalardan biridir.

Zamonaviy tibbiy-biologik tadqiqotlardan ma'lumki, dastavval turmush va mehnat faoliyati davomida faol harakatda bo'lgan, sog'lom va jismonan quvvatli bo'lgan insonlar, keyinchalik jismoniy harakatni sustlashtiradilar yoki kasb-kori bilan shug'ullanib yurgan ba'zi shaxslar vaqt yo'qligini bahona qilib, o'z harakati va sog'ligiga "xiyonat" qiladilar. Bunday holatlarda harakatning sustlanishi yoki faol harakatni chegaralanishi – gipodinamiya yuzaga keladi.

Mutaxassis-olimlarning fikriga binoan gipodinamiya zamon kasalliklari (yurak ishemiyasi, taxikardiya, gipertoniya, bronxial astma, osteoxandroz va hokazo)ni yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Bunday holatlarni oldini olish, ularni bartaraf etish uchun tibbiy muolajalar, dori-darmonlar kam samarali ta'sir etadi, ular sog'liqni yetarli tiklash va mustahkamlash kuchiga ega emas deb uqtirgan edi buyuk tabib-olim Abu Ali ibn Sino. Uning fikricha maqsadli yo'nalishga xos harakatlar majmuasi, me'yorlangan jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish eng o'tkir, bezarar, orom bag'ishlovchi, sihat-salomatlik belgilarini shakllantiruvchi "tekin dori-darmon" va "tekin muolaja" ekan.

Binobarin, sog'lig'i zaif yoki zaiflashgan shaxslarga mo'ljallangan mashg'ulotlar mazmuni, shiddati, hajmi va yo'nalishi ushbu shaxslarning real imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi lozim. Bunday mashg'ulotlarni tashkil qilishda o'yin mohiyatini yanada soddalashtirish, masalan, setlar yoki geymlar sonini kamaytirish yoki devor oldida o'ynash mumkin. Mashg'ulotlarni 45-60 daqiqa muddat oralig'ida haftasiga 3 marta o'tkazish muntazamligi ta'minlansa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Kuzatuvlardan ma'lumki, tennis o'yini dam olish uylarida va oromgohlarda eng ko'p tashkillashtiriladi. Tennis maydonchalariga keluvchilarning asosiy maqsadi yuqori malakaga yoki g'alabaga erishish emas, balki jismonan va ruhiy dam olishdir. Shuning uchun ularga sodda o'yin qoidalarini, texnik usullarni tanishtirish, o'rgatish va ularni qiziqishlarini oshirish ko'proq muhimdir.

Tennis o'yinini tashkil etishda mashg'ulot joylarini tanlash va jihozlar bilan ta'minlash alohida ahamiyatga ega. Shug'ullanuvchilar va ishqibozlar uchun maydoncha atroflari o'rindiqlar bilan jihozlanishi kerak. Tennis maydonchalari bir nechta bo'lishi zarur. Chunki bu mashg'ulot bilan shug'ullanuvchilarning ko'payishiga olib keladi. Maydonchalar yonma-yon tarzda joylashtirilib, ular orasi yetarli darajada keng bo'lishi kerak. Maydoncha atroflarini ko'kalamzorlashtirishga katta e'tibor berish kerak. Maydoncha yaqiniga tennis o'yini qoidasi va texnik usullarni bajarish bo'yicha rasmlarni qo'yish o'yinchilarni tezroq harakat ko'nikmalarini egallashga ancha yordam beradi. Oromgohning sport ishlari bo'yicha yo'riqchi-uslubiyatchisi bu haqda zarur ishlarni amalga oshirishi kerak.

Maydonchalar turli yoshdagilar uchun maxsus ajratilishi va kerakli darajada jihozlanishi kerak. Ommaviy sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishda tibbiyot xodimlari xizmati ta'minlanishi darkor. Ommaviy sog'lomlashtirish va sport bayramlariga tennis sport turini kiritish tavsiya etiladi. Bularni tuman, shahar miqyosida, mahallalar o'rtasida o'tkazish mumkin. Musobaqa oldidan yuqori malakali sportchilarning ko'rgazmali ishtirok etishi o'zgacha samara beradi.

Tennis musobaqasini dam olish uylarida va oromgohlarda o'tkazishda jamoalarni tashkil qilish qiyinchilik tug'diradi. Chunki o'yinchilarning o'yin ko'nikma va malakasi har xil bo'ladi. O'tkazilayotgan musobaqalarni qiziqarli bo'lishini ta'minlashda o'yinchilarni bir-biriga teng qilib taqsimlash zarur. O'yinchilarni tayyorgarlik darajasiga qarab o'yin qoidalariga yengilliklar kiri-

tish mumkin. O'yinchilarning mahoratlari oshgan sayin qo'llanilgan yengilliklar asta-sekin olib tashlanadi.

Qaysi dam olish uyi, sog'lomlashtirish maskanida sport ishlari yaxshi yo'lga qo'yilgan bo'lsa, o'sha yerda hordiq chiqaruvchilar yoki salomatliklarini tiklovchilar ko'p bo'ladi. Salomatlik va jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab shug'ullanuvchilarni quyidagi guruhlariga bo'lish tavsiya etiladi:

I guruh – jismoniy mashg'ulot bilan doimiy shug'ullanib turuvchi yoshlar va o'rta yoshdagilar;

II guruh – jismoniy mashg'ulot bilan doimiy shug'ullanmaydigan, sog'lom, lekin ayrim funksional kamchiliklarga ega bo'lganlar;

III guruh – surunkali kasallikka chalingan, jismoniy mashg'ulot bilan umuman shug'ullanmaydiganlar.

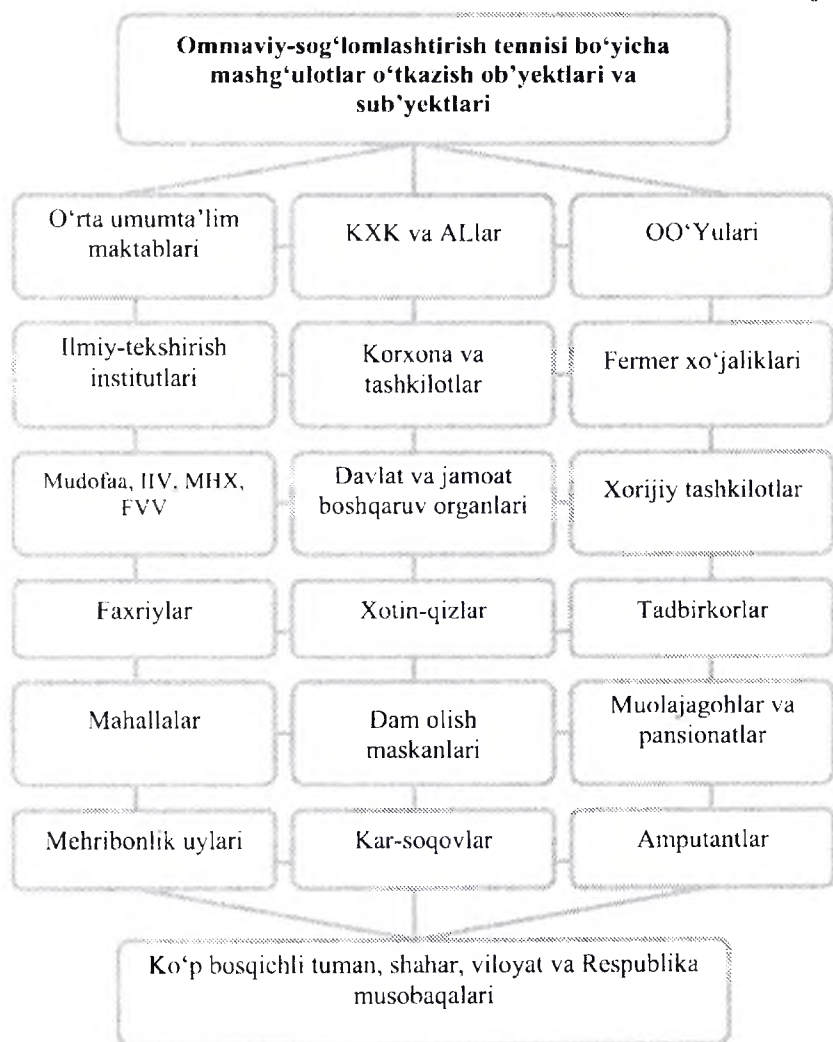
Guruhlarning xususiyatlaridan kelib chiqib mashg'ulotlarni me'yorlangan darajada tashkil qilish va o'tkazishga e'tibor berish kerak. Tennisni sog'lomlashtirishdagi o'rni bo'yicha suhbat va muloqotlar o'tkazib turish uni aholi o'rtasida yanada ommalashishiga turtki bo'ladi.

Tennisni turli yosh va qatlamga mansub aholi o'rtasida yanada ommalashtirish, uni tadbqiq etish miqyosini kengaytirish ishlarini tashkil qilishda 18-andozada aks ettirilgan tuzilmaga asoslanish tavsiya etiladi.

Shuni ham ta'kidlash joizki, yuqorida qayd etilgan tashkiliy va uslubiy tadbirlarni amalga oshirishda faqat o'qituvchi-trenerlik yoki yo'riqchi-uslubchi lavozimlarida rasman faoliyat ko'rsatuvchi mutaxassislar faolligi yetarli bo'lmaydi. Tennisni aholi o'rtasida yanada ommalashtirish, to'garak mashg'ulotlari va musobaqalar doirasini kengaytirish uchun mutaxassis-trenerlar tennisga ixlos qo'ygan iqtidorli yosh shug'ullanuvchi bolalar tarkibidan jamoatchi-trener, jamoatchi-yo'riqchi hamda jamoatchi-tashkilotchi nomzodlarini tanlash va ularni muvofiq o'quv dasturlari asosida o'tkaziladigan seminarlarda malakasini oshirish ishlarini ham olib borishlari zarur bo'ladi. 25-jadvalda ara

shunday seminarlarni o'tkazishga mo'ljallangan namunaviy o'quv rejası berilgan.

18-andoza



**Tennis bo'yicha jamoatchi-yo'riqchilar va trenerlar
tayyorlashga mo'ljallangan seminar mashg'ulotlari
O'QUV REJASI**

T/r	Mashg'ulotlar mavzulari	Ajratilgan soatlar hajmi
Nazariy mashg'ulotlar:		
1.	Jahonda va O'zbekistonda tennisni rivojlanishi	2
2.	Tennisga o'rgatish va mashg'ulotlarni tashkil qilish	8
3.	Musobaqa qoidalari va hakamlik qilish	6
4.	Musobaqa Nizomi va uni tashkil qilish	4
5.	Turli yosh va qatlamga mansub aholi sog'ligini shakllantirishda tennisning o'rni	4
Jami:		24
Uslubiy mashg'ulotlar:		
6.	O'yin texnikasiga o'rgatish va tennis bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish	12
Jami:		12
Amaliy mashg'ulotlar:		
7.	Yo'riqchilik va trenerlik amaliyoti	54
8.	Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish amaliyoti	24
9.	Hakamlik qilish amaliyoti	18
Jami:		96
	Hammasi:	132

16.2. Tennis mashg'ulotlarini o'tkazish tartibi

Tennis bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar samaradorligi ustuvor jihatdan tashkiliy, uslubiy va texnologik masalalarni maqsadli rejalashtirish hamda qo'llashga bog'liqdir. Tennis o'yini boshqa sport o'yinlariga qaraganda ancha murakkab mazmuniga ega bo'lgani uchun (usullar ikki anjom: raketka va to'p ishtirokida ijro etilishi), ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida shug'ullanuvchi bolalarga ko'proq individual yondashish zarurligiga e'tibor qaratadi. Nisbatan katta maydonda birgina tennischining o'ynashi tennischidan yuksak tezkorlik, kuch, epchillik, chidamkorlik, iroda va zukkolik hislatlarini talab qiladi.

Tennis bo'yicha dastur materiallarini o'rganish uchun barcha jismoniy mashqlar, texnik va taktik usullar hamda o'yinning nazariy va amaliy qoidalarini chuqur o'zlashtirish darkor. Mashg'ulotlarning samaradorligi o'qituvchi mashg'ulotni to'g'ri rejalashtirishi va tashkil etishga, ko'proq foydali harakatlarni qo'llash muhimligiga undaydi. Jihaz va asbob-anjomlardan foydalanish katta rol o'ynaydi.

Tennisga xos harakatlarga muvaffaqiyatli o'rgatish uchun bir necha to'p va maydoncha bo'lishi yetarli emas. Albatta, to'ldirma to'p, osib qo'yilgan to'plar, anjomlar, moslamalar va boshqa shu kabi jihozlar bo'lishi zarur. Dasturda tennis uchun ajratilgan soat harakat texnikasi va taktikasini zarur va yetarli darajada o'zlashtirib olishga yetmaydi. Shuning uchun ta'lim muassasalarida, korxonalarda va tashkilotlarda tennis sporti bo'yicha seksiya mashg'ulotlarini tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Tennis sport seksiyasini tashkil etish tennischilarni tayyorlashdan boshlanadi. O'quv guruhlarida shug'ullanuvchilarning tarbiyaviy uyg'unligi hamda yosh jihatdan bir xilligi trenirovka mashg'ulotlari shakliga xos tushadi.

Umumiy faoliyatda muntazam ravishda ishtirok etish shug'ullanuvchilarni yagona jamoa qilib jipslashtiradi, bu ham jismoniy tarbiyaning o'quv hamda tarbiya vazifalarini samarali hal etishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Tennis seksiya mashg'ulotlarini o'tkazishda ham qabul qilingan qator umumiy talablarni bajarish kerak bo'ladi.

Birinchidan, shug'ullanuvchilarni o'qitish va tarbiyalash butun mashg'ulot davomida amalga oshirib borilishi kerak.

Ikkinchidan, mashg'ulot o'tkazishda har qanday yo'llar bilan bo'lsa ham usuliy shablonlardan qochish kerak.

Mashg'ulot mazmuni va uslubiylatini xilma-xil qilish, vazifalarning doimiy ravishda murakkablashib borishi, shug'ullanuvchilarning organizmi va ruhiyatida sodir bo'ladigan siljishlar dinamikasini e'tiborga olish va shu natijalar asosida mashg'ulotlarga zarur o'zgartishlar kiritish muhim ahamiyat kasb etadi.

Uchinchidan, shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni bir tekisda o'quv faoliyatiga jalb etish kerak. Faqat shu yo'l bilan shug'ullanuvchilar uchun uzoq vaqt davomida bir butun o'quv-tarbiya jarayoniga aylantirish mumkin.

To'rtinchidan, har bir mashg'ulotda o'rgatish va takomillashtirish jarayoniga didaktik prinsiplar asosida yondashish hamda mashg'ulot yuklamalarini to'liqinsimon tartibda oshira borish darkor.

Beshinchidan, mashg'ulotlarda qo'llaniladigan mashqlar shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va tayyorgarlik imkoniyatlariga mos bo'lishi zarur. Mashqlar oraliqlarida organizmni tinchlantiruvchi va ish qobiliyatini tiklovchi qisqa muddatli relaksatsion mashqlardan foydalanish kerak bo'ladi.

Tennis mashg'uloti uch qismga: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarga bo'linadi.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida saflanish mashqlari, yurish, yugurish, jismoniy sifatlarni shakllantiruvchi mashqlar va tennis usullariga xos taqlidiy mashqlar berilishi tavsiya etiladi. Tennisga turdosh bo'lgan harakatli o'yinlar va shug'ullanuvchilarga yaxshi tanish bo'lgan harakatlardan foydalanish ayni muddaodir. Umumiy rivojlantirish mashqlarini qo'llashda izchilik va serqirralik prinsiplariga amal qilish lozim.

Mashg'ulotning eng murakkab vazifalari asosiy qismda hal etiladi. Odatda, yangi materialni, koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni o'rganish asosiy qismning boshida hal etiladi.

Tennisdagi texnika va taktik harakatlarga o'rgatish vazifalari bosqichlarga qat'iy rioya qilgan holda (tanishtirish, o'rgatish, takomillashtirish) asosiy qismda hal etiladi. Texnika va taktik harakatlarga o'rgatishda tayyorlov, yondashtiruvchi mashqlar majmuasidan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotlarning yakuniy qismida harakat shiddatini asta-sekin kamaytirish, bajarilgan ishni shug'ullanuvchilar tomonidan tahlil qila bilishga erishish juda muhimdir. Uy vazifalariga alohida e'tibor berish kerak. Mashg'ulot mustaqil bajariladigan mashqlar bilan to'ldiriladi.

Tennis mashg'ulotlarini o'tkazish joylarini tanlash ham muhim ahamiyatga ega.

Mashg'ulotlarni mumkin qadar ochiq havoga olib chiqish imkoniyatidan to'la foydalanish kerak.

Ba'zan quyosh, shamol, shug'ullanuvchilar e'tiborini chalg'itadigan predmetlar dars o'tkazishga halal berishi mumkin. Ammo ochiq havoda o'tkazilgan mashg'ulotlar shug'ullanuvchilar organizmi uchun o'ta foydali bo'lib, ular chiniqishga, sog'liqni mustahkamlashga yordam beradi.

Shu bilan bir qatorda jismoniy sifatlarni, ayniqsa tennischilar uchun o'ta muhim bo'lgan tezkorlik va sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda doimo an'anaviy standart mashqlarni qo'llash kutilgan natijani bermaydi. Aksariyat mutaxassis olimlarning tadqiqotlariga ko'ra qayd etilgan sifatlarni tarbiyalashda nostandart o'yinsimon mashqlardan foydalanish shug'ullanuvchilarda juda katta qiziqish o'ygotar ekan. Eng muhimi shakllantirillayotgan sifatlar qisqa vaqt ichida o'ta samarali rivojlanishi isbot qilingan.

Nazorat savollari:

1. Ommaviy sog'lomlashtirish ishlarida tennis qanday ahamiyatga ega?
2. So'nggi yillarda dasturiga tennis kiritilgan qanday ommaviy musobaqalar o'tkazilyapti, ularga qisqacha izoh bering.
3. Yurtimizda qanday sog'lomlashtirish maskanlari mavjud va ularda tennis qanday o'rin tutadi?
4. Tennis bo'yicha sog'lomlashtirish guruhleri qanday tashkil etiladi?
5. Sog'lomlashtirish guruhlarida tennis mashg'uloti qanday tartibda o'tkaziladi?

Adabiyotlar:

1. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. / Дарслик., "Фан ва технология", Тошкент, 2012. – 208 б.
2. Безверхов В.П., Рихсиев А.И. Теннис для здоровья // Методические рекомендации. Т.: 1998.-21 с.
3. Безверхов В.П. Теннис: Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. – Г.: LiderPress, 2008. – 150 с.
4. Безруких М.М., Фарбер Д.А. Физиология развития ребёнка: Теоретические и прикладные аспекты. – М.: Образование от А до Я, 2000. – 319 с.
5. Белацерковский З.Б., Любина Б.Г., Горелов В.А. Динамика АД в условиях физических нагрузок у юных теннисистов разного возраста и пола // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – Москва, 2001. – №4. – С. 19-22.
6. Граевская Н.Д., Долмагова Г.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Т.1. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.
7. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научно-

методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб.пособие. – М.: Академия, 2002. – 264 с.

8. Лаптев А.П., Портнова А.П. Комплексное применение восстановительных средств при подготовке теннисистов в условиях жаркого климата. – М.: Физическая культура, 2006. – 140 с.

9. Лях В.И. Теория упражнения двигательными действиями по Н.А.Бернштейну // Физическая культура в школе. – Москва, 2006. – №7. – С. 15-19.

10. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для ВУЗов. – М.: Владос, 2002. – 605 с.

11. Сухарев С.А. Применение восстановительных средств при тренировке юных теннисистов в подготовительном периоде в равнинных и гор-ных условиях.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 1996. –25с.

12. WORLD-CLASS TENNIS TECHIQUE. Paul Roetert, Jack Groppel. / Tennis mirovogoklassa. ATR, WTA turlari, DevisKubogiturnirlaritajribasi. Ingliz tilidan S.Volkov tarjimasi. M., 2004, - 304 b.

