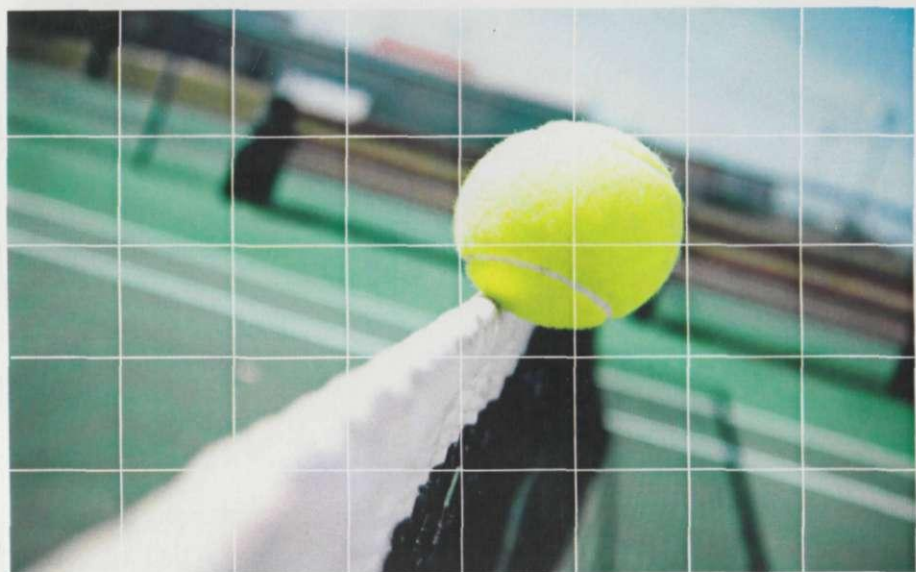


**SALIMOV U.Z.
PO'LATOV A.A.
PO'LATOV SH.A.**



TENNIS



TOSHKENT

75.577 ya 73
S. 26

10TA

TENNIS

o'quv-uslubiy qo'llanma

TOSHKENT – 2017

UO'K 796.342(075.8)

KBK 75.577ya721

P 99

Salimov U.Z., Po'latov A.A., Po'latov Sh.A.

TENNIS / Salimov U.Z., Po'latov A.A., Po'latov Sh.A. - Toshkent: ILMIY – TEXNIKA

AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI, 2017. – 132 b.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus kasb – hunar ta'limi markazi, Axborot metodik xizmati, O'zbekiston "Barkamol avlod" jismoniy tarbiya va sport jamiyati, O'zbekiston tennis federatsiyasi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti hamkorligida ishlab chiqildi.

ISBN 978-9943-4700-5-7

Mualliflar:

Salimov U.Z.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining birinchi o'rinbosari, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi markazi direktori, tex.f.n.

Po'latov A.A.

- O'zDJTning "Sport o'yinlari" kafedrasi, dotsenti,

Po'latov Sh.A.

- O'zDJTning "Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi dotsenti,

Taqrizchilar:

Usmonxo'jayev T.S.

- Pedagogika fanlari doktori, professor

Kerimov F.A.

- Pedagogika fanlari doktori, professor

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma hozirgi zamon talablariga muvofiq ilg'or xorijiy tajribalarni hisobga olgan holda oliy ta'lim muassasalarining talabalari hamda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilariga to'g'arak mashg'ulotlari o'tkazish uchun mo'ljallangan bo'lib, tennisning asosiy mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan.

Asosiy e'tibor, tennisda usullarni bajarish, ularni texnik-taktik tomondan to'g'ri qo'llay olishga qaratilgan bo'lib, undagi rasmlar shug'ullanuvchilar uchun samarali o'lashtirishda asos bo'lib xizmat qiladi.