XVII BOB. TEXNIK TAYYORGARLIK

17.1. Texnik tayyorgarlik va uning pirovard natijasi

Texnik tayyorgarlik – bu ko‘p yillik va muntazam olib boriladigan pedagogik jarayon bo‘lib uning pirovard natijasi yuksak texnik mahorat bilan ifodalanadi.

Demak, musobaqalarda foydali natijaga erishish ustuvor jihatdan texnik tayyorgarlikning pirovard natijasi – texnik mahorat bilan belgilanadi. Harakat malakasini mahorat bilan ijro etish va musobaqalarda g‘alaba qozonish – bu faqat yillik sport trenirovkasi evaziga namoyon bo‘lishi mumkin. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi qanchalik takomillashgan bo‘lsa, musobaqada g‘alabaga erishish imkoniyati shunchalik yuqori bo‘ladi.

G‘alabaga erishish – bu musobaqani asosiy maqsadidir. Lekin g‘alabaga erishish sportchilarni muayyan va yakuniy maqsadlarga qaratilgan harakatlariga bog‘liq. Demak texnik tayyorgarlik ko‘p yillik sport takomillashuvi jarayonining asosiy negizidir.

Sport texnikasi – bu ixtisoslashtirilgan, bir vaqtning o‘zida, ketma-ket va ma‘lum maqsadli tartibda bajariladigan harakatlar majmuasidir. Sport texnikasi – harakatni aniq, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib, yuqori samarada ijro etishga qaratilgan bo‘lishi lozim.

Texnik tayyorgarlik – bu ko‘p yillik faoliyat bo‘lib, ma‘lum harakatlar majmuasini texnik jihatdan ma‘lum maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq barqaror, mukammal va samarali bajarilishini ta‘minlovchi pedagogik jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligining asosiy va ajralmas qismi hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlikning bosh maqsadi harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan har qanday vaziyatlarda va qarshi ta‘sirilar sharoitida barqaror va samarali ijro etilishidan iboratdir.

Texnik tayyorgarlik va uning pirovard natijasi texnik mahorat ma‘lum rejaga asosan bosqichma-bosqich nazorat mashqlari

(testlar) va yozma kuzatuv uslublari yordamida mashg'ulotlar hamda musobaqalar jarayonida baholanib turiladi.

Texnik tayyorgarlikni shakllantirish jarayonida o'yin texnikasining biomexanik qonuniyatlarini o'zlashtirish va harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan maqsadga muvofiq barqaror va mukammal takomillashtirish ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Yangi harakat texnikasini o'rganish, o'zlashtirish mavjud harakat tajribasiga asoslanadi.

Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlantirishni taqozo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish tartibi va yo'nalishi o'rgatiladigan (o'zlashtiriladigan) o'yin malakasining texnikasiga mos bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Harakatlar texnikasiga o'rgatish jarayonida quyidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish lozim:

- birinchidan, ma'lum harakat texnikasini (agar noto'g'ri o'rgatilgan bo'lsa) qaytadan o'rgatish holiga chek qo'yish maqsadida o'rgatish jarayonini boshlanishidayoq to'g'ridan-to'g'ri harakat texnikasini eng samarali nusxasiga o'rgatish zarur;

- ikkinchidan, o'rgatish jarayonida nazariy mashg'ulotlarga alohida e'tibor berilishi zarur, toki o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasining ijro etish tartibini fikran to'liq anglasin, xotirada yaxshi eslab qolsin va tafakkurida to'g'ri bajara olsun;

- uchinchidan, o'rgatish jarayonida o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasini har xil vaziyatda, har xil tezlikda, aniq va maqsadga muvofiq bajarilish imkonini ta'minlovchi yetarli rivojlangan jismoniy sifatlar poydevorini yaratishi shart. Chunki o'rganuvchi jismonan zaif bo'lsa, o'rgatilayotgan harakat texnikasi xatolar bilan ijro etiladi, samara bo'lmaydi, o'rgatish yo'nalishini maqsadga muvofiq tomonga burish imkoni chegaralanadi, hatto yo'qoladi.

Texnik tayyorgarlikni amaliyotga joriy etish o'rgatish va takomillashtirish jarayoni bilan bog'liq bo'lib, o'z ichiga quyidagi bosqichlarni oladi:

1-bosqich. Harakat texnikasi, uni ijro etish tartibi haqida ilk bor tushuncha hosil qilish va o'rgatiluvchini ruhiy jihatdan mazkur harakat texnikasini o'zlashtirishga tayyorlash.

2-bosqich. Harakat texnikasiga o'rgatish jarayonida boshlang'ich ko'nikma malakalarini hosil qilish, tarbiyalash, o'zlashtirishni sekin-asta murakkablashtirish.

3-bosqich. Harakat texnikasini to'liq va mukammal bajarish. Ortiqcha harakatlardan xoli bo'lish.

4-bosqich. Harakat texnikasini barqaror, to'liq va tez bajarish.

5-bosqich. Harakat texnikasini turli o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq bajarish.

6-bosqich. "Chuqurlashtirilgan" – murakkablashtirilgan o'rgatish va takomillashtirish jarayoni.

7-bosqich. O'rgatilgan malakalar texnikasining mukammalligini ta'minlash, saqlash va ularni ijro usullarini kengaytirish, boyitish va takomillashtirish.

Texnik tayyorgarlikni maqsad va vazifalarini amaliyotga joriy etish ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida "vositalar" keng ma'noga ega bo'lib, ularni turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondashtiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar (yoki asosiy mashqlar) va ikki tomonlama tennis o'yini bo'lib hisoblanadi. Lekin masalani muvafaqqiyatli va samarali hal etish uchun o'rgatish va takomillashtirish jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshqacha qilib aytganda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid mashqlarni texnikaga o'rgatish jarayonida qo'llab borish, o'yin jarayonida tennischiga o'z texnik imkoniyatidan foydalanish darajasini orttiradi. Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog'liqdir.

Yuqorida qayd etilgan vositalar ma'lum uslublar asosida qo'llaniladi. Uslublar – bu trenerni o'rgatish jarayonida (texnik tayyorgarlikda) beradigan mashqlarni (vositalarni) qo'llash texnologiyasidir.

Uslublar shartli ravishda 3 turga bo'linadi: tushuntirish, ko'r-gazmali va amaliy.

Texnik tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarni yoshiga, imkoniyatlariga, o'rgatish bosqichiga qarab u yoki bu uslublarni ustunligi bo'lishi mumkin.

Tushuntirishga oid uslublar o'z ichiga so'zlab berish, suhbat, ko'rsatma, tahlil va muhokama kabilarni oladi.

Ko'rgazmali uslublar: o'quv filmlari, tasviriylar, suratlar, texnikani trener tomonidan namoyish qilinishi, o'yinlarni kuzatish va hokazo.

Amaliy uslublar:

1. Harakat texnikasini to'liq holda o'rgatish.
2. Harakat texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish.
3. Boshqaruv uslubi.
4. Harakatli ko'rgazma uslubi.
5. Qaytarish uslubi.
6. Murakkablashtirish uslubi.
7. Charchoq holatida o'yin malakalarini bajarish uslubi.
8. Qo'shma uslub.
9. Aylanma usulida mashq bajarish.
10. O'yin uslubi.
11. Musobaqa uslubi.

17.2. Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar

Tennischining texnik mahoratini oshirishda shunday omillar mavjudki, ularni o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirishda, tashkil qilishda va boshqarishda e'tiborga olish samara zaminidir. Bular jumlasiga quyidagilar kiradi:

1. Maxsus jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarni yuqori darajada rivojlangan bo'lishi.

2. O'yin malakalarining barcha usullarini texnik jihatdan o'zlashtirilgan bo'lishi.

3. Musobaqaning o'zgaruvchan vaziyatlarida hamda tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida harakat (o'yin) texnikasini barqaror va mukammal bajarilishi.

4. Tennischining o'z o'yin uslubini yuqori mahorat bilan bajarishi.

5. O'yin qoidalariga va o'yin intizomiga rioya qilgan holda faollik ko'rsatish, zukkolik, makkorlik, tadbirkorlik sifatlarini namoyish qila bilish.

6. Tennischi o'z shaxsiy imkoniyatlaridan samarali foydalanish;

7. Organizmning funksional imkoniyatini yuqori darajada rivojlanganligini ta'minlash, uni yuklamaga bardosh berish darajasini oshirish.

Shuning uchun mazkur omillar sport tayyorgarligini boshqarishda asosiy mo'ljal bo'lib xizmat qilishi kerak.

O'yin malakalari va ko'nikmalarining shakllanishi ularni o'zlashtirish tartibi va o'rgatish texnologiyasiga asoslanadi.

Harakat texnikasiga o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. O'rgatiladigan harakat texnikasi bilan tanishish, uni iro etish tartibini kuzatish va xotirada harakat izini (nusxasini) qol-dirish;

2. Malakani oddiy sharoitda o'zlashtirish;

3. Malakani murakkablashtirilgan sharoitda o'zlashtirish;

4. Malakani o'yinda mukammal egallash va takomillashtirish.

O'rgatish jarayonini qayd etilgan tartibda amalga oshirishda qo'llaniladigan vositalar (mashqlarni) quyidagi didaktik prins p-larga asoslanishi shart:

- oddiydan murakkabga (ayrim hollarda murakkabdan oddiyga prinsipi ham qo'llanilishi mumkin);

- yengildan og'irga (yuklama nuqtai nazaridan);

- o'tilganidan o'tilmaganiga.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan barcha uslub va vositalar aytib o'tilgan prinsiplarga asoslanishi kerak.

Shakllangan malakalarni barqarorlashtirish va mukammallashtirish

Shakllangan texnika tashqi (ekzogen) va ichki (endogen) ta'sirlar natijasida o'zining tarkibiy (koordinatsion, biomexanik, kinematik jihatlarini) nusxasini yo'qotishi mumkin. Masalan, harorat, havo namligi, atmosfera bosimi, tamoshabinlarning olqishi va hokazo tashqi ta'sirlar yoki aylanma tezlanishlar vaqtida tana muvozanatining yo'qolishi (chayqalish), charchash, psixologik stress va hokazo ichki ta'sirlar natijasida yuksak shakllangan o'yin usullari texnik jihatdan yengil, tez va aniq ijro etilmasligi mumkin.

Bunday holatlar yuz bermasligi uchun o'yin texnikasini o'zgaruvchan vaziyatlarda, tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida bajarishni mashq qilish, sportchi organizmini yuklamaga bardosh berish imkoniyatini oshirish kerak bo'ladi. Mashg'ulotlar davomida qo'llaniladigan texnika va taktikaga oid mashqlarni charchash holatida, ruhiyatga ta'sir etuvchi (shovqin, issiqlik) vaziyatlarida qayta-qayta takrorlash zarur.

Sport tayyorgarligining har davr va bosqichlarida o'quv-mashg'ulot uslublari o'ziga xos ustunlikda qo'llaniladi va "dam olish – mashg'ulot-yuklama"si tizimini boshqarishga qaratiladi. Bular jumlasiga uzluksiz mashq-yuklama, "bekatma-bekat" aylanma, qaytarma-o'zgaruvchan, oraliq (interval), "qo'shma" uslublari kiradi.

Yuqorida qayd etilgan o'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari texnik tayyorgarlik jarayonida quyidagi o'yin usullarini ijro etishda qo'llaniladi:

- raketkani ushlab usullari va texnikasi;
- raketka bilan ijro etiladigan dastlabki, o'zgaruvchan, turg'un, vaziyat va qarorga mos jangovor holatlar;
- o'ng va chap tomonlardan sapchigan to'pga zarba berish;

- o'ng va chap tomonlardan havodagi to'pga zarba berish;
- baland uchib kelayotgan to'pga bosh ustidan zarba berish;
- o'ng va chap tomonlardan yassi zarba berish;
- o'ng va chap tomonlardan kesma zarba berish;
- o'ng va chap tomonlardan burama zarba berish;
- qayd etilgan usullarni to'rdan uzoq joydan va to'r yaqinidan ijro etish;
- yassi usulda to'p kiritish;
- to'pni kesma zarb bilan kiritish;
- burama usulda to'p kiritish va hokazo.

Mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan mashqlar hajm, shiddat, mazmun va muddat jihatlaridan shug'ullanuvchi tayyorgarligiga va jinsiga qarab tanlanishi zarur. O'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari har xil tartibda qo'llanilishi mumkin.

Nazorat savollari:

1. Tennischilar texnik tayyorgarligining asosiy maqsadi nimaga qaratiladi?
2. Texnik tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?
3. Texnik tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?
4. Texnik tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Texnik tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholanadi?
6. Tennisga xos usullar qanday komponentlardan iborat?

Texnik tayyorgarlik sport tayyorgarligi jarayonida jismoniy, taktik va o'yin tayyorgarligi jarayonlari bilan chambarchas bog'liq holda amalga oshirilishi lozim.



19-andozada texnik tayyorgarlik davomida shakllantiriladigan o'yin usullarining tarkibiy komponentlari aks ettirilgan. Ushbu usullar komponentlari tarkibi texnik tayyorgarlik davomida shug'ullanuvchilarning yoshi, sport malakasi hamda tennis texnikasi va taktikasi shakllana borishi bilan qisman o'zgar-

tirilishi yoki ko'paytirilish mumkin. Texnik tayyorgarlik jara-yonida usullarga o'rgatish va ularni takomillashtirishda mazkur andozada qayd etilgan texnik komponentlarga asoslanish tavsiya etiladi.

F.Giampolo, J.Levey. Chempionship. Tennis., Human Kinetics, USA, 2013,-288 p – kitobidagi muvofiq materiallarga asoslanildi.

Adabiyotlar:

1. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. / Дарслик, “Фан ва технология”, Тошкент, 2012. – 208 б.

2. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «Times New Roman», Т., 2011., - 374 с.

3. Белиц-Гейман С.П. Теннис: школа чемпионов, игры и подготовка. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001. – 223 с.

4. Голенко В.А. Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.

5. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса. – М.: Дедалус, 2002. – 236 с.

6. Голомазов С.В. Теоретические основы и методика совершен-ствования целевой точности двигательных действий. Докт.дисс.М.: 1996. 327 с.

7. Иванова Г.А. Теннис: Воспитание чемпиона / Пособие., Санкт-Петербург., 2010., - 161 с.

8. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 2000. – 24 с., ил.

10. Edgar Giffening. Developing HiahPerformace Tennis Players. NeuerSportverlag., Berlin, Germany, 2013, - 288 p.

XVIII BOB. TAKTIK-STRATEGIK TAYYORGARLIK

Taktik-strategik tayyorgarlik jismoniy, texnik, funksional va psixologik imkoniyatlarni o'zida mujassam qilgan hamda mazkur imkoniyatlarning integral ifodasi bo'lgan uzoq muddatli, mun-tazam va uzluksiz shakllantiruvchi pedagogik jarayon bo'lib, o'z oldiga yuksak taktik mahoratni o'zlashtirish, musobaqalarda foydali natija ko'rsatish va g'alabaga erishishni yagona pirovard maqsad qilib qo'yadi.

Umumiy taktik tayyorgarlik, muayyan musobaqa uchra-shuviga yoki bir necha musobaqa sikllariga taktik tayyorgarlik ko'rish bo'lajak raqib yoki raqiblar o'yinlari xususiyatlariga mos, musobaqa o'tkazish hududiga xos iqlim, kun va tun bioritmiga muvofiq modellashtirilgan real strategik mashg'ulotlar asosida amalga oshirilishi darkor.

Binobarin, tabaqalashtirilgan taktik-strategik jarayon samara-dorligini ta'minlash uchun modellashtirilgan mashg'ulotlarda quyidagi omillarga amal qilish maqsadga muvofiq:

Birinchi omil – umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivoj-langanlik darajasi hamda ularni o'yin jarayonida uyg'un na-moyish etilishi.

Ikkinchi omil – o'yin usullari texnikasining shakllanganlik darajasi va ularni mahorat bilan ijro etilishi.

Uchinchi omil – taktik fikrlash "boyligi" va taktik hara-katlarini serqqirraligi.

To'rtinchi omil – texnik-taktik harakatning turg'unligi, o'z-garuvchanligi, ko'pvariantlilik, tashqi va ichki ta'sirlarga barqa-rorligi.

Beshinchi omil – psixofunksional (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi, yurak, nafas olish va ho-kazo organlar) imkoniyatlarni shakllanganlik darajasi.

Oltinchi omil – o'yin ixtisosligi (amplua)ni mukammal o'z-lashtirilganligi;

Yettinchi omil – o‘ng va chap qo‘lda nisbatan bir xilda jumni amalga oshirish imkoniyati.

Sakkizinchi omil – raqib o‘yinchilari va raqib jamoa taktikasi hamda boshqa imkoniyatlaridan xabardor ekanligi.

To‘qqizinchi omil – musobaqa o‘tkazilayotgan sport saroyiga xos iqlim (harorat, havo namligi, tamoshabinlar va h.k.) sharoitlariga tez moslashish qobiliyati.

O‘ninchi omil – nazariy (intellektual) tayyorgarlik darajasi.

Mazkur omillar doirasida qayd etilgan barcha imkoniyatlarni yuksak darajada shakllantirish ko‘p yillik sport trenirovkasida amalga oshiriladigan taktik tayyorgarlikning strategik maqsadi hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik o‘ziga xos uslub va vositalar yordamida shakllantiriladi. Taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining darajasi va dinamikasi maxsus test mashqlari hamda videotasvirga tushirish asosida muntazam nazorat qilinishi va olingan natijalarga muvofiq taktik mahoratni shakllantirish jarayoniga zarur o‘zgartirishlar yoki qo‘shimchalar kiritilishi mumkin.

Taktik tayyorgarlik – uzoq muddatli jarayon bo‘lib, u dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab, toki oliy sport mahoratini takomillashtirish bosqichigacha uzluksiz davom etaveradi. Kellajakda taktik mahoratni samarali o‘zlashtirish uchun taktik fikrlash, vaziyatni payqash, farqlash, tahlil qilish va vaziyatga mos yoki qarama-qarshi taktik usullarni ijro etish qobiliyatlari dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab shakllantirilib boriladi.

Taktik tayyorgarlik nazariy-intellektual tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik jarayonlari bilan o‘zaro chambarchas bog‘liqdir. Nazariy mashg‘ulotlarda shug‘ullanuvchilarning nafaqat xususiy (shaxsiy) taktik imkoniyatlari (taktik usullar, taktik fikrlash, taktik reja tuzish, taktik qaror qabul qilish va h.k.) shakllantiriladi, balki bo‘lajak raqib o‘yinchilar va raqib yoki raqiblarning taktik va strategik andozalari (modellari) ham puxta o‘rgatilishi zarur. Muayyan raqib jamoaga qarshi model-

lashtirilgan o'yin mashg'ulotlari va nazorat musobaqalari mun-tazam tashkil etilib borilishi maqsadga muvofiq. Modellash-tirilgan o'yin mashg'ulotlarida har o'yinchining o'yin uslubi (taktikasi va strategiyasi) e'tiborga olinishi darkor.

Taktik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish uchun dastavval uslubiy mashg'ulotlarda tennischining shaxsiy o'yin uslubi va raqib yoki raqiblarning taktik imkoniyatlari video-filmlar yordamida tahlil qilinadi.

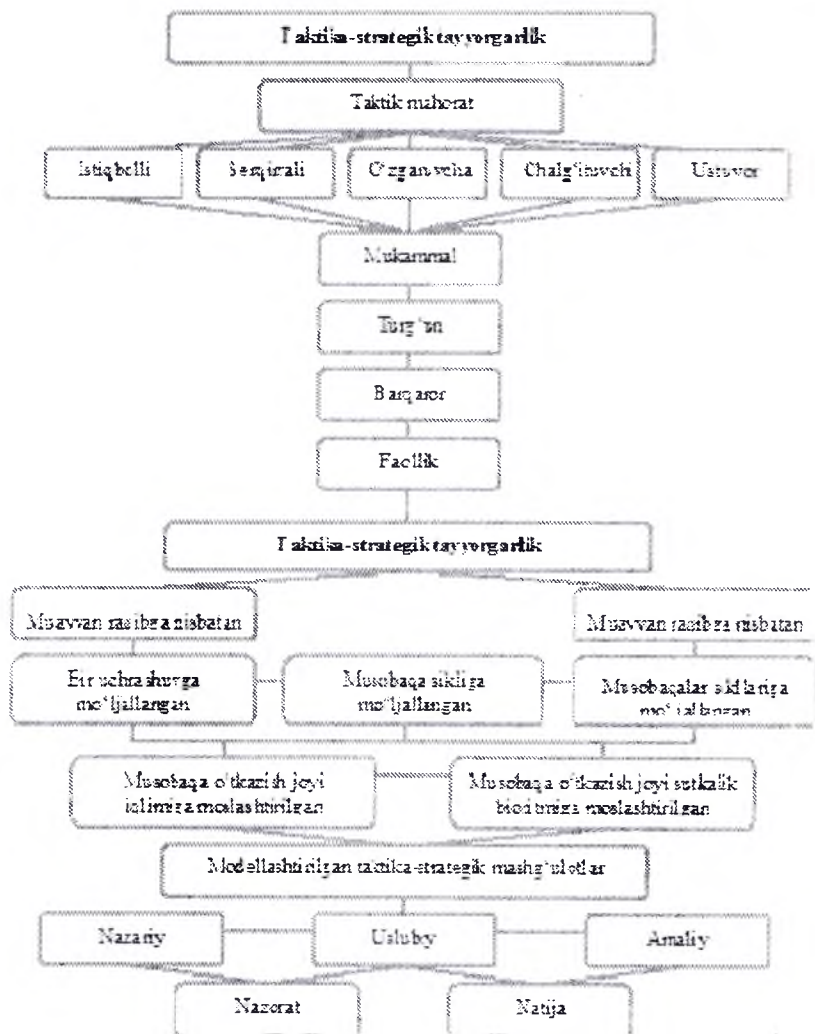
Taktik savodxonlik (bilimdonlik) va taktik mahoratni takomillashtirishda xotira, diqqat, ong, hissiyot, tafakkur, iroda va hokazolarni shakllantirish bilan bir qatorda zukkolik, udda-buronlik, tashabbusni o'z qo'liga olish, "ayyorlik" (yaxshi ma`-noda) kabi xislatlarni ham sayqal toptiruvchi vaziyatli mashq-lardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaliy mashg'ulotlarda texnik-taktik mahoratni integral ra-vishda shakllantirish foydali natijaga erishish imkoniyatini kengaytiradi. Quyida mavzuga doir andoza ilova qilingan.

20-andozada tennisning taktik-strategik tayyorgarligining tuzilmasi keltirilgan.

Nazorat savollari:

1. Tennischilar taktik-strategik tayyorgarligining asosiy maq-sadi nimaga qaratiladi?
2. Taktik-strategik tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?
3. Taktik-strategik tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?
4. Taktik-strategik tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Taktik-strategik tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholanadi?



Adabiyotlar:

1. Айрапстьянц Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. / Дарслик., “Фан ва технология”, Тошкент, 2012. – 208 б.
2. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «Times New Roman», Т., 2011., - 374 с.
3. Белиц-Гейман С.П. Теннис: школа чемпионов, игры и подготовка. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001. – 223 с.
4. Голенко В.А. Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.
5. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса. – М.: Дедалус, 2002. – 236 с.
6. Голомазов С.В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий. Докт.дисс.М.: 1996. 327 с.
7. Иванова Г.А. Теннис: Воспитание чемпиона. / Пособие., Санкт-Петербург., 2010., - 161 с.
8. Пьянов Б.Н. Индивидуализация тактической подготовки теннисистов 13-16 лет в зависимости от интеллектуальной деятельности.: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М.: ВНИИК, 1995. – 28 с.
9. Тучапшвили И.Ш. Индивидуализация подготовки квалифицированных теннисистов в зависимости от особенностей стиля деятельности.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: МГТУ, 1996. – 26 с.
10. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 2000. – 24 с., ил.
11. Edgar Giffening. Developing High Performace Tennis Players. NeuerSportverlag., Berlin, Germany, 2013, - 288 p.

XIX BOB. JISMONIY-FUNKSIONAL TAYYORGARLIK

19.1. Jismoniy va funksional tayyorgarlik haqida tushuncha

Sport texnikasi va taktikasiga o'rgatish, ularni sportchilar tomonidan o'zlashtirish va yuksak texnik-taktik mahoratga erishish sur'ati ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Shuning uchun ham ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida ushbu tayyorgarlik turiga alohida ahamiyat qaratiladi. Darhaqiqat, zamonaviy sport musobaqalarida sportchilar faoliyati maksimal jismoniy imkoniyatlar chegarasida amalga oshiriladi. Jismoniy imkoniyatlarning u yoki bu darajada namoyish etilishi o'z navbatida sportchi organizmining funksional tayyorgarligiga bog'liqdir. Demak, jismoniy va funksional tayyorgarlik erta yoshlikdan boshlab (dastlabki tayyorgarlik bosqichidan) uzoq muddatli sport trenirovkasining eng so'nggi (oliy) bosqichigacha muntazam va uzluksiz shakllantira borilishi lozim.

Jismoniy tayyorgarlik yoki jismoniy sifatlarga xos ko'rsatkichlar – bu ish qobiliyatining (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik)ni ifodalovchi joriy mezonlardir.

Funksional tayyorgarlik esa shu ish qobiliyatini aks ettiruvchi ichki imkoniyatlar (yurak-tomir, qon aylanishi, nafas olish, o'pka, jigar, taloq, buyrak, mushaklar va hokazo a'zolari faoliyati) ko'rsatkichlar (puls, arteriya qon bosimi, o'pkaning tiriklik sig'imi, nafas olish soni, PWS_{170} va h.k.) bilan ifodalanadi.

So'nggi yillarda funksional tayyorgarlik ko'pchilik olimlar tomonidan mustaqil tayyorgarlik turi sifatida e'tirof etilmoqda. Jumladan funksional imko-niyatlarni shakllantirishda fiziologik (kardio lider, elektrostimulyatsiya, veloergometr, massaj, sauna va h.k.), farmatsevtik (vitaminlar, ho'l mevalar, sharbatlar va hokazo) uslublar qo'llanilmoqda.

Mushaklarni taranglashtirish (stretching – bukilish-yozilish) va bo'shashtirish (relaksatsiya), daryo, o'rmon, tog' hududlarida sekin shiddatda yugurish, asntistatik holatlarda mashqlar bajarish

ish qobiliyatini tiklash, kuchaytirish vositalari sifatida joriy etilgan.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni shakllantirishga qaratilgan bo'lib, muvofiq sport turining xususiyatiga mos ravishda tashkil qilinishini taqozo etadi.

Ushbu jarayonning asosiy maqsadi umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratiladi.

Umumiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi maxsus jismoniy sifatlarni samarali yoki samarasiz shakllanishiga bog'liq bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Barcha sport turlari kabi tennisda ham o'yin malakalarini tez, aniq va vaziyatga nisbatan maqsadga muvofiq ijro etish eng avvalo maxsus jismoniy sifatlarga bog'liqdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli yo'nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar bo'lib, sakrash, hatlash, maydon bo'ylab o'zgaruvchan tezlik va yo'nalishlarda yugurish, egilish, burilish kabi harakat malakalaridan iboratdir.

Ma'lumki, zamonaviy tennisda barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda o'ta katta tezlanish va kuchlanishda ijro etiladigan zarba, to'p kiritish va ularni turli usullaridan iborat. Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda sport tayyorgarligining davri va bosqichlariga qarab sakrash, turli yo'nalishda qisqa oraliqlarga yugurish, burilish, to'xtash, depsinish mashqlari alohida yoki o'yin malakalarini ijro etish bilan qo'llanilishi mumkin.

Maxsus kuchni rivojlantirish. Tennisda qator o'yin malakalari – zarba berish, to'p kiritish aksariyat kuch sifatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi. Binobarin, ushbu malakalarni samarali bajarish uchun qo'l va oyoqlar, umuman tana qismlarining mushaklari tez va kuchli qisqarish imkoniyatiga ega

bo'lishi lozim. Boshqacha qilib aytganda mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan amalga oshirilishi kerak.

Demak, tennischi kuchini shakllantirishda asosiy e'tbor tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid maxsus mashqlarga qaratilishi dardkor.

Ushbu maxsus mashqlarni o'yin malakalari bilan bir vaqtda qo'llanilishi yaxshi samara beradi.

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, ayniqsa ularni og'irlik moslamalari (oyoq va belga qo'rg'oshindan qilingan moslama, zarba berishda bilakka o'rnatiladigan og'irlik moslama) va turli trenajyorlar yordamida rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Quyida ayrim tana qismlari mushaklarining kuchini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar yoritilgan:

Bilak mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

- gantellarni (1-3 kg) qo'llarda ushlab, bilak-kaft bo'g'imda o'ng va chap tomonga aylanma harakat qildirish;

- shu bo'g'imda gantelni yuqoriga va pastga harakatlantirish;

- to'ldirma to'pni uloqtirish (qo'llar yuqoriga yozilgan holatdan, bilak-kaft bo'g'imiga urg'u berish lozim);

- to'ldirma to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va hokazo.

Yelka mushaklari:

- har xil holatlardan turli uzoqlikka to'ldirma to'pni uloqtirish;

- o'ng va chap qo'l bilan amartizatorida zarba malakasini taqlid qilish;

- qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'l bilan "yurish", "siljib yurish", "sakrab yurish";

- shu holatda – turli yo'nalishlarga;

- to'p (yoki to'ldirma to'p) bilan zarba berish;

- o'tirgan holatda oldinga va orqaga to'ldirma to'pni uloqtirish va hokazo.

Sakrovchanlik – hatlash. Tennis sakrovchanlik o'ng va chap tomonlarga, oldinga va orqaga shiddatli hatlash ko'nikmalari

bilan farqlanadi. Mazkur sifatlar o'ta tezlikda va o'zgaruvchan yo'nalishda uchib kelayotgan to'pga hatlab yetishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Namunaviy mashqlar:

- o'z vaznidan 50-70% og'irliklar bilan o'tirib-turish;
- 50% dan ortmagan og'irlikni yelkaga qo'yib yarim o'tirgan holatdan shiddat bilan turish;
- turli og'irlikdagi moslamalar bilan sakrash, yon tomonlarga, orqaga va oldinga hatlash;
- trenajyorlarda oyoq mushaklarini mashq qildirish;
- turli tezlikda va balandlikda skakalka bilan sakrash;
- turli balandlikdagi to'siqlar osha sakrash va hokazo.

Maxsus tezkorlik. Tennischining maxsus tezkorligi uni qisqa muddat ichida maydoncha bo'ylab harakatlanishi va o'yin malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda samarali ijro etishi bilan belgilanadi.

Tezkorlik tennisda 3 xil shaklda namoyon bo'ladi:

- turli ishora va vaziyatni payqash tezligi (raqibning xatti-harakati, o'yin vaziyatini o'zgarishi va uni baholash, raqib o'yinchining joylashishi va hokazo);
- ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish;
- harakatlanish yoki bir necha harakatlarni ko'p martalab ijro etish tezligi.

Namunaviy mashqlar:

- murabbiyni turli ishorasiga turli harakatlar bilan tez va aniq javob berish. Masalan, murabbiy bir marta chapak chalsa – to'pni o'ng tomondan zarba berish malakasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa – chap tomondan zarba berish taqlidini bajarish, bir qo'lini yuqoriga ko'tarsa – bosh ustidan zarba berish taqlidi va hokazo;
- tennis maydonchasi maketida turli taktik vazifalarni qisqa muddatda yechish (taktik vaziyatni baholash va to'g'ri qaror qabul qilish tezligini takomillashtirish);

Maxsus chidamkorlik. Zamonaviy tennisda turli mazmundagi maxsus chidamkorlik (sakrash chidamkorligi, tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi, o'yin chidamkorligi) hal qiluvchi omil deb e'tirof etiladi. Ushbu sifatlار, ayniqsa so'nggi geym va setlarda o'zini "men"ligini ko'rsatadi. Chunki, chidamkorlik, shu jumladan yuqorida qayd etilgan chidamkorlik turlari tushunchasi – uzoq vaqt davomida charchamasdan shu sifat yoki o'yin malakalarini yuqori ish qobiliyati darajasida samarali ijro etish demakdir.

Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi – bu kort bo'ylab harakatlanish va o'yin malakalarini katta tezlikda ko'p marta samarali ijro etish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko'p martalab qaytarish yordamida amalga oshiriladi.

Bu sifatlarni rivojlantirishda o'ta charchash yoki zo'rliqish hollarini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta qaytarilishi 20-30 s bo'lishi, mashqlarni ijro etish oralig'i (dam olish) 1-3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4-10 marta teng bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- "mokisimon" yugurish;
- "yulduzsimon" yugurish;
- maydon bo'ylab diagonal yugurish;
- shu mashqlarni o'yin usullari taqlidi bilan bajarish.

Maxsus chaqqonlik. Chaqqonlik integral jismoniy sifat bo'lib, o'z tarkibiga tezkorlik, kuch, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini kiritadi. Chaqqonlik muayyan muddat ichida o'zgaruvchan vaziyatlar ta'sirida turli tezlanish va kuchlanishlar bilan ifodalanuvchi har hil harakatlarni maqsadli hamda aniq ijro etishni talab qiladi. Tennis korti voleybol maydonidan kattaligi bilan deyarli keskin farq qilmasada, voleybol maydonida 12 nafar o'yinchi harakat qiladi, tennisda esa 2 ta yoki 4 ta. Demak, tennischiga keskin o'zgaruvchan

vaziyatlarda raqib tomonidan “uzatilgan” (zarba, chalgʻitib tashlash yoki toʻp kiritish) toʻpga yetib kelish va aniq hamda foydali natija bilan tanlangan usulni ijro etish uchun chaqqonlik sifati ustuvor ahamiyat kasb etadi. Binobarin, tennischiga xos chaqqonlik sifatlarini maqsadli shakllantirish uchun oʻyin xususiyatiga mos maxsus mashqlardan foydalanish lozim, bunday mashqlarni qoʻllashda quyidagi sharoitlarni yaratish darkor:

- vaziyatlarni murakkablashtirish va oʻzgaruvchanlik miqyosini kengaytirish;
- ijro etiladigan harakat vazifalarini murakkablashtirish va ijro etish muddatlarini qisqartirish;
- favqulotli vaziyatlarni yaratish va tashqi taʼsirlar (2 ta raqibga qarshi oʻynash, chalgʻituvchi vaziyatlar tugʻdirish va hokazo) sonini oshirish;
- yangi harakat usullarini “ixtiro” qilishga va vaziyatdan foydali natija bilan “chiqishga” undash.

Maxsus egiluvchanlik. Tennis oʻyinida ijro etiluvchi texnik-taktik malakalarni samarali ijro etishda egiluvchanlik sifatining ahamiyati alohida oʻrin egallaydi. Tennischining egiluvchanligi oʻziga xos optimal amplitudada rivojlangan boʻlishi lozim. Meʼyordan ortiq yoki kam amplitudaga ega egiluvchanlik oʻyin malakasining ijro etilish samarasiga salbiy taʼsir qilishi mumkin. Masalan, oʻyinga toʻp kiritishda, agar orqaga egilish qobiliyati chegaralangan boʻlsa, inersion kuch susayadi. Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash uchun egilish, bukilish, yozilish, burilish va boʻgʻimlarni “qisish”ga oid mashqlarni bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar:

- oʻtirgan holatda gavdani bukish – peshona tizzalarga imkoniyati boricha yaqinlashtiriladi, oyoqlar bukilmaydi;
- “bukir koʻprik” mashqini bajarish;
- tik turgan holatda tananing tos-bel qismidan aylanma (oʻng va chap tomonga) harakatga keltirish;
- ikki shugʻullanuvchi turli holatlardan bir-birin bukish, egish, burish, “yozish” mashqlarini bajaradi va hokazo.

19.2. Jismoniy sifatlarni baholash testlari va me'yoriy ko'rsatkichlar

Ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlari jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasini turli uslublar va test mashqlari yordamida nazorat qilib borish jismoniy tayyorgarlik jarayonida qayd etilishi mumkin bo'lgan kamchiliklarni aniqlash va ushbu jarayonga muvofiq kiritish imkonini yaratadi. Jismoniy tayyorgarlik jarayonini nazorat qilishning yana bir muhim xususiyatlari shundan iboratki, olingan nazorat natijalari asosida jismoniy yuklamalarni miqdorli yoki me'yorlash mumkin bo'ladi, zo'riqish holatlarini oldini olish imkoniyati tug'iladi. Ayniqsa, olingan natijalar jismoniy mashqlarni shug'ulla-nuvchilar yoshi, jinsi va real imkoniyatlariga qarab tabaqalashtirish chorasini belgilashga asos bo'ladi.

Quyida tennischilar jismoniy tayyorgarligini baholashga mo'ljallangan test mashqlari va muvofiq me'yoriy ko'rsatkichlar aks ettirilgan (26, 27, 28-jadvallar va 21, 22-andozalar).

Tennis maktabiga qabul qilishda bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholashga mo'ljallangan test mashqlari va muvofiq me'yoriy ko'rsatkichlar (G.A. Kondratyeva, A.I. Shokin bo'yicha)

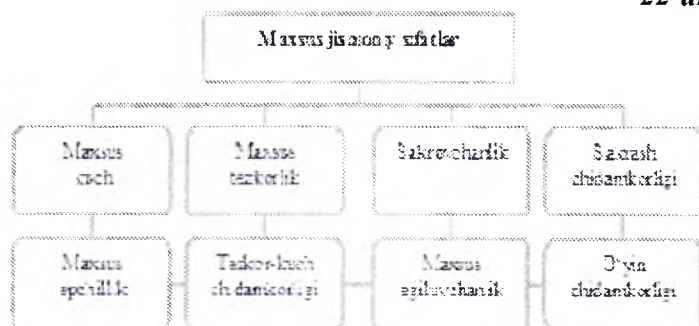
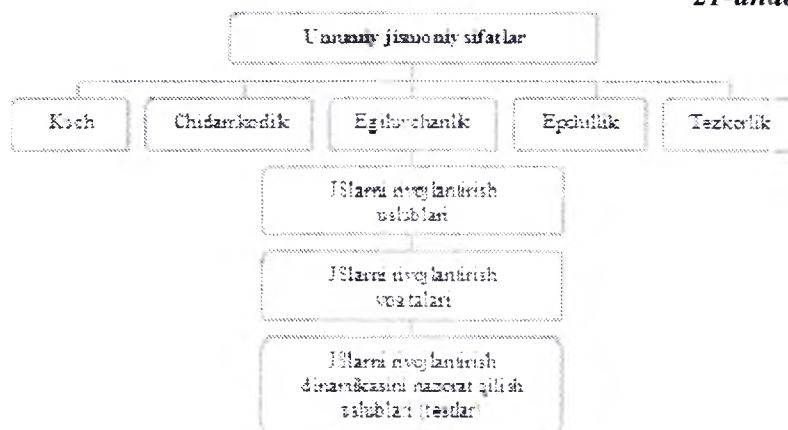
Test mashqlari	Jinsi	Bolalarning yoshi va ularda jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi (ballarda)														
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
		8 yosh			9 yosh			10 yosh			11 yosh			12 yosh		
60 m ga yugurish, soniya	O*															
	Q															
300 m ga yugurish, soniya	O*															
	Q															
Bel kuchi, kg	O*															
	Q															
Joydan uzunlikka sakrash, sm	O*															
	Q															
Joydan vertikal sakrash, sm	O*															
	Q															

Tennis maktabida shug'ullanuvchi bolalarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholashga mo'ljallangan test mashqlari va muvofiq me'yoriy ko'rsatkichlar (G.A. Kondratyeva, A.I. Shokin bo'yicha)

Test mashqlari	Jinsi	Bolalar yoshi va me'yoriy ko'rsatkichlar									
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	
		7-8 yosh					9-10 yosh				
		11-12 yosh									
2x11 m ga mokisimon yugurish, soniya	O*										
	Q										
6x11 m ga mokisimon yugurish, soniya	O*										
	Q										
Joydan 3 hatlab sakrash, sm	O*										
	Q										
Uzunlikka oyoqdan-oyoqqa 5 marta sakrash, m	O*										
	Q										

**18-22 yoshli tennischilarda jismoniy tayyorgarlikni baholashga mo'ljallangan test mashqlari
va muvofiq me'yoriy ko'rsatkichlar
(O'zDJTI Sport o'linlari kafedrasida ishlab chiqilgan)**

Test mashqlari	Jinsi	Me'yoriy ko'rsatkichlar			
		A'lo	Yaxshi	Qoniqarli	Qoniqarsiz
Baland startdan 30 m yugurish, soniya	O*	4,3	4,4	4,5	4,6
	Q	4,6	4,7	4,8	4,9
Joyda turib bosh ortidan ikki qo'llab to'ldirma to'pni uloqti-rish, m	O*	15,0	14,5	14,0	13,5
	(3 kg)				
	Q	10,0	9,5	9,0	8,5
5 daqiqa yugurish, m	O*	1620	1470	1320	1170
	Q	1500	1370	1250	1120



Nazorat savollari:

1. Jismoniy-funksional tayyorgarlik tushunchasining izohi.
2. Tennischilar jismoniy tayyorgarligining asosiy maqsadli nimaga qaratiladi?
3. Maxsus jismoniy sifatlar qanday vositalar bilan rivojlantiriladi?
4. Jismoniy tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Jismoniy tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholanadi?