ISBN 978-9943-4700-5-7

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti ilmiy-uslubiy kengashining 2016-yil 28-iyuldagi 4-sonli majlisida muhokamadan o'tgan va nashrga tavsiya etilgan. (2016-yil 28-iyul 4-sonli bayonnomasi)



© PO'LATOV A.A., 2017

© ILMIY TE'NIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI, 2017

SO‘Z BOSHI

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqorasining jismoniy hamda ma’naviy kamolotini ta’minlash asosidir.

Milliy g‘oya asosida yosh avlodning ma’naviy – ma’rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni mulohaza qilish hamda mustahkamlashni, sog‘lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma’naviyat, yaxshilik va gumanizm g‘oyalari tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O‘zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo‘shish, bozor munosabatlariga o‘tish konsepsiyasi bilan bevosita bog‘liq.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug‘ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o‘quvchi-yoshlarning bo‘sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllari ta’minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O‘zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog‘lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo‘nalishga aylandi.

O‘zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimov rahbarligida sportni rivojlantirish borasida mutaxassislar tomonidan katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o‘tkazilmoqda hamda ularda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo‘lga kiritmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratildi. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari, futbol, tennis, boks

va boshqa sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

E'tirof etish joizki, jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishga dasturli yondashuv soha rivojlanishining xususiyatlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktyabrdagi "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish dasturini tuzish to'g'risida"gi farmoni rahbariyatning o'sib kelayotgan avlod, uning jismoniy rivojlanishi to'g'risida g'amho'rlikining yana bir namunasidir. Bizningcha, farmon bolalar uchun eng ommabop va sevimli bo'lgan sport turlarini rivojlantirish uchun keng yo'l ochadi, shuningdek, turli yoshdagi o'quvchi-yoshlarning orasida sport turlarini ommalashuviga va sport bilan shug'illanishning erta davrlaridanoq eng iqtidorli yoshlarni aniqlash imkoniyatini beruvchi mezonlarni xalq va sport ta'limi tizimiga joriy etishga yordam beradi.

Bolalar-o'smirlar sportini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta'lim tizimida o'smirlarning yuqori salomatlik darajasiga hamda bazaviy jismoniy tayyorgarlikka erishishlari, o'quvchi-yoshlar jismoniy imkoniyatlarining yoshga xos rivojlanish xususiyatlariga mos holda sport tayyorgarligi texnologiyalaridan foydalanish, sportda iqtidorlilarni aniqlash va rivojlantirishning yanada mukammal uslublaridan foydalanish, sport turlarini individual tarzda tanlashda ilmiy asoslangan holda yo'naltirish mazmuniy asosni tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.Karimov ta'kidlaganidek, o'z salomatligi haqida g'amho'rlik qilish madaniyatini erta yoshdan, oila, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi jismoniy tarbiya va sport ko'magida singdirish lozim. Muhimi kishilar so'zda emas, amalda o'z salomatliklarini qadrlashlari hamda uni milliy qadriyat sifatida avaylab-asrashlari zarur.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport-sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoj shakllanmoqda. Turli xil davlatlar prezidentlarining maxsus

dasturlari ishlab chiqish va amaliyotga joriy etilishi, uning isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib borilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod uchun" xalqaro fondining ta'sis etilishi, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqarilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi bolalar va o'quvchi-yoshlarni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uch bosqichli sport o'yinlari fikrimiz dalilidir. Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholi turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda.

Insonparvar jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bog'liq bo'lgan masalalar alohida dolzarblik kasb etmoqda. Bu ta'lim muassasalaridagi o'quv jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarlik asoslarini yaratishni o'quvchi-yoshlarda harakat ko'nikma va malakalarining yetarli zaxirasini shakllantirishi, ularni har tomonlama rivojlantirishini nazarda tutadi.

Mahalliy va xorijiy olimlarning fikricha, kollej va litseylardagi mavjud "an'anaviy" jismoniy tarbiya tizimi o'sib kelayotgan organizmning harakat faolliligiga bo'lgan ehtiyojni mustaqil qondira olmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonini jadallashtirish va yuzaga kelgan ziddiyatlarni hal etish maqsadida ayrim mutaxassislar o'quvchi-yoshlarning harakat qobiliyatlarini hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun sensitiv (qulay) davrlarda tanlab yo'naltirilgan yuklamalardan foydalanishni taklif etadilar.