Adabiyotlar:

1. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. / Дарслик., “Фан ва технология”, Тошкент, 2012. – 208 б.

2. Безверхов В.П. Теннис: Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. – Т.: LiderPress, 2008. – 150 с.

11. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: ФиС, 1991. – 288 с.

12. Бойко В.Ф., Данько Г.В., Физическая подготовка борцов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.

13. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1991. – №2 – С. 24-31.

14. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Олимпия – ПРЕСС, 2006. – 272 с.

15. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса. – М.: Дедалус, 2002. – 236 с.

16. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб.пособие. – М.: Академия, 2002. – 264 с.

17. Тунис С.М. Влияние физических нагрузок на точность двигательных действий теннисисток 15-17 лет.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 1999. – 21 с., ил.

18. Чибатарёв Ш.Р. Развитие физических качеств при подготовке теннисистов к соревнованиям. Методические рекомендации. УзГИФК. Т., 1999. 36 с.

XX BOB. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Zamonaviy tennis “olishuvlari” – bu faqatgina keskin raqobat ostida kechadigan va muayyan maqsadga qaratilgan “mushaklar” o‘yini emas, balki psixologik ustunlikni talab qiluvchi maxsus jarayondir. Musobaqa uchrashuvlarida jismoniy va texnik-taktik imkoniyatlar teng yoki o‘zgaruvchan ustunlikda namoyish etilishi mumkin, lekin pirovard g‘alaba yuksak psixologik tayyor-garlik “egasiga kulib boqadi”. Ma’lumki, tennisda rasmiy o‘yinlar aksariyat o‘ta uzoq muddat davomida kechadi. Bunday holatlarda ko‘p hajmli texnik-taktik harakatlarni katta tezlikda, sifatli va foydali natija bilan ijro etish zaruriyati tennischilarning psixologik faolligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi tabiiy hodisadir. Binobarin, qaysi bir tennischida (yakkalik o‘yinlarda) yoki tennischilarda (juftlik o‘yinlarida) psixologik faollik yuksak va “rang-barang” bo‘lsa, o‘sha tennischisi (yoki tennischilar) ustuvorlik egasi bo‘ladi.

Demak, ko‘p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar – xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko‘rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil mashq qildirishdan iborat bo‘lishi lozim. Bu borada shug‘ullanuvchilarda matonat, shijoat, qat’iyatlik, zukkolik, “makkorlik” va ixtirochilik fazilatlarini sayqal toptirish darkor.

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo‘lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg‘ulot va musobaqa jarayonlarida o‘z holicha shakllanishi lozim, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillash-tirilishi zarur.

Tennischilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yo‘nalishda olib borilishi odat tusiga kirgan:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;

- muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik. Tennisda o'yin "qo'l-raketka-to'p" vositasida ijro etilishi, raketka gardishiga tortilgan torlarni to'pga nisbatan deformatsiya berishi, nisbatan katta maydonda ikki tennischini o'ynashi to'p va raketka "uchra-shuvini" his qilish, oraliq-vaqtni his qilish, tezkor fikrlash, o'z jamoadoshi va raqib harakatlarini tezkor payqash hamda idrok qilish va boshqa psixologik xislat (xotira, diqqat, tafakkur va h.k.)larning shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Tennischiga xos ushbu psixologik xislatlar mashg'ulotlar davomida o'z holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shug'ullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, mashg'ulot va musobaqalarda o'yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq-vaqtni his qilish, ko'rish doirasi, to'pni yo'nalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasiga qarama-qarshi foydali taktikani tanlash xislatlari sayqal topib boradi. Agar bunday psixologik xislatlarning shakllanish mexanizmi va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashg'ulotlarda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar (farazlar, ishontirish, mo'ljal, ehtimollar va bashorat qilish mashqlari) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo'lishi mumkin.

O'yin taktikasi va taktik fikrlash o'yinchining psixologik imkoniyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Agar texnika (usullar-harakatlar texnikasi) o'yinchi organizmining markaziy (nerv sistemasi) va periferik-ijrochi organlari mahsuli bo'lsa, taktika (usul-harakat taktikasi, taktik kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h.k.) oliy nerv faoliyati – intellektual va harakat birligining mahsulidir. Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlik integral mazmunli mashg'ulotlarda shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir.

Psixologik tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlarda qator vazifalarni hal etish tavsiya etiladi. Jumladan:

1. Sport trenirovkasi nazariyasi va uslubiyatida "sport razvedkasi" deb nomlangan tushuncha mavjud. Uning asosiy "burchi" turli bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib jamoalar jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini o'rganish, ushbu jamoalarning o'yin modeli haqida ma'lumotlar to'plash va to'plangan barcha ma'lumotlarni nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tahlil qilish va sinab ko'rish.

2. O'z imkoniyatlarini o'zga o'yinchilar imkoniyatlari bilan taqqoslash, kamchilik va ustunliklarni aniqlash, modellashtirilgan mashg'ulotlar davomida raqib modeliga qarshi o'yin modelini shakllantirish, kamchiliklarni bartaraf etish.

3. Har bir joriy mashg'ulot, muayyan musobaqaga tayyorlovchi mashg'ulotlar va musobaqalar bo'yicha vazifalar belgilash hamda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar majmualari yordamida hal etish. Ushbu mashg'ulotlarda raqibning kamchiliklari, zaif jihatlari va ustunliklarini e'tiborga olgan texnik-taktik va psixologik mashqlarni modellashtirilgan mazmunda qo'llash zarur. Bunday mashqlarni takrorlash davomida ularni mukammal o'zlashtirilganligi e'tiborga olinishi lozim.

4. Shug'ullanuvchilar tomonidan raqib texnik-taktik modellari va o'zlarining o'yin uslublari (texnikasi va taktikasi)ni shu modellarga qarshi yo'nalishlarda o'zlashtirishda xotirjamlikka, ortiqcha ishonchga, "manmanlikka" berilmaslik kerak. O'yinchilarda kuchli motivatsiyani shakllantirish darkor. O'zgaruvchan vaziyatlarga nisbatan psixologik turg'unlik xislatini shakllantirish kerak. Ularda emotsional faollik hissini uyg'otish muhimligi diqqat markazida bo'lishi zarur.

5. Modellashtirilgan mashg'ulot va musobaqa jarayonining psixologik loyihasini ishlab chiqish. Bunda mavjud "razvedka" ma'lumotlariga asoslangan holda va favqulotda o'zgarib qolishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni e'tiborga olib, psixologik jarayonlarning amaliy variantlari dasturga kiritiladi va sinab ko'riladi.

Zaruriyatga qarab kerakli o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritiladi.

6. Mashg'ulotlar va musobaqaoldi jarayonlarida psixologik mashqlar (vositalar) yordamida o'yin modellari mazmuni hamda psixologik nusxasi aniqlashtiriladi, ish qobiliyati, musobaqaoldi holati (hayajonlanish, talvasaga yoki tushkunlikka tushish, qo'rqish, xavotirlanish va hokazo) shakllantiriladi.

Bo'lajak musobaqa o'tkazish joylari, iqlim sharoitlari, kun-tun bioritmi modellashtirilgan sharoitlarda o'zlashtiriladi.

Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish o'ta murakkab va mas'uliyatli jarayondir.

Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalardan ancha barvaqt va musobaqaoldi vaziyatlarda mahorati va tajribasidan qat'i nazar turli xil psixologik holatlar (lixoradka – talvasaga tushish, apatiya – tushkunlikka tushish, jangovor holat, hayajonlanish va hokazo)ga duchor bo'ladi. Agar o'yinchi uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqara olmaslikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun musobaqaoldi mashg'ulotlarida bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda videofilmlar, "sport razvedkasi" taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Imkoniyatlar va vaziyatlar o'zlashtirilganidan so'ng, ular modellashtirilgan mashg'ulotlar asosida mashq qilinadi.

Salbiy psixologik hissiyotlarni bartaraf etish va jangovor psixologik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi mashq-formulalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir:

1. "Razvedka" ma'lumotlarini tasavvur etish:

- raqibning har bir imkoniyatlari ko'z oldimda gavdalanmoqda;

- raqibning kamchiliklari va ustunliklarini birma-bir aniq ko'ryapman;

- kamchiliklar va ustunliklarni o'z imkoniyatlarim bilan solishtirdim;

- raqibning kamchiliklari va zaif jihatlarini xotiramdan mustahkam joy oldi;

- ushbu kamchiliklar va zaif jihatlardan unumli foydalanish loyihasini ishlab chiqdim va uni qo'llash yo'llarini rejalashtirdim;

- o'zimni kamchiliklarimni bartaraf etish imkoniga erishdim, ularni takrorlanmaslik choralari belgilab qo'ydim;

- o'zlashtirgan barcha psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarni musobaqaoldi mashg'ulotlarida sinab ko'rdim va yaxshi natijaga erishdim;

- musobaqaga barcha imkoniyatlar bo'yicha tayyorman, jangovor holatga erishish sirlarini puxta o'zlashtirdim.

2. Musobaqaoldi vaziyatlarida ro'y beradigan salbiy holatlarni bartaraf etish:

- menga tashqi va ichki "stress-qo'zg'atkichlar" ta'sir etmayapti, men ulardan xolis bo'ldim;

- o'zimni a'lo his qilyapman;

- ertangi musobaqa meni qiziqitirmaydi, men toza havo bilan nafas olyapman;

- bugun tinch va osoyishta uxlayman, butun ichki a'zolalarim, mushaklarim, diqqatim va xotiram chuqur dam oladi;

- uyqudan a'lo kayfiyat, a'lo hissiyot, yorqin xotira bilan uyg'ondim;

- o'rnimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko'tardi, o'zimni yengil his qilmoqdaman, "uchishga tayyorman";

- biroz yengil yugurganim, asta-sekin bajargan badantariya -- chigilyozdi mashqlarim, toza nafas olish meni "qushdek" yergil qildi;

- yuvinish mashqlari menga yangi kuch, a'lo kayfiyat va ishtahamni kuchaytirdi;

- ertalabki modellashirilgan yengil mashg'ulot meni a'lo "sport formasida" ekanligimni eslatdi;

- tushlikdan so'ng bir oz dam oldim, tanam, ruhim va mushaklarimning dam olganligi menga orom bag'ishladi;

- musobaqa joyiga yetib keldim, asta-sekin kiyindim va yotib, ko'zim yumilgan holatda jangovor holatga erishish mashqiga kirishdim;

- mening xotiram, nerv tolalarim, asabim, ichki a'zolarim osoyishta dam olmoqda;

- nafas olishim ravon, yuragimning urishi me'yorida, mushaklarimda energetik zaxiralar jamlanmoqda;

- raqibim kamchiliklari va zaif jihatlarini esladim, ko'z oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarim shaylandi;

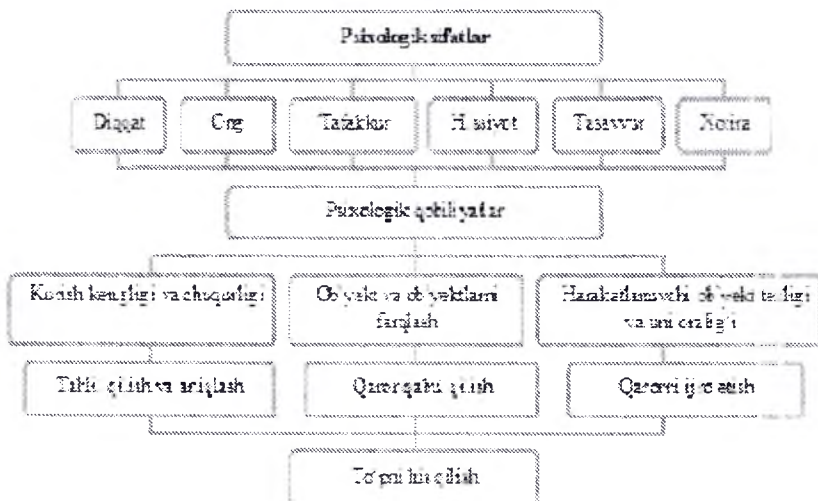
- hozir chigilyozdi, qayishqoqlik va maxsus o'yinoldi mashg'ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni "charxlayman";

- o'yinoldi mashg'ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatlari va kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim;

- jangovor holatga keldim, "jangga" tayyorman;

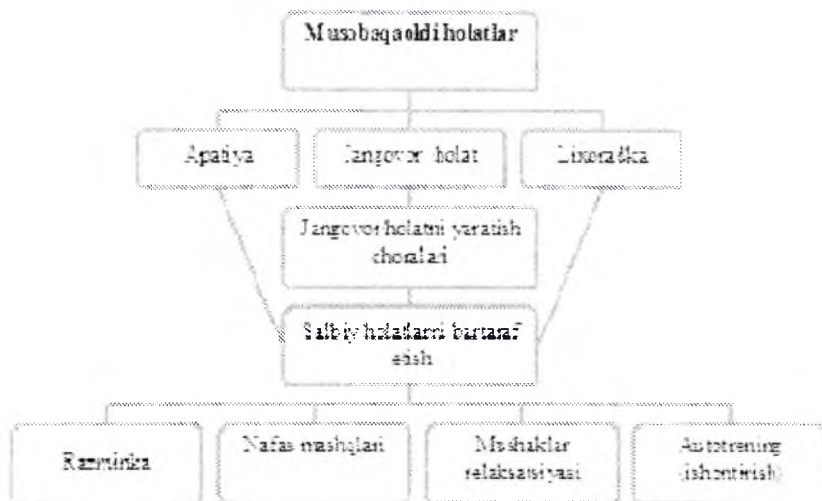
- barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor!!!

Yuqorida qayd etilgan "autotrening" – ishontirish mashqlarini har bir sportchining psixologik va boshqa imkoniyatlariga qarab dasturlash mumkin. O'quv-mashg'ulot va musobaqaoldi jarayonlarida 23- va 24-andozalarda aks ettirilgan psixologik sifatlar va musobaqaoldi holatlariga doir tasniflardan foydalanish o'ta muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.



Nazorat savollari:

1. Psixologik tayyorgarlik tushunchasi nimani anglatadi?
2. Qanday psixologik sifatlار mavjud va ularning qisqacha mazmuni nimadan iborat?
3. Tennisga xos qanday psixologik sifatlarni bilasiz va ularni qanday tarbiyalash mumkin?
4. Musobaqaoldi psixologik tayyorgarligi mohiyati va mazmuni nimalar bilan izohlanadi?
5. Salbiy psixologik holatlarni bartaraf etish qanday amalga oshiriladi?



Adabiyotlar:

1. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. / Дарслик, "Фан ва технология", Тошкент, 2012. – 208 б.
2. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «Times New Roman», Т., 2011., - 374 с.
3. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса. – М.: Дедалус, 2002. – 236 с.
4. Матыцин О.В. Надёжность соревновательной деятельности в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2002. – №3. – С. 43-46.
5. Edgar Giffening. Developing High Performace Tennis Players. NeuerSportverlag., Berlin, Germany, 2013, - 288 p.

XXI BOB. YUQORI RAZRYADLI TENNISCHILAR BILAN MASHG'ULOT O'TKAZISH XUSUSIYATLARI

Zamonaviy sport musobaqalarida raqobatning keskinlasha borishi va ushbu vaziyat ta'sirida yuksak natijaga erishish zaruriyati sportchilarning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari hamda ularda sport mahoratini maksimal shakllantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Lekin, yuksak biojismoniy imkoniyatlarni ta'minlashga qaratilgan o'quv-mashg'ulotlar hajmi va shiddatini uzluksiz oshiraverish ko'ngilsiz oqibatlarga olib kelishi mumkinligi isbot talab qilmaydi. Shunday ekan, bugungi sport amaliyotida pirovard foydali (bezardar) natijaga erishish zaruriyati o'quv-mashg'ulot jarayoniga ish qobiliyatini (jismoniy, funksional, texnik-taktik imkoniyatlar) shakllantiruvchi (o'stiruvchi), tiklovchi va kuchaytiruvchi innovatsion pedagogik texnologiyalar tadbiq etilishini taqozo etadi. Bunday texnologiyalarni ham to'g'ridan-to'g'ri "ko'r-ko'rona" qo'llash foydali natija bermasligi ehtimoldan holi emas. Demak, "trener-sportchi-trener" uzluksiz "aloqa" tizimida foydali maqsadga erishish uchun ushbu texnologiyalar muayyan "subyekt" (sportchi)ning ko'pqirali imkoniyatlariga mos holda qayta ishlab chiqilishi yoki tamomila yangi texnologik yondashuv ixtiro qilinmog'i darkor. Boshqacha qilib aytganda yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashga "bel bog'lagan" trener o'z kasbiy-pedagogik faoliyatiga "tadqiqotchi" va "ixtirochi" sifatida ijodiy yondashisni lozim.

Ma'lumki, yuqori malakali sportchilar tayyorlash jarayoni yuksak sport natijalariga erishish maqsadiga muvofiqlashtirilgan bo'ladi. Binobarin, o'qituvchi-trener chuqur va keng qirrali nazariy bilimlarga ega bo'lishi, mashg'u-lotlar hajmi, shiddati, takrorlanishi, davomiyligi va yo'nalishini "subyekt" (sportchi)ga nisbatan qo'llash qonuniyatlari hamda ularni aks ta'sir natijalarini aniq bashorat qilish va pirovard foydali maqsadni ko'ra bilishi darkor.

Yuqori malakali tennischilar bilan ishlash, ular bilan o'quv-mashg'ulot va integral tayyorgarlik jarayonlarini maqsadli tashkil qilish jahon miqyosiga mos model ko'rsatkichlarga asoslanish, yordamchi trenerlar va mutaxassis-olimlar tomonidan muntazam o'ztkaziladigan kuzatuv natijalaridan unumli foydalanishga bog'liqdir. Masalan, sport takomillashuvi guruhlarida shug'ullanuvchi yuqori malakali tennischilarda tayyorgarlik turlari bo'yicha taqsimlanadigan soatlar hajmi quyidagicha bo'lishi tavsiya etiladi (29-jadval):

29-jadval

Yuqori malakali tennischilarga mo'ljallangan namunaviy yillik o'quv rejasi (soat) (I.V. Vsevolodov, A.I. Shokin, 2005 bo'yicha)

T/r	Tayyorgarlik turlari	Sport takomillashuvi guruhlari	
		1 yil	2 yil
1.	Nazariy tayyorgarlik	35	40
2.	Texnik-taktik tayyorgarlik	490	649
3.	Jismoniy tayyorgarlik	264	278
4.	Psixologik tayyorgarlik	42	50
5.	Nazorat ko'chiruv test sinovlari	3	3
6.	Musobaqa tayyorgarligi (turnirlar soni)	16	18
7.	Ish qobiliyatini tiklash va shakllantirish mashg'ulotlari	45	55
8.	Tibbiy nazorat	12	12
9.	Yillik yuklamalar hajmi	828-900	1008-1152

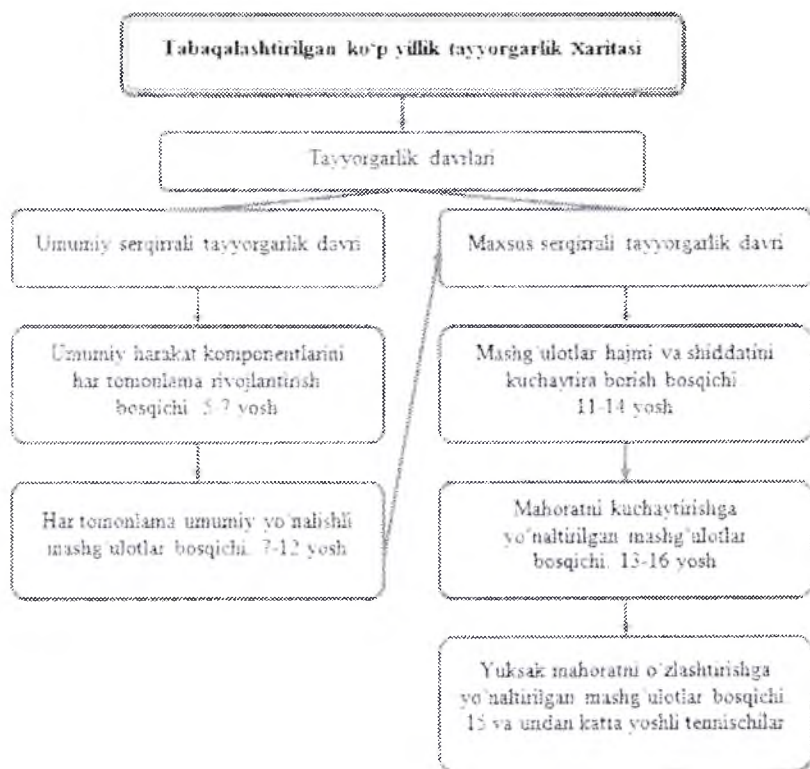
Jadvalda qayd etilgan tayyorgarlik turlari, ularga ajratilgan mashg'ulotlar yoki tadbirlarga ajratilgan soatlar hajmi "Sport mahoratini takomillashtirish guruhlari"ga mo'ljallangan bo'lib, ular malakali tennischilarning real tayyorgarligi, imkoniyatlari va

tajribasiga qarab u yoki bu tomonga o'zgartirilishi mumkin. Hatto bir yillik tayyorgarlik siklida tennischilarni mashg'ulotlar, musobaqalar va test sinovlarida ko'rsatgan natijalariga asosan rejaga qo'shimcha tadbir-yuklamalar (mashg'ulotlar muddati, musobaqalar soni kamaytirilishi yoki ko'paytirilishi, mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi o'zgartirilishi mumkin) kiritilishi mumkin.

Tayyorgarlik siklida va bosqichlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlar samaradorligini ta'minlash uchun trener har bir mashg'ulotga va butun yillik tayyorgarlik jarayoniga tashkiliy-strategik rejalar ishlab chiqishi hamda ulardan maqsadli foydalanishi darkor. Agar masalaga ko'p yillik sport trenirovkasi jihatidan qaraladigan bo'lsa, unda trener tabaqalashtirilgan tayyorgarlik xaritasiga asoslanishi darkor (25-andoza).

Yuqori malakali tennischilarga mo'ljallangan "yuksak mahoratni o'zlashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar bosqichi" da haftalik mashg'ulotlar mikrotsikllarida quyidagi vazifalarga urg'u berish tavsiya etiladi:

Haftalik mashg'ulotlar siklida trener har bir o'yinchini imkoniyatiga qarab har bir mashg'ulotga xos yuklama hajmi va shiddatini aniqlashi, olingan natijaga asosan mashg'ulot loyihasi moslashtirishi darkor.



-	dushanba	1. Umumiy va ixtisoslikka yo'naltirilgan jismoniy mashqlar, turli o'zgaruvchan tezlanish, kuchlanish va yo'nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar. 2. To'p kiritish va qabul qilish mashqlari. Birinchi to'p kiritish sifati va samaradorligi shakllantirishga ustunlik berish.
-	seshanba	1. Musobaqalashtirilgan va modellashtirilgan mashqlar. 2. Kortning orqa chiziqlarida ijro etiladigan usullarni turg'unlashtirish va barqarorlashtirish. Juftlik o'yinlariga xos to'plarni qabul qilishni takomillashtirish.
-	chorshanba	Nazorat, sinov va shartli o'yinlar.
-	payshanba	1. Taqlid qilinadigan va to'p bilan o'ynaladigan erkin mashqlar. 2. Tanlangan va eng yaxshi o'zlashtirilgan zarba turlarini mashq qilish.
-	juma	1. Sekin shiddatli va o'zgaruvchan yo'nalishli yugurish mashqlari. Egiluvchanlik va qayishi-qoqlik mashqlari. 2. To'p kiritish – qabul qilish. Tay-breyk o'yinlarini takomillashtirish.
-	shanba	Modellashtirilgan o'yin mashg'uloti.

Umumiy fundamental (umumjismaniy), maxsus jismoniy va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarida hamda musobaqa sikllari davomida yillik tayyorgarlik bo'yicha ishlab chiqilgan strategik rejaga asosan mashg'ulotlar mazmuni, hajmi, shiddati, yo'nalishi va pirovard maqsadlari muvofiq ravishda moslashtirilgan bo'lmog'i lozim.

Shiddatli mashqlar va har bir mashg'ulotdan so'ng ish qotiliyatini tiklovchi, funksional a'zolari "tinchlantiruvchi" jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni dastlabki muvozanatga olib keluvchi qisqa muddatli "stretching – relaksatsion – gipoksik – respirator"

shakl-mazmunli mashqlar majmuasini “statik-antistatik” holatlarda muntazam ijro etish tavsiya etiladi.

Bundan tashqari haftada bir marta, ayniqsa, musobaqa sikllaridan so‘ng tennischilar organizmining funksional faoliyati, umumiy va maxsus ish qobiliyatini tiklash hamda salomatlik zaxiralarini kuchaytirish maqsadida massaj, vitamin, ko‘katlar va mevalar sharbatini iste‘mol qilish, sauna vositalaridan foydalanish, shu jumladan kundalik autotrening mashqlarini qo‘llash maqsadga muvofiqdir.

F.Giampolo, J.Levey. Chempionship. Tennis., Human Kinetics, USA, 2013,-288 p – kitobidagi muvofiq materiallarga asoslanildi.

Nazorat savollari:

1. Yuqori razryadli tennischilar bilan mashg‘ulot o‘tkazish qanday xususiyatlar bilan farqlanadi?

2. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichigacha bo‘lgan tayyorgarlik davrlari va bosqichlari qanday yo‘nalishlar bilan ifodalanadi?

3. Yuqori razryadli tennischilarda haftalik mashg‘ulotlar sikli qanday namunaviy tuzilishga ega?

4. Mashg‘ulotlar va musobaqa yuklamalaridan so‘ng ish qobiliyati qanday mashqlar yoki boshqa vositalar yordamida tiklanishi mumkin?

Adabiyotlar:

1. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. / Дарслик., “Фан ва технология”, Тошкент, 2012. – 208 б.
2. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «Times New Roman», Т., 2011., - 374 с.
3. Белиц-Гейман С.П. Теннис: школа чемпионов, игры и подготовка. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001. – 223 с.
4. Голенко В.А. Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.
5. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса. – М.: Дедалус, 2002. – 236 с.
6. Голомазов С.В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий. Докт.дисс.М.: 1996. 327 с.
7. Иванова Г.А. Теннис: Воспитание чемпиона. / Пособие., Санкт-Петербург., 2010., - 161 с.
8. Пьянов Б.Н. Индивидуализация тактической подготовки теннисистов 13-16 лет в зависимости от интеллектуальной деятельности.: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М.: ВНИИК, 1995. – 28 с.
9. Тучашвили И.Ш. Индивидуализация подготовки квалифицированных теннисистов в зависимости от особенностей стиля деятельности.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: МГТУ, 1996. – 26 с.
10. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 2000. – 24 с., ил.
11. Edgar Giffening. Developing HiahPerformacce Tennis Players. NeuerSportverlag., Berlin, Germany, 2013, - 288 p.

XXII BOB. MUSOBAQA FAOLIYATINI BOSHQARISH

Tennisga xos musobaqa faoliyati – bu bir yoki ikki tennischining shunday sonli raqib yoki raqiblariga nisbatan rasmiy qoidalarga muvofiq keskin raqobat ostida amalga oshiradigan jismoniy, texnik-taktik, psixologik va intellektual xatti-harakatdir.

Mazkur jarayonning har bir lahzasi, geymlari, setlari va “tay-breyk”larida foydali natijaga erishish ustuvor jihatdan tennischi yoki tennischilarning faqat o‘zlariga bog‘liqdir. O‘zga sport o‘yinlari bo‘yicha o‘tkaziladigan musobaqa uchrashuvlarida trener o‘z o‘yinchilariga nafaqat tanaffuslarda yoki majburiy to‘xtalishlarda (o‘yinchining jarohat olishi, o‘yinchini almash-tirish va h.k.) ko‘rsatmalar berishi mumkin, balki uchrashuv davomida ham ularning xatolarini tuzatish, yangi rejani qo‘llash, taktik harakatlarini o‘zgartirish bo‘yicha muvofiq maslahat va tavsiyalar berishga haqlidir. Lekin, tennis musobaqalarida bunday imkoniyatlar trener (yoki sardor) uchun chegaralangan. Tennisda barcha taktik-strategik ko‘rsatmalar, raqib imkoniyatlari va taktikasi, uning zaif jihatlarini va sir-asrorlari haqidagi yo‘l-yo‘riqlar asosan musobaqa oldidan beriladi. Demak, tennischi uchrashuv davomida raqibga qarshi rejalashtirilgan taktik-strategik faoliyatini shaxsan o‘zi boshqaradi.

Buning uchun tennischi uchrashuvda raqobatlashadigan raqibi haqida mumkin qadar ko‘proq ma‘lumotga ega bo‘lishi kerak. Raqibning zaif jihatlarini bilishi, ularga qarshi ijro etiladigan harakat usullarini loyihalashtirishi va amalga oshirish choralarini ko‘rishi, o‘z kamchiliklarini esa oshkor qilmaslik yo‘llarini aniq tasavvur qilishi lozim. Qisqa muddatli to‘xtalishlarda tennischi o‘z raqibining navbatdagi qarshi xatti-harakati, qo‘llashi mumkin bo‘lgan texnik-taktik usulini bashorat asosida aniqlashga intilishi va ularga qarshi ijro etiladigan o‘z usullarini fikran idrok qilishi, agar bashorat natijasi asl vaziyatga mos kelsa, shu rejalashtirilgan usul yoki usullarni unumli amalga oshirishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Uchrashuv oldidan yoki uchrashuv davomida tennischida qator salbiy holatlar yuzaga kelishi mumkin. Jumladan, ortiqcha hayajonlanish, xavotirlanish, qoʻrquv alomatlarini paydo boʻlishi, tushkunlikka tushish kabi holatlar ustunligi bilan jangovor holat ustunligi oʻrtasidagi muvozanat u yoki bu tomonga oʻzgarib turishi mumkin. Taʼkidlash muhimki, salbiy holatlar ustunligi yuzaga kelganda, aksariyat xotirani pand berishi (eslab qolish qobiliyatining zaiflashishi), diqqatni “boʻysunmasligi”, vaziyatni idrok qilishni “loyqalanishi”, hissiyotni oʻtkirsizlanishi va irodani zaiflashi roʻy berishi mumkin. Bunday vaziyatlarda zukkolik, “makkorlik”, topqirlik, uddaburonlik va vaziyatni aniq tasavvur qilish xislatlari ham oʻz salohiyatini yoʻqotadi.

Boshqa bir vaziyatlarda tennischida jazava va talvasaga tushish, jahlni yuzaga kelishi, manmanlik, raqibni mensimaslik, undan oʻzini yuqori qoʻyish holatlari ham vujudga kelishi mumkin. Bunday vaziyatlarda tennischida bir qarashda faollik yuqori boʻlsada, nazorat sifati kamayib ketadi, harakatlar vaziyatga muvofiq boʻlmaydi.

Musobaqaoldi va musobaqa uchrashuvlari davomida roʻy berishi mumkin boʻlgan bunday holatlarda tennischi oʻz-oʻzini qanday boshqarishi mumkin degan savol tugʻiladi. Mutaxassis-olimlarning fikriga koʻra, musobaqaoldi vaziyatlarda va uchrashuvlar davomida yuzaga keladigan bunday salbiy holatlar ustuvor jihatdan “autotrening” (xayolan mashq qilish, oʻzini ishontrish) mashq-formulalaridan foydalanish oʻta samarali natija berar ekan.

Quyida musobaqaoldi vaziyatlarida qoʻllaniladigan “autotrening” formulalari keltirilgan:

“Tinchlantirish” formulasi:

- chuqur nafas olish – kuchanish – mushaklarni taranglashtirish va keskin boʻshashtirish – “siltab” nafas chiqarish;

- chuqur nafas olish – nafasni saqlash va keskin nafas chiqarish;

- chuqur nafas chiqarish – nafasni saqlash va chuqur nafas olish;

- 5-6 marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish.

“Ichki” so‘z bilan takrorlanadi:

- ichki organlarim va mushaklarim “tozalandi”, “yengillashdi”;

- o‘zimni yengil xis qilyapman;

- hayajonlanish, xavotirlanish, titroq alomatlari yo‘qoldi;

- yod xayollar yo‘qoldi;

- nafas olishim ravon, yuragim osoyishta ishlayapti;

- tanamda, mushaklarimda kuch yig‘ilmoqda;

- yaxshi dam oldim, musobaqaoldi razminkasiga shayman;

- razminkada tanam, ruhim va mushaklarim maksimal tozalanadi, kuchim safarbarlikka tayyor bo‘ladi;

- razminka natijalari a‘lo bo‘ldi, o‘zimni nihoyatda yengil sezyapman, fikrim o‘tkirlandi;

- razminka davomida raqibim xatti-harakatlari, uning imkoniyatlarini kuzatdim;

- o‘zimni va raqibim imkoniyatlarini taqqosladim – men undan ustunman, kuchli o‘yin ko‘rsatishga ishonchim komil;

- 5-6 marta chuqur nafas olib, nafas chiqardim;

- musobaqaga shayman, jangovor holatdaman – “jangga olg‘a”!

Qayd etilgan ishontirish so‘z-mashqlari ko‘zni yumib fikran takrorlanadi.

So‘z-mashqlar mazmun jihatidan qisman o‘zgartirilishi mumkin, lekin holatni kuchaytirish tartibiga rioya qilish tavsiya etiladi.

Uchrashuv davomidagi to‘xtalishlarda qo‘llaniladigan tiklanish va shaylantirish so‘z-mashqlari (2-3 daqiqa):

- orqa bilan yotib, ko‘zni yumib, oyoqlar yuqoriga vertikal ko‘tariladi;

- oyoqlar yuqoriga qarab silkitiladi;

- oyoqlar qaychisimon harakatlantiriladi;

- oyoqlar tushiriladi – kuchanish barcha mushaklarni taranglashtirish va keskin bo'shashtirish;

- fikran so'z bilan takrorlanadi: tiklandim-kuchlandim – “jangga shayman”, tik turib 5-6 marta chuqur nafas olib, keskin nafas chiqariladi.

Uchrashuv tugaganidan so'ng bajariladigan ishontirish so'z-mashqlari:

- ayni vaqtda uchrashuv natijalari meni qiziqtirmaydi;
- o'tgan uchrashuv natijalari xayolimdan butunlay chiqarildi;
- men tanamda, ruhimda va mushaklarimda paydo bo'lgan charchoq – toliqish asoratlarini tozalayman.

Tiklantiruvchi mashqlar:

1. Uchrashuv davomidagi mashqlar uzoqroq muddatda takrorlanadi.

2. O'zini bukish, siqish, kuchanish, tanani burish, aylantirish mashqlari chuqur nafas mashqlari bilan birgalikda bajariladi.

3. Iliq va sovuq suvda yuvinish.

Musobaqa natijalarini videotasvirdan tahlil qilish, kerakli xulosalarni kundalikka yozish va navbatdagi uchrashuv rejasini tuzish.

Nazorat savollari:

1. Tennis musobaqasining mohiyati va u boshqa sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalardan qanday xususiyatlar bilan farqlanadi?

2. Tennisdagi musobaqa faoliyati qanday va nimalarga asosan boshqariladi?

3. Musobaqa faoliyatini boshqarishda qanday omillarga asoslanadi?

4. Boshqarish samaradorligini oshirish uchun qanday choralarni qo'llash mumkin?

5. Musobaqaoldi holatlari va o'yin faoliyati qanday boshqariladi?

Adabiyotlar:

1. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А.А. Воллейбол назарияси ва услубияти. / Дарслик., “Фан ва технология”, Тошкент, 2012. – 208 б.
2. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «Times New Roman», Т., 2011., - 374 с.
3. Белиц-Гейман С.П. Теннис: школа чемпионов, игры и подготовка. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001. – 223 с.
4. Голенко В.А. Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.
5. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса. – М.: Дедалус, 2002. – 236 с.
6. Голомазов С.В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий. Докт.дисс.М.: 1996. 327 с.
7. Иванова Г.А. Теннис: Воспитание чемпиона. / Пособие., Санкт-Петербург., 2010., - 161 с.
8. Пьянов Б.Н. Индивидуализация тактической подготовки теннисистов 13-16 лет в зависимости от интеллектуальной деятельности.: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М.: ВНИИК, 1995. – 28 с.
9. Тучапвили И.Ш. Индивидуализация подготовки квалифицированных теннисистов в зависимости от особенностей стиля деятельности.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: МГТУ, 1996. – 26 с.
10. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 2000. – 24 с., ил.
11. Edgar Giffening. Developing HighPerformace Tennis Players. NeuerSportverlag., Berlin, Germany, 2013, - 288 p.

XXIII BOB. XALQARO TENNIS FEDERATSIYALARI VA O'ZBEKISTONDA TENNIS TARAQQIYOTINI BOSHQARISH

Tennisning vujudga kelishi va taraqqiyoti davomidagi qis-mati keskin “burilishlar”, kutilmagan o'zgarishlar, “to'xtalishlar” va “to'siqlar”dan iborat bo'lgan. Chunonchi, rasmiy ma'lumotlarga ko'ra 1873-yilda Britaniya otliq qo'shini mayori Uolter Klonton Uingfild tomonidan ixtiro qilingan “katta” tennis 1896-yilda Afinada o'tkazilgan birinchi Olimpiada o'yinlari dasturidan joy olgan bo'lsa-da, 1924-yilda Parijda bo'lib o'tgan VIII Olimpiada o'yinlaridan 2 yil o'tgach Xalqaro tennis federatsiyasi va Xalqaro olimpiya qo'mitasi o'rtasida ro'y bergan kelishmovchilik tennisni Olimpiada o'yinlari dasturidan “chiqib ketishiga” sabab bo'ldi. Tennisni o'sha vaqtdagi Xalqaro Olimpiya qo'mitasining Prezidenti Xuan Antonio Samararch yana “dasturga” kiritish uchun ko'p harakat qildi. Lekin professional tennis rahbarlari bunga qarshilik ko'rsataverishdi. Nihoyat, o'z davrining yetakchi tennischisi bo'lgan amerikalik Djon Makinroy 1988-yili Seulda o'tkaziladigan Olimpiadada ishtirok etish istagini bildiradi. Oradan 64 yil o'tgandan keyingina 1988-yilda Seulda o'tkaziladigan Olimpiada dasturiga qayta kiritildi. Ehtimol, tennisning rivojlanishida ro'y bergan yuqoridagiga o'xshash turli yondashuvlar, tomonlarning bo'linishi va rasmiy “rahbarlar” o'rtasida kechgan ziddiyatlar “katta” tennisni bir tomonlama yoki ko'p tomonlama, lekin inoqlik asosida shakllanishiga to'siq bo'lgandir va, ehtimol, shuning uchun tennis taraqqiyotini boshqaruvchi federatsiyalar bir necha yo'nalishga bo'lingandir.

23.1. Tennis taraqqiyotini boshqaruvchi tashkilotlar

23.1.1. ATP Tour

ATR – erkaklar professional tennisni boshqaruvchi tashkilot 1990-yilda o'yinchilarning tashabbusi bilan tennischilar manfaatini himoya qilish maqsadida tashkil etilgan.

Ushbu tashkilotning shtab-kvartirasi AQShning Ponte-Vedra shahrida joylashgan.