Agar o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi muassasalarida tahsil oluvchi o'quvchilarning yoshi aksariyat sport turlarida ixtisoslashuvining boshiga to'g'ri kelishini e'tiborga olsak, bu vaziyat alohida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu yoshda egallangan harakat ko'nikma va malakalarning, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarining katta zaxirasi kasb-amaliy harakatlarini tez hamda to'liq egallab olishi va katta yoshda yanada jismonan barkamolikka erishishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o'quvchining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini qat'iy e'tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka putur etkazadi va mashg'ulotlar samarasini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o'quvchilarda o'z organizmiga, o'z tanasiga nisbatan noto'g'ri munosabatda bo'lishni shakllantiruvchi, irodaviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalashga ko'maklashuvchi, sog'liqni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojni shakllantiruvchi yagona o'quv jarayondir.

Maqsadli jismoniy tarbiya jarayoni o'quv jarayonining maqsadli rejalashtirilishiga bog'liqdir. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish o'quv jarayonini samarali tashkil etilishiga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liqdir.

Taklif etilayotgan o'quv-uslubiy qo'llanma zamonaviy talablar asosida tayyorlangan va umid qilamizki, o'quvchi-yoshlar o'rtasida ushbu sport turining yanada ommalashuviga yordam beradi.

***O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus
ta'lim vazirining birinchi o'rinbosari,
texnika fanlari nomzodi U.Z. Salimov***

I-BOB. TENNISNI VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Tennisni 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, Gorasiy va h.k.) diqqatini o'ziga jalb qilgan XIII-XVI asrlarda Evropada hozirgi gandbolni eslatuvchi kichik to'p o'yini shakllanib bordi. 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 xujjatlarda tennisni 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 boshlangan.

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 yutug'idan so'ng 30, uchinchi yutuq – 45 deb belgilangan ekan. Keyinchalik, uchinchi yutuqqa berilgan 45, 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 xujjatlarda qayd etilishiga 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'ynaydigan 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 Uimbldon 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 mavqeini yuqori ko'tarilishida alohida o'rin tutadi.

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

Birinci 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 miqyosida rivojlana bordi. O'yin texnikasi va taktikasi yangicha mazmunga ega bo'ldi. Mashg'ulotlar o'tkazish uslubiyatiga asos solina boshlandi. 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 aloqalarni 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-yillar)da tennisni tamomila 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 yetishib chiqdi.

Tennis taraqqiyotining ushbu bosqichi "tezkor va uzoq muddatli o'yin", "irodali va chidamkor tennischilari" xususiyatlari bilan ajralib turadi.

XX-asrning so'nggi 10 yillik davrida (6 bosqich) zamonaviy tennis o'zining yuksak "ruhiy-taktik" cho'qqisiga ko'tariladi. Yangi, oldindan aqliy-strategik rejalar va sir-asrirlarini payqab bo'lmaydigan, bashoratga bo'ysinmaydigan "raketka sehrgarlari voyaga yetdi". Bular jumlasiga A.Agassi, P.Sampras, B.Bekker, M.Chang, E.Kafelnikov, D.Kur'e, 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 (7 bosqich) bilan farqlanadi.

Zamonaviy tennis musobaqalari nafaqat ulkan ko'ngil ochar 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, muhbir va reportyorlari 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-rim 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 nasb etgan.