Mintaqaviy shtab-kvartiralarida esa Sidney va Monte-Karlo shaharlarida faoliyat ko'rsatadi.

Mazkur assotsiatsiya o'z faoliyatini xalqaro tennis federatsiyasi (ITF) bilan yaqin hamkorlikda olib boradi.

Assotsiatsiya faoliyatini boshqaruvchi yuqori organ – direktorlar Kengashidir. Kengash tarkibi: rais, o'yinchilar kengashi (13 kishi) va mintaqaviy prinsipiga asoslangan musobaqa tashkilotchilaridan iborat.

23.1.2. Xalqaro tennis federatsiyasi (ITF)

Xalqaro tennis federatsiyasi (International Tennis Federation) jahon tennisini rivojlantirish, tennis qoidalarini ishlab chiqish, shakllantirish va nazorat qiluvchi bosh tashkilot bo'lib, o'z tarkibiga 190 dan ortiq milliy federatsiyalarni birlashtiradi.

ITFning shtab-kvartirasi London shahrida joylashgan.

Mazkur federatsiyaning faoliyati 4 ta asosiy chempionat – “Katta dubulg'a” (Bolshoy Shlem – GRAND SLAM Tournament), erkaklar o'rtasida “Devis Kubogi” jamoali norasmiy jahon birinchiligi va ayollar o'rtasida “Federatsiya Kubogi” musobaqalari, Olimpiada o'yinlari dasturidagi tennis turnirlari, yoshlar o'rtasida jahon Kubogi va jahon chempionatlarini tashkil qilish, o'tkazish va boshqarish bilan ifodalanadi.

ITF dastlab 1913-yilda “Xalqaro laun-tennis federatsiyasi” maqomida tashkil etilgan bo'lib, 1977-yilda “Xalqaro tennis federatsiyasi” deb qayta nomlangan.

ITFning yuqori rahbar organi Bosh Assambleya bo'lib, u har o'tkaziladigan yig'ilishida jahonda tennisni rivojlantirishning

dofzarb muammolarini muhokama etadi. Har ikki yilda Assambleyaning ijroiyo qo'mitasi 13 nafar a'zolar tarkibidan saylanadi.

ITF Prezidenti 4 yil muddatga saylanib, shu davr ichida federatsiyaning faoliyatini boshqaradi.

ITFning ma'muriy apparatini bosh menejer boshqaradi. Bosh menejer o'ziga taalluqli 10 ta bo'limga (marketing, olimpiada turnirlari, texnik va moliya bo'limlari, OAVlari va h.k.) rahbarlik qiladi va erkaklar, ayollar, faxriylar, o'smir-yoshlar o'rtasida tennis taraqqiyotini boshqaradi.

23.1.3. WTA Tour

Ayollar – tur tennis Assotsiatsiyasi (Woomens Tennis Association Tour) – ayollar professional tennisini boshqaruvchi tashkilotdir.

WTA Tour 1973-yilda tashkil topgan bo'lib, uning shtab-kvartirasi Stenford (Konnektikut, AQSh) shahrida joylashgan.

WTA Tourning yuqori rahbar organi ijrochi direktor tomonidan boshqariladigan WTAning direktorlar Kengashidir.

WTA Tour ayollar o'rtasida o'tkaziladigan Avstraliya, Fransiya, AQSh ochiq chempionatlari va Uimblدون turnirini tashkil qiladi va boshqaradi.

WORLD-CLASS TENNIS TECHIQUE. Paul ROETERT, Jack groppel. \ Теннис мирового класса. АТР, WTA турлари, Девис Кубоги турлари тажрибаси. Инглиз тилидан С.Волков таржимаси. М., 2004,-304 с. – kitobidagi materiallardan foydalanildi.

23.2. O'zbekistonda tennis taraqqiyotini boshqaruvchi tashkilotlar

O'zbekistonda tennisni rivojlantirish, uni bolalar va turli yosh hamda qatlamga mansub aholi o'rtasida ommalashtirish, sport rezervlari tennischilari tayyorlash, mahalliy va xalqaro tennis turnirlarini tashkil qilish va o'tkazish, tennis bo'yicha kadrlar

tayyorlash ishlarini nazorat qilish va boshqarish davlat hamda jamoat tashkilotlariga yuklanadi.

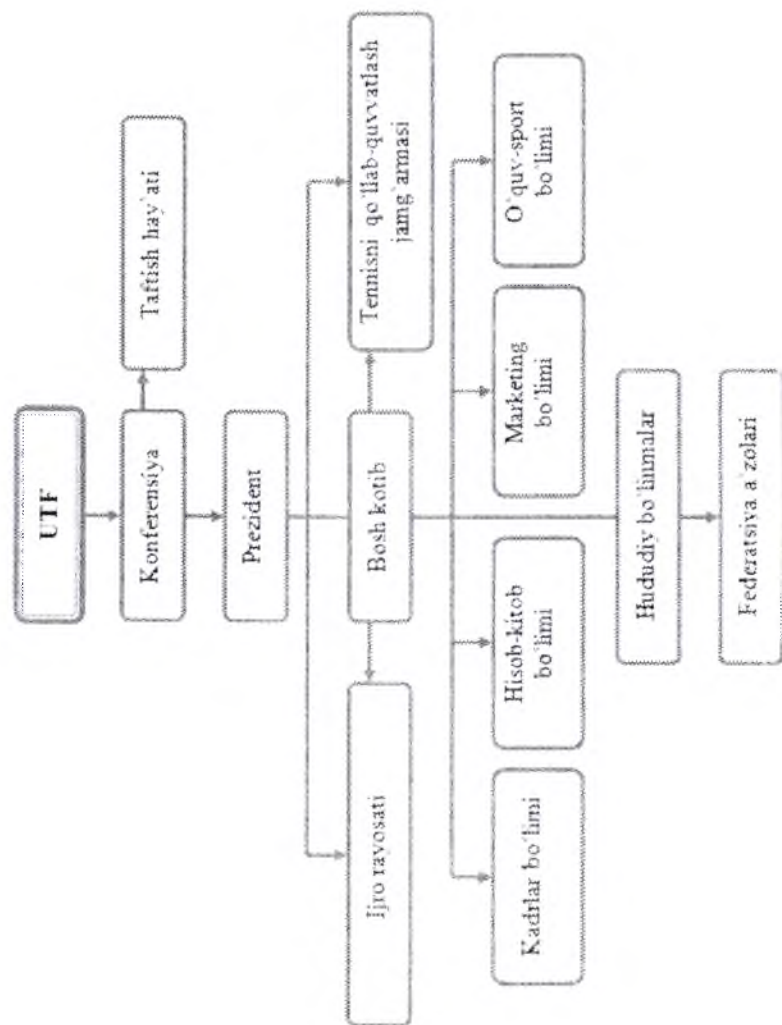
Mazkur jarayonga umumiy rahbarlik qilish O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan amalga oshiriladi.

O'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, tashkil qilish, mahalliy musobaqalarni o'tkazish muvofiq davlat bo'limlari va boshqarmalari, Respublika olimpiya rezervlari tennis maktabi, tennis klublari, sport jamiyatlari, BO'SMlar, BO'OZSMlari va tennis majmualarining ma'muriyati tomonidan uyushtiriladi.

Mamlakatimizning barcha hududlarida, shu jumladan ta'lim muassasalarida, turli yoshga va qatlamga mansub aholi hamda professional tennischilar o'rtasida ushbu sport turini rivojlantirish, mahalliy va xalqaro musobaqalarni tashkil qilish, xalqaro tennis federatsiyalari bilan hamkorlikda professional tennisni shakllantirish O'zbekiston tennis federatsiyasi rahbarligida amalga oshiriladi.

O'zbekiston tennis federatsiyasi (UTF) 1992-yilda xalqaro tennis federatsiyasi (ITF) tarkibiga to'laqonli a'zo bo'lib qabul qilinishi yurtimizda tennisni jadal sur'atlar bilan rivoj topishiga turtki berdi.

26-andozada O'zbekiston tennis federatsiyasi tuzulmasi aks ettirilgan.



O‘zbekiston tennis federatsiyasi quyidagi tashkilotlar tomonidan ta’sis etilib, bugungi kunda ular va boshqa yangidan-yangi tashkilotlar ushbu federatsiyaning serqirra faoliyatini har tomonlama qo‘llab-quvvatlab kelmoqdalar:

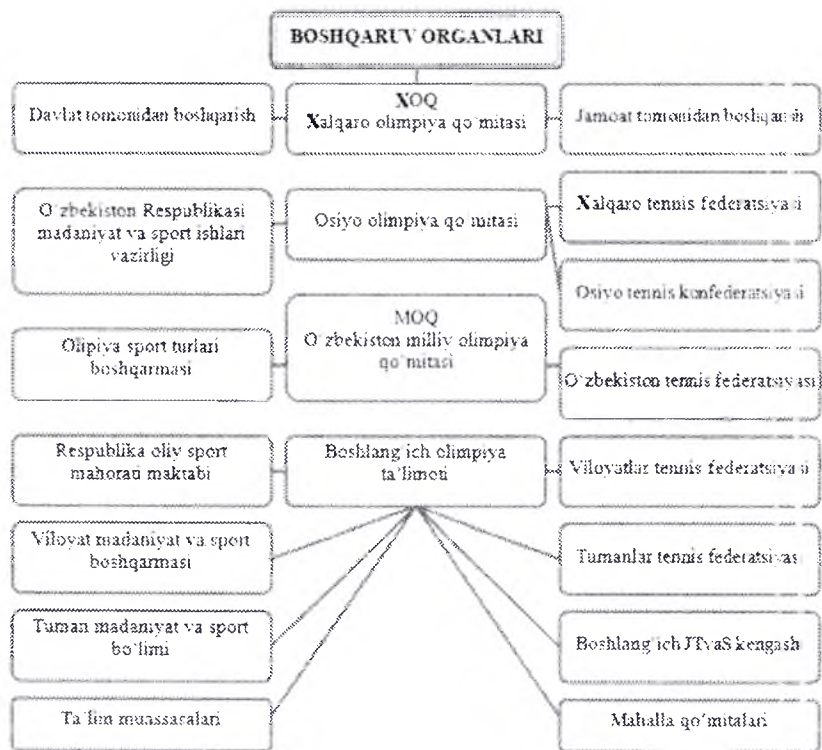
- O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi;
- Milliy olimpiya qo‘mitasi;
- O‘zbekiston Respublikasi markaziy banki;
- Toshkent shahar hokimiyati;
- “O‘zbekiston Havo Yo‘llari” milliy aviakompaniyasi;
- “O‘zbeksavdo” davlat aksionerlik ja‘miyati;
- “O‘zbekneftgaz” davlat korporatsiyasi;
- “O‘zbekturizm” davlat korporatsiyasi va h.k.

UTF yurtimiz hududlarida “F’yuchers”, “Chellendjer”, WTA Tour, “Toshkent-Oupen”, Osiyo chempionati, shu jumladan bolalar, o‘smirlar va yoshlar o‘rtasida Toshkentda va Respublikamizning boshqa viloyatlarida o‘tkazilib kelinayotgan nufuzli tennis musobaqalariga “bosh-qosh” bo‘lib kelmoqda. Mazkur turnirlarni o‘tkazishda, jumladan “Aloqa va informati-zatsiya” agentligi, “O‘ztelekom” AJ, “O‘zbekiston Havo Yo‘llari” MAK, “O‘zbekneftgaz”, “Fonon”, “Sovplastital”, “Nestle” va boshqa tashkilotlar homiylik qilib kelmoqdalar.

27-andozada O‘zbekistonda tennis taraqqiyotini boshqaruvchi va qo‘llab-quvvatlovchi tashkilotlar nomi keltirilgan.

Nazorat savollari:

1. Xalqaro tennis assotsiatsiyasi va xalqaro tennis federatsiyalari haqida qanday tasavvurga egasiz?
2. O‘zbekiston tennis Federatsiyasi qachon ITFga qabul qilingan va uning tuzilmasi qanday?
3. O‘zbekistonda tennis taraqqiyotini boshqarishning qanday davlat va jamoat organlari mavjud? Ularni ish faoliyatiga izoh bering.
4. Tennis taraqqiyotini boshqaruvchi organlar qanday tuzilishga ega va ular qanday ishlarni amalga oshiradi?
5. Ommaviy va professional tennis taraqqiyoti qaysi yo‘nalishlarda boshqariladi?



Adabiyotlar:

1. “Ўзбекистон Республикасида теннисни ривожлантиришни қўллаб-қувватлаш жамғармасини тузиш тўғрисида”. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори //Халқ сўзи.– 1997.– 26 август.

2. “Ўзбекистон Республикасида теннисни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 392-сонли Қарори // Халқ сўзи. – 1998. – 11 сентябр.

3. “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони // Халқ сўзи. – 2002. – 25 октябр.

4. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «Times New Roman», Т., 2011., - 374 с.

5. WORLD-CLASS TENNIS TECHNIQUE. Paul Roetert, Jack Groppel. / Tennis mirovogoklassa. ATR, WTA turlari, DevisKubogiturnirlaritajribasi. Ingliz tilidan S.Volkov tarjiması. М., 2004, - 304 б.

XXIV bob. TALABALAR ILMIY-TADQIQOT KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tizimini shakllantirish, uni yanada ommaviylashtirish hamda aholining kundalik ehtiyojiga aylantirish ushbu sohani ilmiy asosda tashkil qilishni taqozo etadi. Ayniqsa o'zbek sportini raqobatbardosh bosqichga ko'tarish, uni xalqaro miqyosga olib chiqish faqat ilmiy izlanishlar, chuqur tadqiqotlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Binobarin, soha bo'yicha ta'lim olayotgan har bir bo'lajak mutaxassis ilmiy-nazariy jihatdan to'la-to'kis qurollangan, o'z kasbining ustasi, zamonaviy, ilg'or ilmiy-tadqiqot uslublarini o'zlashtirgan bo'lishi lozim. Demak, institut talabalari, shu jumladan tennis ixtisosliklari talabalari o'quv rejasidagi barcha fanlar qatori ilmiy-tadqiqot ishlari bo'yicha ham zarur bilim, malaka va ko'nikmalarni egallashlari shart. Talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlari birinchi navbatda sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi hamda texnik-taktik malakalarini takomillashtirishga, o'quv-trenirovka jarayonini shakllantirish, jumladan qo'llaniladigan trenirovka va musobaqa yuklamalarini sportchining jismoniy-funksional imkoniyatlariga muvofiqligini aniqlashga qaratilishi darkor.

24.1. Ilmiy-tadqiqot ishlariga qo'yiladigan talablar va ilmiy ishlar turlari

Sport o'yinlari bo'yicha olib boriladigan ilmiy-tadqiqot ishlari maxsus yo'naltirilgan murakkab jarayon bo'lib, jismoniy tarbiya va sport amaliyotidagi holat yoki muammolarni o'rganishga qaratiladi. O'rganiladigan ilmiy mavzu mohiyati va yo'nalishi jihatidan dolzarb amaliy ahamiyatga ega bo'lishi kerak.

Har bir ilmiy-tadqiqot ishidan avval o'rganiladigan muammoni yuzasidan ilmiy "ehtimol" (gipoteza) belgilanadi. Ushbu muammoni o'rganish natijasida shu "ehtimol" isbot asosida tasdiqlanadi yoki tasdiqlanmaganligi e'tirof etiladi.

Ilmiy ish o'z maqsadi va vazifalariga mos keluvchi muayyan reja asosida amalga oshiriladi. Har bir ilmiy ishning pirovard natijasi amaliyotga foydali ta'sir ko'rsatishi lozim. Har bir ilmiy ish o'ziga xos bo'lgan tekshiriluvchi obyekt, ilmiy uslublar va kerakli uskuna-anjomlarga ega bo'lishi shart. Ilmiy tekshirish, asboblarni yordamida o'lchash, tekshiruvni o'tkazish shart-sharoitlari yagona standart holatda bo'lishi muhim. Olingan ilmiy ko'rsatkich va natijalar tekshirilgan jarayonni aniq ifoda etishi zarur.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy ish olib boruvchi har bir tadqiqotchi tekshiriluvchi obyekt inson ekanligini yoddan chiqarmasligi talab qilinadi.

Ilmiy tadqiqotning yakuniy natijalari quyidagi ish shakllari bilan ifodalanishi mumkin:

- ilmiy ma'ruza yoki uning tezisi (qisqacha matni);
- ilmiy maqola;
- ilmiy tavsiyanoma;
- ilmiy axborot;
- referat;
- ilmiy hisobot;
- ilmiy qo'llanma;
- diplom ishi;
- magistrlik dissertatsiyasi;
- doktorlik dissertatsiyasi;
- monografiya.

Ilmiy ma'ruza – seminar, konferensiya, simpoziumlarda olimlar diqqatiga taqdim etiladi va o'z ichiga ilmiy-tadqiqot ishlari bo'yicha muayyan mavzu mohiyatini ochib berishga qaratiladi.

Ilmiy maqola – muayyan ilmiy tadqiqotning ayrim bosqichi yoki yakunlangan natijalari tahlilini ilmiy jurnal, to'plam va boshqa nashrlar orqali e'lon qilinadi.

Ilmiy tavsiyanoma – bosqich yoki yakunlangan ilmiy ish natijalari, ularning tahlili va xulosalari asosida amaliyotga taqdim

etiladigan takliflar majmuasini o'z ichiga oladi. Odatda, bunday tavsiyanomalar avval amaliyotga tadbiiq etiladi, so'ng ularning ahamiyati va amaliy samarasi tan olingach, rasmiy ravishda tasdiqlanadi.

Ilmiy axborot – aksariyat hollarda tezkor yig'ilishlarda, ilmiy rahbar, ilmiy xodimlar va amaliyot mutaxassislari oldida ilmiy tadqiqotning borishi yoki uning yakuniy natijalari haqida qisqa og'zaki ma'lumot berish bilan ifodalanadi.

Referat – ilmiy ishning ushbu shakli tanlangan ilmiy mavzu doirasidagi yoki shu mavzuga bevosita aloqador adabiyotlardan ma'lumotlar to'plab, ularni taqqoslash, tahlil qilish va umumlashtirish orqali o'rganiladigan muammo dolzarbligini isbotlab beruvchi yozma fikr-mulohazalardan iborat bo'ladi.

Ilmiy hisobot – to'liq yakunlangan ilmiy tadqiqot yoki uning ayrim qismi bo'yicha olingan natijalarning atroflicha tahlili va xulosalarini aks ettiruvchi ilmiy ish bo'lib, yozma ravishda ilmiy ma'muriyatga taqdim qilish uchun tayyorlanadi. Ilmiy hisobot fan va texnika bo'yicha davlat ma'muriyati tomonidan belgilangan talablar asosida ishlab chiqiladi hamda dissertatsiyalar kabi barcha bo'lim, bob va bandlar matnini o'z ichiga oladi.

Ilmiy qo'llanma – ko'p yillik ilmiy-tadqiqot natijalari va xulosalariga asoslangan holda yaratiladi. Ilmiy qo'llanma turli mavzularga oid masalalar mohiyati, nazariy asoslari, ularni o'rganish uslubiyati va vositalarini yoritib berishga qaratiladi.

Masalan: sport tayyorgarligining turli davr va bosqichlarida o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining ilmiy-uslubiy asoslari ochib berilishi mumkin.

Diplom ishi, magistrlik va doktorlik dissertatsiyalari – jismoniy tarbiya va sport sohasida muayyan dolzarb mavzuni ilmiy tadqiqot asosida chuqur hamda atroflicha ochib berishga qaratiladi. Ushbu ilmiy ishlar o'zinig maqsad va vazifalari, ilmiy yangiligi, amaliy ahamiyati va tavsiyalari, asoslangan xulosalariga ega bo'lishi lozim.

Monografiya – ko‘p yillik ilmiy-tadqiqot va izlanishlar natijalari asosida ishlab chiqiladigan va kitob shaklida nashr qilinadigan yirik ilmiy ish mahsuli.

24.2. Ilmiy-tadqiqot uslublari, izlanuvchi obyekt va o‘rganiluvchi predmet

Ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish va o‘tkazishda eng asosiy uslublardan biri pedagogik kuzatuv hisoblanadi. Pedagogik kuzatuv oldindan puxta ishlab chiqilgan maxsus reja asosida amalga oshirilib, o‘z maqsad va vazifalariga ega bo‘lishi darkor. Pedagogik kuzatuvni ma’lum tartibda muntazam olib borilishi muhim shartlardan biridir.

Pedagogik nazorat muayyan obyekt (sportchi, jamoa, mashg‘ulot, musobaqa va hokazo) ustidan ma’lum vazifa bilan belgilangan jarayonlar (mashg‘ulot hajmi, shiddati, sportchining funksional holati yoki uning o‘zgarishi va hokazo) bo‘yicha o‘tkaziladi. Har bir kuzatilayotgan jarayon statik qonuniyatlarga ko‘ra aniq isbot qilish uchun yetarli darajada o‘rganilishi kerak.

Sport tizimida, jumladan sport o‘yinchilariga oid sport turlari doirasida ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish dastavval shu turlar amaliyotiga xos turli yo‘nalishdagi ilg‘or tajribalarni o‘rganishni talab qiladi. Masalan: yetakchi trenerlar tajribasi, yetakchi sportchilar tajribasi, yetakchi jamoalar tajribalarini o‘rganish. Ushbu tajribalarni o‘rganish uslubiy jihatdan quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. Reja tuzish.
2. Maqsad va vazifalarni belgilash.
3. O‘rganiladigan asosiy masalalarni belgilab olish.
4. Olingan natijalarni statistik jihatdan umumlashtirish.

O‘rganiladigan jarayonlar:

- adabiyotlarni tahlil qilish;
- rejalashtirish hujjatlarini o‘rganish;
- pedagogik kuzatuv;
- trenirovka mashg‘ulotlarini qayd etish;

- so'rovnoma o'tkazish;
- suhbatlar o'tkazish;
- mashg'ulot va musobaqalar natijalarini (o'yin malakalari soni, hajmi va samarasi) to'plash;
- kundalik daftarlarni o'rganish.

Ilmiy tadqiqot uslublari:

- xronometriya;
- stenografiya;
- dinamometriya;
- miografiya;
- pulsometriya;
- kardiografiya;
- spiroografiya;
- radiometriya;
- entsefalografiya va h.k.

Muayyan ilmiy ish dastavval o'rganish uchun tanlab olingan obyekt yoki jarayonning holati va uning dinamikasi belgilangan maqsadga mos ravishda uzoq vaqt davomida tadqiqot asosida tekshiriladi. Olingan natijalar chuqur va atroflicha tahlil qilinadi. Tekshiruv statistik jihatdan yetarli darajada amalga oshirilganidan so'ng maxsus rejaga binoan pedagogik tadqiqot 1-2 yil davomida o'tkazilishi mumkin. Pedagogik tadqiqot o'tkazish uchun tekshiruvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy va sport tayyorgarligi imkoniyati boricha bir xil bo'lgan ikkita guruh tanlab olinadi. Tekshiruvchilar soni ularning sport malakasi, belgilangan maqsad va vazifalarga qarab 10-15 tadan 50-100 tagacha bo'lishi mumkin. Tadqiqotda ishtirok etadigan ikki guruhdan biri nazorat guruhi, ikkinchisi esa tadqiqot guruhi deb ataladi.

Nazorat guruhi amaldagi dastur asosida shug'ullanaveradi. Faqat ushbu guruh tadqiqot boshida, o'rtasida va yakunda tanlangan ilmiy uslublar yordamida tekshiriladi.

Tadqiqot guruhi esa tadqiqotchi tomonidan ilmiy asosda ishlab chiqilgan maxsus reja dastur bo'yicha shugullanishni davom ettiradilar. Tadqiqotning maqsad va vazifasiga qarab tek-

shiriluvchilar har mashg'ulot davomida yoki bosqichma-bosqich tekshiriladi.

Tadqiqot muddati ikki guruhda bir xil bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

24.3. Ilmiy-tadqiqot va uslubiy ishlarni tashkil qilish malakalarini o'zlashtirish

Adabiyotlar bilan ishlash. Talaba ta'lim olish davomida ilmiy adabiyotlar bilan ishlash, ma'lumotlarni tahlil qilish, ularni taqqoslay bilish, umumlashtirish va bibliografik ko'rsatkichlari bilan o'zicha referat tarzida bayon qilib olishni o'rganishi lozim.

Ilmiy uslublarni o'rganish, ularni tadqiqotda qo'llash texnologiyasini o'zlashtirish, tadqiqot natijalarining ilmiy mohiyatini bilgan holda tahlil qilish "ilmini" egallash, natijalarni statistik uslubda hisoblay bilish va boshqa shunga o'xshash bilim va malakalarni shakllantirish talaba uchun ilmiy-tadqiqotni samarali tashkil qilishda muhim ahamiyatga ega.

Agar ilmiy uslublardan foydalanish murakkab texnik vositalar (asbob, apparat, kompyuter, trenajyor va h.k.) yordamida amalga oshiriladigan bo'lsa, unda shu texnik asboblarni ishlatish malakasini ham puxta o'zlashtirish kerak bo'ladi (28-andoza).

Nazorat savollari:

1. Talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlari qanday mohiyatga ega?
2. Talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlari qanday amalga oshiriladi?
3. Talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlarida qanday uslub va test sinovlaridan foydalaniladi?
4. Ilmiy ish (tezis, maqola, BMI va h.k.k) qanday tayyorlanadi?
5. Talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlari qanday maqsadlarga xizmat qiladi?

Adabiyotlar:

1. Айрапетьяни Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. / Дарслик., “Фан ва технология”, Тошкент, 2012. – 208 б.

2. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «Times New Roman», Т., 2011., - 374 с.

3. Всеволодов И.В. Базовая подготовка юных теннисистов / Научно-методическое пособие. Изд-во: Сов. спорт, 2010., - 120 с.

4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. М.: Тера-Спорт, 1999. – 126 с.

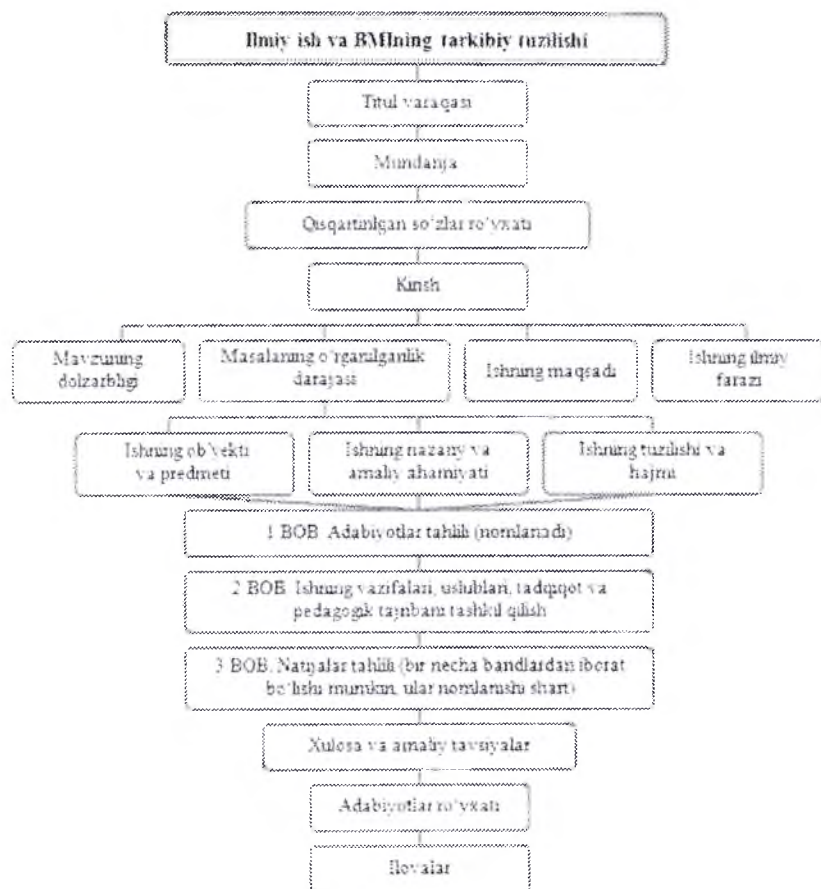
5. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальный подготовки. Автореф.. дисс. ... канд. пед.наук Т.: 2006. – 23 с.

6. Мелихова Т.М. Организационно-методические основы технологий спортивного отбора // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2007. – №4. – С. 19-20.

7. Мелихова Т.М. Научно-методическое обеспечение системы подготовки спортивного резерва: Монография. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 168 с.

8. Pulatov Sh.A. Yosh tennischilarda zarba berish aniqligini maxsus va noan'naviy mashqlar yordamida shakllantirish samaradorligi. // Fan sportga, 2005, №4, B.3-7.

9. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеразвивательных школах Узбекистана.: Автореф. дис.... д-ра пед. наук. – Т., 2000. – 60 с.



Glossariy

Tennisga doir atamalar ushbu sport turi 1873-yilda mayor Uingfild Klonton (Buyuk Britaniya) tomonidan ixtiro qilingandan boshlab shakllanib kelgan.

Tennis amaliyotida aksariyat qo'llaniladigan atamalar:

Tennis – inglizcha tennis – fransuzcha tenez so'zidan olingan bo'lib, "ushlash" yoki "ushla" ma'nosini anglatadi.

Raketka – inglizcha racquet – fransuzcha raquette so'zlaridan olingan bo'lib, aslida arabcha rakhat (kaft) ma'nosini ifodalaydi.

Geym – inglizcha game – o'yin yoki o'yinning bir qismini anglatadi.

Smesh – to'pni baland urib o'ynashni ifodalaydi.

Kort – inglizcha court – tennis o'ynaydigan maydon.

Set – inglizcha set – geymni ayrim bo'limlari.

Aut – inglizcha out – tashqari, ya'ni maydonni chegaralovchi chiziqdan tashqari joyga tushgan to'p uchun qo'llaniladi.

Strategiya – yunoncha strategia – boshqaraman ma'nosini ifodalaydi.

Texnika – yunoncha techne -- san'at ma'nosini anglatadi.

Taktika – yunoncha taktikus – tartib yoki tartiblashtirish ma'nosini ifodalaydi.

Love, inglizcha tushuncha "O" – nol xisobini ifodalash uchun qo'llaniladi (masalan, "40 – Love").

Geymdagi "15", "30", "40" – hisob tizimi fransuzcha quinze, trente, quarante co'zlaridan kelib chiqqan bo'lib, ketma-ketlik tartibi ma'nosini anglatadi;

Fan bo'yicha qo'llaniladigan namunaviy test topshiriqlari

1. Tennis O'zbekistonda qachon va kim tomonidan ilk bor tashkil qilingan?

- a) 1916-yilda Rossiyalik Smirnov tomonidan;
- b) 1925-yilda Kaplan tomonidan;
- c) 1945-yilda Doshevskiy tomonidan;
- d) 1903-yilda Van Drachek tomonidan.

2. Yakkama-yakka o'yin maydoni o'lchamlari:

- a) 15,5 x 28,5 m;
- b) 9,5 x 18,8 m;
- c) 8,23 x 23,77 m;
- d) 12,5 x 20,5 m.

3. Juftlik o'yin maydoni o'lchamlari:

- a) 9,5 x 18,8 m;
- b) 12,5 x 20,5 m;
- c) 15,5 x 28,5 m;
- d) 10,97 x 23,77 m.

4. Yakkalik o'yinda maydon o'rtasida to'rni balandligi qancha?

- a) 0,80 m;
- b) 0,914 m;
- c) 1,07 m;
- d) 1,01 m.

5. Zarba berilgandan so'ng to'p yerga tushmasdan raqibning kiyimiga tegib o'tsa..?

- a) to'p qayta o'ynaladi;

- b) hisob qabul qiluvchiga yoziladi;
- c) o'yin davom etadi;
- d) hisob zarba beruvchiga yoziladi.

6. *O'zbekiston tennis federatsiyasi qachon ITFga a'zo bo'lgan?*

- a) 1992-y
- b) 1996-y
- c) 1980-y
- d) 1981-y

7. *Hisob 15:30 bo'lganda to'p kirituvchi yutqazsa, qanday hisob qayd etiladi?*

- a) to'p kiritish navbati raqibga beriladi;
- b) 15:40;
- c) geym qabul qiluvchi foydasiga yoziladi;
- d) geym to'p kirituvchi foydasiga yoziladi.

8. *Juftlik o'yinlarda jamoaning bir o'yinchisi ikki marta ketma-ket zarbani qaytarsa..?*

- a) to'p qayta o'ynaladi;
- b) hisob to'p qaytaruvchiga yoziladi;
- c) o'yin davom etadi;
- d) hisob zarba beruvchiga yoziladi.

9. *Hisob 40:40 bo'lganda to'p kirituvchi yutqazsa qanday hisob qayd etiladi..?*

- a) kamroq;
- b) ko'proq;
- c) geym qabul qiluvchi foydasiga yoziladi;

d) to'p kiritish navbatini raqibga beriladi.

10. Zarba berish qanday kuchga bog'liq?

- a) tezkor-inertsion kuchga;
- b) absolyut kuchga;
- c) dinamik kuchga;
- d) statik kuchga.

11. Maydonda tennischilarning harakatlanish turi va tezligi nimaga bog'liq?

- a) to'pni uchish trayektoriyasi, tezligi va yo'nalishiga;
- b) tennischilar epchilligiga;
- c) texnik-taktik tayyorgarligiga;
- d) o'yin tajribasiga.

12. Hujum taktikasini samarali ijro etishda qanday sifat muhim rol o'ynaydi?

- a) idrok;
- b) ong;
- c) iroda;
- d) xotira.

13. "Taktika" tushunchasi qaysi tildan kelib chiqqan?

- a) yunon tilidan;
- b) lotin tilidan;
- c) nemis tilidan;
- d) ingliz tilidan.

14. O'rgatish jarayonining obyekti:

- a) shug'ullanuvchilar;

- b) jismoniy mashqlar;
- c) texnik mashqlar;
- d) taktik mashqlar.

15. Qanday uslublar yordamida shug'ullanuvchilarda o'yin texnikasi to'g'risida tasavvur shakllanadi?

- a) namoyish qilish va so'zlab berish uslublari yordamida;
- b) mashqlar uslublari yordamida;
- c) uqtirish uslublari yordamida;
- d) ishontirish uslublari yordamida.

16. To'psiz ijro etiladigan texnik mashq qanday nomlanadi?

- a) taqlidiy mashq;
- b) yondashtiruvchi mashq;
- c) tayyorlov mashqi;
- d) yordamchi mashq.

17. Harakat texnikasini tashqi omillar ta'sirida takomillashtirish uning qanday xususiyatini shakllantiradi?

- a) turg'unlik xususiyatini;
- b) har tomonlama mukammallik xususiyatini;
- c) biomexanik xususiyatini;
- d) koordinatsion xususiyatini.

18. Harakat texnikasini o'zgaruvchan vaziyatlar ta'sirida takomillashtirish uning qanday xususiyatini shakllantiradi?

- a) har tomonlama mukammallik xususiyatini;
- b) o'zgaruvchan xususiyatini;
- c) biomexanik xususiyatini;
- d) koordinatsion xususiyatini.

19. *Harakat texnikasini tashqi va ichki omillar ta'sirida ham mahorat bilan ijro etish qobiliyati nima deb ataladi?*

- a) texnikaning qarshilikka bardoshligi;
- b) texnikaning turg'unligi;
- c) texnikaning o'zgaruvchanligi;
- d) texnikaning mukammalligi.

20. *O'yin olib borish taktikasi vositalari nima?*

- a) texnik usullar va ularning turlari;
- b) o'yindagi fikrlash;
- c) taktik kombinatsiyalar;
- d) joy tanlash va siljib yurishlar.

21. *Musobaqalar qaysi hujjat asosida o'tkaziladi?*

- a) musobaqalar to'g'risidagi nizom asosida;
- b) jismoniy tarbiya jamoasi kengashi rejasi asosida;
- c) musobaqalarning kalendar rejasi asosida;
- d) tuman tennis federatsiyasi qarori asosida.

22. *Mashg'ulot nechta qismlardan iborat?*

- a) uchta;
- b) oltita;
- c) to'rtta;
- d) ikkita.

23. *Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan mashqlar nimaga muvofiqlashtirilgan bo'lishi kerak?*

- a) dars vazifalariga;
- b) dars hajmiga;
- c) dars shiddatiga;

d) dars mazmuniga.

24. *Xronometraj orqali darsning qaysi parametri aniqlanadi?*

- a) dars zichligi;
- b) mashq samarasi;
- c) dars nagruzkasi dinamikasi;
- d) dars shiddati.

25. *Darsning yakuniy qismida qanday vazifa qo'yiladi?*

- a) organizmni tiklash, darsga yakun yasash va uy vazifa e'lon qilish;
- b) dars samaradorligini tahlil qilish va umumiy baholash;
- c) o'tilgan mavzuni so'rash;
- d) dars sifati bo'yicha shug'ullanuvchilar fikrini eshitish.

26. *Dars bayonnomasining oxirgi ustuni qanday nom bilan belgilanadi?*

- a) tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar;
- b) tavsiyalar mazmuni;
- c) ko'rsatmalar mazmuni;
- d) mashqlar andozasi va izohi.

27. *Darsda qo'llaniladigan yordamchi uskunalar, jihozlar va texnik vositalar qaysi hujjatda ko'rsatiladi?*

- a) dars reja-bayonnomasida;
- b) dars jadvalida;
- c) o'quv rejasida;
- d) o'quv dasturida.

28. *Darsning yakuniy qismida “Quvlashmashoq” o‘yinini qo‘llash mumkinmi?*

- a) mumkin emas;
- b) mumkin;
- c) mumkin, agar o‘quvchilar buni talab qilsa;
- d) mumkin, agar o‘qituvchi xohlasa.

29. *Darsni tayyorlov qismida kuchni rivojlantiruvchi o‘yinlar qo‘llash mumkinmi?*

- a) mumkin emas;
- b) mumkin;
- c) mumkin, agar o‘quvchilar iltimos qilishsa;
- d) mumkin, agar buni o‘qituvchi xohlasa.

30. *Texnik vositalar asosida o‘qitish orqali nima ta’minlanadi?*

- a) materialning yengilligi va chuqur o‘zlashtirilishi;
- b) egallanadigan bilimlarning mustahkamligi oshadi;
- c) yodda qoladigan bilimlar mustahkamlanadi;
- d) o‘qitish muddatlari qisqaradi.

31. *Jismoniy tayyorgarlikni optimal oshirishda nimaga e’tibor berish kerak?*

- a) zaif tomonini rivojlantirish va kuchli tomonlarini takomillashtirish;
- b) bir tekisda rivojlantirish;
- c) maksimal rivojlantirish;
- d) ketma-ket rivojlantirish.

32. *Qo'llarga tayanib yotgan holda qo'llarni tezkor bukish-yozish qanday kuchni rivojlantiradi?*

- a) portlovchi kuchni;
- b) statik kuchni;
- c) absolyut kuchni;
- d) inersion kuchni.

33. *Tennischi chidamkorligini qaysi turlarini bilasiz?*

- a) tezkor-kuch, sakrash, o'yin;
- b) ko'p marta sakrash qobiliyatiga ega;
- c) o'yin vaziyatiga qarab tez o'z harakat faoliyatini moslashtirish;
- d) o'yin vaqtida charchoqni yengish.

34. *Tennischiga xos maxsus chaqqonlik sifatini qanday turlarini bilasiz?*

- a) yangi harakatni tezkor o'zlashtirish, oraliq va vaqtni tez va aniq farqlash, koordinatsion chaqqonlik;
- b) yangi usullarni tez o'zlashtirish, kerakli himoya harakatlari;
- c) akrobatik, sakrovchanlik;
- d) qiyin sharoitda to'g'ri chamalash, himoyadan hujum harakatiga tez o'tish.

35. *Musobaqa siklida yoki butun o'yin davomida tennischini maxsus ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolishni ta'minlovchi maxsus jismoniy sifatning nomi nima?*

- a) o'yin chidamkorligi;
- b) kuch chidamkorligi;
- c) organizm turg'unligi;

d) tezkor chidamkorlik.

36. Jufilikda to'ldirma to'pni otish qanday kuchni rivojlantiradi?

- a) qo'llarning tezkor-inersion kuchini;
- b) qo'llarning absolyut kuchini;
- c) qo'llarning statik kuchini;
- d) qo'llarning dinamik kuchini.