1924-yilda Parijda o'tkazilgan 8-Olimpiada o'yinlari tennischilar uchun oxirgisi bo'lgan edi. Mazkur Olimpiadada 27 ta davlat vakillari (ayollar va erkaklar) yakkalik, juftlik va aralash (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 Bryunon kumush va bronza medallariga sazovor bo'lishgan. Bu sportchilarni kelajagi juda porloq edi. Ammo ming afsuslar bo'lsinki, 8-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 qilaverdi. Nihoyat, o'z davrining 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 hayolinga 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'tkandan 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 bo'lib 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.Dmitrieva, O.Morozova, M.Kroshina, A.Cherkasov, A.Chesnokov, N.Zvereva, A.Volkov, E.Kafelnikov, Leyla Mesxi va boshqalar xalqaro tennis olamida o'chmas iz qoldirib, Djon Makinroy, Boris Bekker, Mixael Shtix, Martina Navratilova, Andrey Agassi, Shteffi Graff, Maykl Chang, Ivan Lendl, Monika Selesh kabi jahon tennis yulduzlari qatoridan o'rin olishga haqlidirlar.

1.2. O'zbekistonda tennisni vujudga kelishi va rivojlanishi

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 (Leninobod), Qo'qon va Samarqandda paydo bo'la boshladi. Oktyabr inqilobigacha Turkistonda rasmiy musobaqalar o'tkazilganligi haqida hech qanday rasmiy ma'lumotlar qolmagan.

O'zbekistonda tennis asosan, 1928-1930-yillardan keyin rivojlana boshladi. 1936-yilda birinchi bor Toshkentda shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 90 nafar tennishi, shu jumladan, 22 nafar ayol tennischilar ishtirok etdi.

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 tennisni shakllanishida va mahoratli tennischilarni tayyorlashda 50-yillarda faoliyat ko'rsatgan A.E.Plotnikov, A.V.Kaplan, N.E.Kozlov, M.F.Yachmenev kabi murabbiylar alohida o'rin egallaydi. So'ngra G.SH.Dashevskiy, V.N.Kamelzon, V.A.Pushkaryov, S.K.Abidov, I.G.Limakina, N.I.Prokofeva, A.G.Elxinlar 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 E.Larina, A.Kolyaskin, A.Podolskiy, V.Kaplan, V.Bezverxov, N.Prokofeva, I.Limakina, G.Sorokotyaga, V.Ovchinnikov, R.Almakaeva, 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, F.Dustov, A.Amanmuradova, va D.Istominlar 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 muvassar 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 boshladi.

Mamlakatimiz birinchi prezidenti I.Karimovning jismoniy tarbiya va sport sihat-salomatlikni ta'minlashda, jismoniy va intellektual jihatlaridan barkamol avlodni tarbiyalashda eng kafolatli vosita ekanligini chuqur tushunganligi hamda uni mazkur sport turi bilan muntazam shug'ullanib turishi tennisni 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'ngi 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 butun jahon tennis Kongressida O'zbekiston bilan bir qatorda Rossiya va Ukraina davlatlarining ITF tarkibiga kiritilishi yurtimiz tennis 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 miqdorida homiylik mablag'larini hadiya etdi.

Umuman, 1993-yil o'zbek tennis uchun keskin burilish yili bo'lib qoldi. O'zbekiston tennis federatsiyasi ITFning teng huquqli a'zosi bo'ldi. Tennis olamida homiy sifatida keng tanilgan shvetsariyalik 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.Tomashevich, T.Ganiyev va

boshqa qator iste'dodli tennischilarimiz jahonning 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 muyassar bo'ldilar. Avstraliya, Chexiya, Qatar, Ispaniya va boshqa davlatlarda o'tkazilgan musobaqalarda yurtdoshlarimiz alohida o'rnak 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.

Yurtboshimizning shaxsiy tashabbusi tufayli tennis rivojlantirishga doimo davlat e'tibori qaratilib keldi.

Jumladan, 1997-yil 25-avgustdagi "O'zbekiston Respublikasida tennisni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tuzish to'g'risida", 1998-yil 11-sentyabrdagi "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 ta 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 "charxlaydilar", 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'layapti. 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.

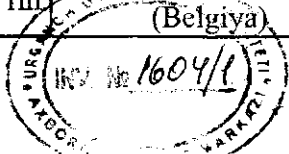
Quyida qayd etilgan musobaqalarning o'tkazilgan joyi, muddatlari, natijalari va "qahramonlari" qayd etilgan.