37. Turnikda tortilish qo'llarni qaysi kuchini rivojlantiradi?

- a) qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchini;
- b) qo'llarning portlovchi kuchini;
- c) qo'llarning yozuvchi mushaklar kuchini;
- d) qo'llarning dinamik kuchini.

38. Qo'llarga tayanib yotgan holatda ularni ma'lum muddat ichida maksimal marta bukish-yozish qanday kuchni rivojlantiradi?

- a) qo'llarning tezkor-kuch chidamkorligini;
- b) qo'llarning tezkorlik chidamkorligini;
- c) qo'llarning kuch chidamkorligini;
- d) qo'llarning maxsus chidamkorligini.

39. O'zgaruvchan yo'nalishlarda tezkor harakatlanish mashqlari qanday jismoniy sifatni rivojlantiradi?

- a) chaqqonlik;
- b) maxsus tezkorlik;
- c) tezkorlik chidamkorligi;
- d) tezkorlik-kuch.

40. *Yugurish tezligi nimaga bog'liq?*

- a) mushaklarni ishlash chastotasiga;
- b) mushaklarni qisqarish kuchiga;
- c) mushaklarni qisqarish tezligiga;
- d) mushaklar chidamkorligiga.

41. *Anaerob chidamkorlik qanday mashqlar evaziga rivojlanadi?*

- a) o'zgaruvchan yo'nalishli tezkor mashqlar evaziga;
- b) uzoq masofaga yugurish mashqlari evaziga;
- c) siklik mashqlar evaziga;
- d) sekin shiddatli mashqlar evaziga.

42. *Musobaqa to'g'risidagi nizom qachon ishlab chiqilishi va tasdiqlanishi lozim?*

- a) har qanday kalendar yil boshlanishidan oldin;
- b) musobaqalar boshlanishidan 10 kun oldin;
- c) musobaqalar boshlanishidan bir hafta oldin;
- d) oldindan, musobaqalar miqyosiga qarab.

43. *Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish maqsadi, vazifalari hamda boshqa shartlari qaysi hujjatda qayd qilinadi?*

- a) musobaqalar to'g'risidagi nizomda;
- b) tennis federatsiyasi rejasida;
- c) hakamlar hay'ati ish rejasida;
- d) madaniyat va sport ishlari vazirligi ish rejasida.

44. *Musobaqa ishtirokchilari, g'oliblari va sovrindorlarini rag'batlantirish tartibi qaysi hujjatda o'z ifodasini topadi?*

- a) musobaqa nizomida;

- b) musobaqani yopilish dasturida;
- c) musobaqaning taqvim rejasida;
- d) musobaqani yopilish ssenariysida.

45. *Tennis mashg'ulotlarining ustuvor maqsadi bu:*

- a) sog'lom va iqtidorli tennischilarni tarbiyalash;
- b) jismoniy baquvvat bolalarni tarbiyalash;
- c) iqtidorli tennischilarni tarbiyalash;
- d) viloyat, shahar va respublika terma jamoasiga nomzod

tayyorlash.

46. *Shug'ullanuvchilar harakat texnikasida yuz bergan kamchiliklarni bartaraf etish uslubi qanday nomlanadi?*

- a) xatolarni tuzatish uslubi;
- b) oynasimon ko'rsatish uslubi;
- c) qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi;
- d) tushuntirish uslubi.

47. *O'rgatish jarayonini samarali tashkil qilish qanday prinsiplarga bog'liq?*

- a) didaktik prinsiplarga;
- b) psixologik prinsiplarga;
- c) mantiqiy prinsiplarga;
- d) dialektik prinsiplarga.

48. *Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan barcha uslublar necha guruhga bo'linadi?*

- a) so'z, ko'rgazmali va amaliy uslublar;
- b) uzluksiz va oraliq uslub;
- c) o'yin va musobaqa uslubi;
- d) to'liqligicha va qismlarga bo'lib o'rgatadigan uslub.

49. *Mashg'ulotning tayyorgarlik davri qanday bosqichlarga bo'linadi?*

- a) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa oldi;

- b) jismoniy, integral, psixologik tayyorgarlik;
- c) texnik, taktik, integral tayyorgarlik;
- d) boshlang'ich o'rgatish, kelgusi o'rganish.

50. *Sport tayyorgarligining tayyorgarlik davri nechta bosqichdan iborat?*

- a) uchta;
- b) ikkita;
- c) beshta;
- d) to'rtta.

51. *Sport mashg'ulotining yillik sikli qanday davrlarga bo'linadi?*

- a) tayyorgarlik, musobaqa, o'tish;
- b) nazariy, maxsus tayyorgarlik, tiklanish;
- c) umumiy jismoniy, texnik, taktik;
- d) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik.

52. *Musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichi qaysi davrga kiradi?*

- a) tayyorlov;
- b) musobaqa davri;
- c) ko'rsatmali;
- d) o'tish.

53. *Yillik tayyorgarlik reja-jadvalida birinchi bo'lib qaysi tayyorgarlik turi qayd etiladi?*

- a) nazariy tayyorgarlik;
- b) intellektual tayyorgarlik;
- c) integral tayyorgarlik;
- d) psixologik tayyorgarlik.

54. *Tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichi qanday nomlanadi?*

- a) maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi;
- b) rivojlantiruvchi bosqich;

- c) takomillashtiruvchi bosqich;
- d) musobaqalarga tayyorlash bosqichi.

55. *Tayyorgarlik davrining uchinchi bosqichi qanday nomlanadi?*

- a) musobaqaoldi tayyorgarlik;
- b) yakunlovchi bosqich;
- c) tayyorgarlikni baholash bosqichi;
- d) tayyorgarlikni sinovdan o'tkazish bosqichi.

56. *O'tish davrida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda qanday mashqlar qo'llaniladi?*

- a) o'zga sport turlariga xos mashqlar va ish qobiliyatini tiklovchi mashqlar;
- b) sekin shiddatda bajariladigan maxsus mashqlar;
- c) o'rtacha shiddatda bajariladigan ixtisoslik mashqlari;
- d) yuqori shiddatda bajariladigan siklik mashqlar.

57. *Mashg'ulotlarda jismoniy zo'riqish alomatlarini oldini olish uchun qanday chora qo'llaniladi?*

- a) murabbiy ish kobiliyatini tiklovchi mashqlar qo'llashi lozim;
- b) murabbiy shug'ullanuvchilar kayfiyatini ko'tarishi lozim;
- c) murabbiy shug'ullanuvchilar diqqatini chalg'itishi lozim;
- d) murabbiy mashg'ulotni to'xtatib, dam berishi lozim.

58. *Nima uchun ayrim hollarda murabbiylar shug'ullanuvchilar charchaganda ham shiddatli mashqlar qo'llaydi?*

- a) chidamkorlik va irodani shakllantirish uchun;
- b) harakatlanish va ongni shakllantirish uchun;
- c) texnik-taktik harakatlar faolligini oshirish uchun;
- d) jismoniy faollikni oshirish uchun.

59. *Uzoq muddatli o'yinlarda sportchi toliqsa ham o'z imkoniyatini safarbar eta olishi nimaga bog'liq?*

- a) sportchi irodasiga;
- b) sportchining absolyut kuchiga;
- c) sportchi energetik imkoniyatiga;
- d) sportchini chidamkorligiga.

60. *O'quv mashg'ulotlarini samarali tashkil qilishga mo'ljallangan rejalashtiruv hujjatlarini kim tuzadi?*

- a) trener-o'qituvchi;
- b) sport maktabi direktori;
- c) o'quv ishlari bo'yicha direktor muovini;
- d) trenerlar kengashi.

61. *Sport amaliyotida boshqarish obyekti nima?*

- a) sport bilan shug'ullanuvchilar;
- b) sport klubi;
- c) tennis federatsiyasi;
- d) sport maktablari.

62. *Sport amaliyotida boshqarish predmeti nima?*

- a) mashg'ulot va musobaqalar;
- b) klubdagi mablag'lar;
- c) trenerlar kasbiy faoliyati;
- d) trenerlar ilmiy faoliyati.

63. *Tayyorgarlikni boshqarishga mo'ljallangan strategik reja kim tuzadi?*

- a) trener;
- b) vazirlik;
- c) federatsiya;
- d) trenerlar kengashi.

64. *Trener o'z faoliyatida qanday jarayonlarni boshqaradi?*

- a) mashg'ulotlar va musobaqalarni;
- b) shug'ullanuvchilar tarbiyasi va mahorat dinamikasini;
- c) shug'ullanuvchilar jismoniy tayyorgarligini;

d) shug'ullanuvchilar psixologik tayyorgarligini.

65. *Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan musobaqa mashqlarining shiddati qanday bo'lishi kerak?*

a) maksimal;

b) o'rtacha;

c) yuqori;

d) sekin.

66. *Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan o'rgatuvchi mashqlar shiddati qanday bo'lishi kerak?*

a) sekin;

b) yuqori;

c) maksimal;

d) o'rtacha.

67. *Tennischilar tayyorgarligi jarayoni nimaga asosan boshqariladi?*

a) rejalashtirish va pedagogik nazorat natijalariga asosan;

b) tennis federatsiyasining yo'riqnomasiga asosan;

c) sport klubining ustaviga asosan;

d) trenerning bilimi va kasbiy mahoratiga asosan.

68. *Yuksak sport formasi darajasiga qaysi vaqtda erishish maqsadga muvofiq?*

a) asosiy musobaqalar boshlanishida;

b) musobaqa siklining so'ngida;

c) musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichi oldidan;

d) o'tish davri boshlanishida.

69. *Trener tayyorgarlik jarayonini nimaga asosan boshqaradi?*

a) ilmiy asoslangan rejaga muvofiq;

b) o'z tajribasiga asosan;

c) rahbariyatning ko'rsatmasiga asosan;

d) shug'ullanuvchilarning real mahoratiga asosan.

70. Boshqarishning natijasi nima?

a) mo'ljallangan natijaga erishish;

b) tayyorgarlikni o'zgarishi;

c) tayyorgarlikni shakllanishi;

d) tayyorgarlikni barqarorligi.

71. Musobaqalarda ishtirok etish tayyorgarlik dasturiga kiritiladimi?

a) kiritiladi;

b) kiritilmaydi;

c) musobaqa – bu mustaqil jarayon;

d) kiradi, agar musobaqalar rasmiy bo'lsa.

72. Sport maktabiga tanlov qanday o'tkaziladi?

a) maxsus test mashqlari natijalariga ko'ra;

b) suhbat asosida;

c) so'rovnoma asosida;

d) ota-onalarning arizasiga binoan.

73. Bolani tennis bilan shug'ullanishiga jalb qilish to'g'risidagi qaror nimaga asoslanishi lozim?

a) barcha test natijalarini baholashga;

b) bolaning morfologik belgilariga;

c) jismoniy tarbiya darajasiga;

d) o'yinning texnik usullarini egallash darajasiga.

74. Tennis bo'yicha sport maktabi dasturiga muvofiq o'quv guruhlarining

to'g'ri nomlanishini aniqlang.

a) boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot, sport takomillashuvi;

b) o'g'il bolalar, qiz bolalar, o'smir yigitlar, qizlar;

c) endi shug'ullanuvchilar guruhi, razryadlilar (III, II, I) guruhlari;

d) 12 yoshgacha, 14 yoshgacha, 16 yoshgacha, 18 yoshgacha tamoyiliga ko'ra

75. Tanlov bu:

a) ko'p bosqichli pedagogik jarayondir;

b) uch maratobalik tadbir;

c) davomiy bo'lib, bola soniga va ularning mahoratini oshiruvchi tadbirdir;

d) bir maratobalik jarayondir.

76. Tennis to'garagiga tanlov o'tkazishda bolalarning kelajagidagi bo'yi uzun bo'lishi qanday bashorat qilinadi?

a) ota-onasining tana uzunligiga qarab;

b) bolaning bo'yi qancha o'sganligiga qarab;

c) bolaning tanlov paytidagi tana uzunligiga qarab;

d) bola oyoqlarining uzunligiga qarab.

77. Tanlov o'tkazuvchi trener tibbiy ko'rikdan o'tmasdan boladan amaliy test qabul qilishi mumkinmi?

a) mumkin emas;

b) mumkin;

c) mumkin, agar bola baquvvat bo'lsa;

d) mumkin, agar ota-ona iltimos qilsa.

78. Turli yoshga mansub tennischilarga mo'ljallangan mashg'ulot yuklamalarini oshira borish qanday prinsipga asoslanadi?

a) yuklamalarni "to'liqsimon" prinsipda oshirishga asoslanadi;

b) yuklamalarni "zinapoyasimon" prinsipda oshirishga asoslanadi;

c) yuklamalarni “bir tomonlik” prinsipda oshirishga asoslanadi;

d) yuklamalarni “har tomonlik” prinsipda oshirishga asoslanadi.

79. Turli yoshga mansub tennischilarga mo'ljallangan mashg'ulot yuklamalarning mutanosibligi qanday aniqlanadi?

a) test natijalariga asosan;

b) murabbiylik tajribasiga asosan;

c) shug'ullanuvchilarning jismoniy holatiga qarab;

d) shug'ullanuvchilarning emotsional holatiga qarab.

Tennischining bolalik yoshida chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun qaysi vosita samarali hisoblanadi?

a) harakatli va sport o'yinlari;

b) turistik sayrlar;

c) yengil atletika mashqlari;

d) suzish va suvga sakrash.

80. Testlash natijalaridan nima uchun foydalaniladi?

a) yuklamalarni rejalashtirish va qo'llash uchun;

b) murabbiy faoliyatini baholash uchun;

c) dam olishni rejalashtirish uchun;

d) jismoniy ish qobiliyatni aniqlash uchun.

81. Harakat texnikasini baholashda eng keng tarqalgan ushul qanday nomlanadi?

a) ekspert uslubi;

b) videotahlil uslubi;

c) subyektiv tahlil uslubi;

d) biomexanik uslub.

MUNDARIJA

Kirish	3
I bob. “Tennis nazariyasi va uslubiyati” faniga kirish	8
II bob. Tennisning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	19
2.1. Tennisning paydo bo'lishi va uni shakllanish bosqichlari	19
2.2. O'zbekistonda tennisni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	25
III bob. Zamonaviy tennisning dolzarb muammolari	34
IV bob. O'yin texnikasi asoslari va uning tasnifi	40
4.1. Texnika haqida tushuncha	40
4.2. Tennis texnikasi, uni tasnifi va mazmuni	41
V bob. O'yin taktikasi	55
5.1. Taktika haqida tushuncha	55
5.2. O'yin taktikasining mazmuni va vazifalari	56
5.3. O'yin taktikasi va strategiyasining prinsiplari	57
5.4. Yakkalik va juftlik o'yinlarida qo'llaniladigan taktik usullar	60
5.5. O'yinga taktik tayyorgarlik va o'yin taktikasi	68
VI bob. O'yin qoidalari va musobaqalarni tashkil qilish	72
6.1. O'yin maydoni, raketka va tennis to'pi	72
6.2. O'yinning borishi, davomiyligi va tanaffus vaqtlari	76
6.3. Juftlik o'yin	78
6.4. Hakamlar apparati tuzilmasi	81
6.5. Musobaqa turlari va uni tashkil qilish	84
VII bob. O'yin texnikasiga o'rgatish uslubiyati	95
7.1. O'rgatishning umumiy asoslari	95
7.2. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati	97
7.3. Dastlabki o'rgatish jarayonining bosqichlari va uslublari	99
7.4. O'rgatish vositalari va trenirovka	101
7.5. Tennisga dastlabki “o'rgatuvchi” mashqlar	109
VIII bob. O'yin taktikasiga o'rgatish uslubiyati	116
IX bob. Tennischilar tayyorlashda tanlovni o'rni	121
X bob. Tennis bo'yicha o'tkaziladigan dars mazmuni va uni o'tkazish tartibi	132
10.1. Maqsadi va vazifalari	132
10.2. Darsning tuzilishi va mazmuni	133

10.3. Darsni rejalashtirish va o'tkazish tartibi.....	135
XI bob. Tennischilar jismoniy tayyorgarligi va uni rivojlantirish uslubi	140
11.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari	140
11.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni	141
11.3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari	143
11.4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash.....	144
11.4.1. Ish qobiliyati, charchash, tiklanish va jismoniy imkoniyatlarni oshirish.....	144
11.4.2. Chidamkorlikni tarbiyalash	152
11.4.3. Tezkorlikni tarbiyalash.....	152
11.4.4. Kuch sifatini tarbiyalash.....	158
11.4.5. Chaqqonlikni tarbiyalash	160
11.4.6. Egiluvchanlikni tarbiyalash	163
XII bob. O'yin strategiyasi	166
XIII bob. Tennischilar sport trenirovkasining umumiy asoslari	172
13.1. Sport trenirovkasi haqida tushuncha	172
13.2. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni	174
13.3. Sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari.....	175
13.4. Sport trenirovkasining davriyligi.....	182
13.5. Ish qobiliyatini tiklash va kuchaytirish	186
XIV bob. Tennischilar tayyorlash jarayonini boshqarish	192
14.1. Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha.....	192
14.2. Rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni.....	193
14.3. Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat.....	203
XV bob. Turli yosh guruhlariga mansub tennischilar tayyorlash xususiyatlari	207
XVI bob. Turli yosh va qatlamga mansub aholi sog'ligini shakllantirishda tennisning o'rni	216
16.1. Ommaviy tennisning tashkiliy masalalari	216
16.2. Tennis mashg'ulotlarini o'tkazish tartibi	223
XVII bob. Texnik tayyorgarlik	228

17.1. Texnik tayyorgarlik va uni pirovard natijasi	228
17.2. Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar	231
XVIII bob. Taktik-strategik tayyorgarlik	237
XIX bob. Jismoniy-funksional tayyorgarlik	242
19.1. Jismoniy va funksional tayyorgarlik haqida tushuncha.....	242
19.2. Jismoniy sifatlarni baholash testlari va me'yoriy ko'rsat- kichlar	248
XX bob. Psixologik tayyorgarlik	254
XXI bob. Yuqori razryadli tennischilar bilan mashg'ulot o'tkazish xususiyatlari	262
XXII bob. Musobaqa faoliyatini boshqarish	269
XXIII bob. Xalqaro tennis federatsiyalari va O'zbekistonda tennis taraqqiyotini boshqarish	274
23.1. Tennis taraqqiyotini boshqaruvchi tashkilotlar	275
23.1.1. ATP Tour.....	275
23.1.2. Xalqaro tennis federatsiyasi (ITF).....	275
23.1.3. WTA Tour	276
23.2. O'zbekistonda tennis taraqqiyotini boshqaruvchi tashkilotlar.....	276
XXIV bob. Talabalar ilmiy-tadqiqot ko'nikmalarini shakllantirish	282
24.1. Ilmiy-tadqiqot ishlariga qo'yiladigan talablar va ilmiy ishlar turlari	282
24.2. Ilmiy-tadqiqot uslublari, izlanuvchi obyekt va o'rganiluvchi predmet.....	285
24.3. Ilmiy-tadqiqot va uslubiy ishlarni tashkil qilish malakalarini o'zlashtirish	284
Glossariy.....	290
Fan bo'yicha qo'llaniladigan namunaviy test topshiriqlari	291

**A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov,
S.K. Abidov, F.A. Pulatov**

TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI

*Muharrirlar: A.Abdujalilov
Texnik muharrir: Y.O'rinov
Badiiy muharrir: I.Zaxidova
Musahhiha: N.Muxamedova
Dizayner: Y.O'rinov*

Nash.lits. № AI 245. 02.10.2013.

Terishga 10.09.2017-yilda berildi. Bosishga 02.12.2017-yilda ruxs etildi. Bichimi: 60x84 1/16. Ofset bosma. «Times» garnituras
Shartli b.t. 18,13. Nashr b.t. 19,5. Adadi 400 nusxa. Buyurtma
№127. Bahosi shartnoma asosida.

«Sano-standart» nashriyoti, 100190, Toshkent shahri,
Yunusobod-9, 13-54. e-mail: sano-standart@mail.ru

«Sano-standart» MCHJ bosmaxonasida bosildi.
Toshkent shahri, Shiroq ko'chasi, 100-uy.
Telefon: (371) 228-07-96. faks: (371) 228-07-95.