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 (Shveysariya)
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.Brugeyra (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	E.Dementeva (Rossiya)
2004-yil Afina – Gresiya		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 Ardenn (Belgiya)	1 o'rin	Elena Dementeva (Rossiya)



2 o'rin	Ameli Morismo (Fransiya)	2 o'rin	Dinara Safina (Rossiya)
2012-yil London – Angliya		2015-yil Rio de Janeyro	
Erkaklar		Erkaklar	
1 o'rin	Endi Marrey (Buyuk Britaniya)	1 o'rin	
2 o'rin	Rodjer Federer (Shveysariya)	2 o'rin	
Ayollar		Ayollar	
1 o'rin	Serena Uilyams (AQSH)	1 o'rin	
2 o'rin	Mariya Sharapova (Rossiya)	2 o'rin	

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.

II-BOB. O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI VA UNING TASNIFI

2.1. Texnika haqida tushuncha

“Texnika” atamasi aslida yunoncha (texnus) 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 Gresiyadagi Olimp togʻlarining etagida joylashgan Olimp qishlogʻida Xudo Zevs sharafiga bagʻishlab oʻtkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 gʻildirakli aravachada poyga, mushhtlashish, beshkurash sporti boʻyicha oʻz sanʼatlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizigʻi shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin oʻz qaddi-qomatini, tana, qoʻl, oyoq mushaklarining shaklan va mazmunan goʻzal koʻrinishda taraqqiy etganligini namoyish etishi mazkur musobaqalarning shartlaridan biri boʻlgan ekan.

Musobaqalardan 4 yil muqaddam ishtirokchining qaddi-qomati, mushaklarning shakli, ularning ish bajarish (qisqarish) mazmuni maʼlum, dastlabki koʻrinish va rivojlanganlik darajasiga hos boʻlsa, 4 yil muntazam jismoniy mashqlar bilan maqsadli shugʻullanish natijasida qayd etilgan koʻrsatkichlar salohiyati yanada kuchayadi, qaddi-qomat yanada goʻzallashadi, mushaklarning 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, sovutgich, lift, traktor, avtomobil va h.k.)ning har bir avlodi oʻziga xos tashqi koʻrinishga, shaklga, mazmunga,

muayyan o'lehamlarga 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'lehamlari 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 hislatlarni 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.

2.2. Tennis texnikasi, uni tasnifi va mazmuni

Tennischining 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 (andoza).

Rasmdan 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;

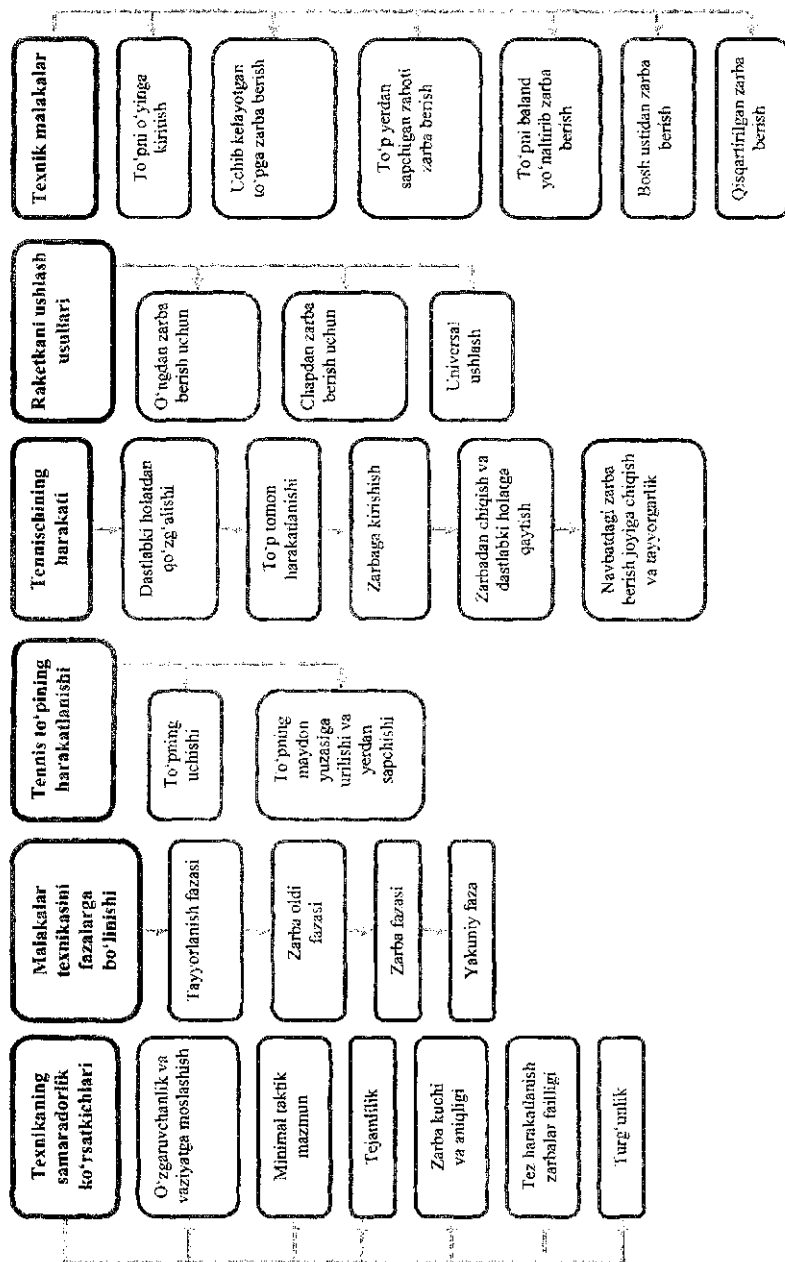
- texnikaning taktik jihatdan ustuvorligi;
- texnikani kam kuch sarflab yuqori mahoratda ijro etilishi (tejamkorligi);
- zarba kuchi va aniqligi;
- harakatlanish tezligi va zarbalar faolligi;
- texnikaning turg'unligi.

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;
- v) zarba fazasi;
- g) yakuniy faza.

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



3-andoza

Tennischining harakati ham o'ziga xos tartibda amalga oshiriladi:

- tennischini dastlabki holatdan qo'zg'alishi (strat);
- tennischini to'p tomon harakatlanishi;
- tennischini zarbaga kirishishi;
- zarbadan "chiqish" va qayta startga tayyorlanish;
- navbatdagi zarbani berish uchun qulay joyni tanlash va tayyorlanish raketkani ushlash usullari qarshi uchib kelayotgan to'pning yo'nalishi, kuchi va traektoriyasiga qarab belgilanadi:
- raketkani o'ngdan zarba berish uchun ushlash usuli;
- raketkani chapdan zarba berish uchun ushlash usuli;
- raketkani universal usulda ushlash.

Tennis o'yini quyidagi texnik malakalaridan 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, uni samaradorligi ko'p jihatdan raketkaning turi, qanday materialdan qilinganligi, to'rlarni tarangligi kabi omillarga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun tennischining o'yin texnikasini tahlil qilishni aynan tennis raketkasidan boshlash maqsadga muvofiq.

2.3. Raketkaning tahliliy ko'rsatkichlari

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 biroz bukiladi.



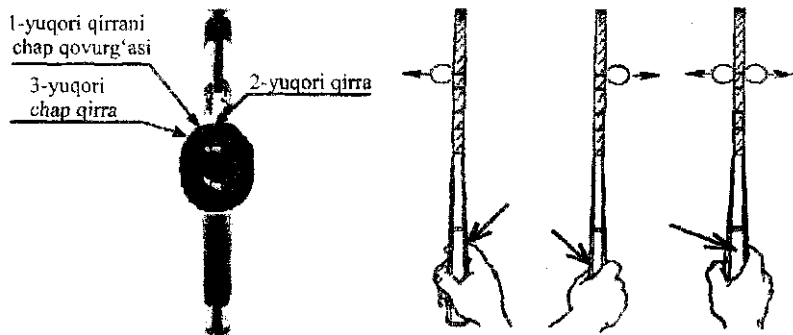
1-rasm. Dastlabki holatdan o'ng va chap tomonlarga harakatlanish.

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 – tennischi 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 6-rasmda bu burchak tepasining joylashuv holati ko'rsatilgan. Bu usul har qanday zarb bajarilishida qo'llaniladi.



2-rasm. 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 biroz 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 bir muncha o'zgartiradilar - panja va bilakni chapga - ichkariga biroz 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 (5-rasm).

Raketka ushlashning uchinchi usuli:

Bu usul o'ng tomondan zarb berishda, ayniqsa, o'ng tomondan yuqori nuqtada zarb berishda qo'llaniladi (4-rasm).

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

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

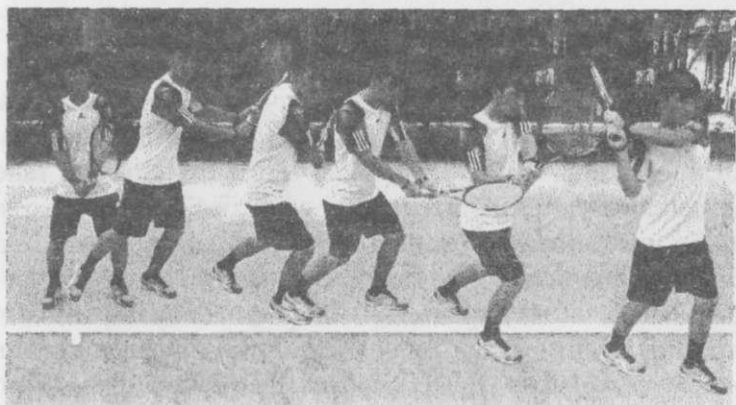


3-rasm. O'ng tomondan zarba berish fazasi.

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 parvoznining 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 (9-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 zarbaning to'g'ri bajarilishi uchun odatda, tananing o'ng tomon zarbadan ko'ra ko'proq burilishi talab qilinadi. Yetarli bo'lmagan burilish siltovni cheklaydi, qo'lning va raketkaning erkin tortilishiga xalaqit beradi. Shu sababli, ayniqsa, chapdan zarba berishda o'yinchining boshlang'ich harakatlari yetarli darajadagi burilishga imkon berishiga erishish juda muhim.



4-rasm. Chap tomondan zarba berish fazasi.

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 (10-rasm).

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 vaqtingizda 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 zarbani kuchaytiradi va to'pni maydon burchaklariga yoki orqa chiziq yaqiniga yo'naltirishga imkon beradi. To'r yonida o'ynayotgan tennischi zarbaga tayyorlanish uchun juda qisqa fursatga ega bo'ladi – taxminan yarim soniya vaqtga. Bu muddat ichida u zarbaning yo'nalishi va kuchini belgilabgina qolmay, balki to'p tomonga yugurib o'tishi va zarbani amalga oshirishi kerak bo'ladi. Shuning uchun harakatning tejamlliligi, qisqa zarbani amalga oshirish to'r oldidagi o'yinda nihoyatda muhimdir.

Agar siz to'pni gavgangizning 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, zarba 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 zarba 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 zarba vaqtidagi tezlanishi nihoyatda keskin bo'lishi kerak. Bu esa, parvozda zarba 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 zarbalarni qaytarishda foydalaniladi. Parvozda zarba berishni to'p sizning oldingizda-qarshingizda yoki yon tomoningizda, yoxud to'r sathidan balandda bo'lgan vaqtida amalga oshirilishi muhim. Siz past uchayotgan to'pga parvozda zarba berishga majbur bo'lib qolsangiz, oyogingizni tizzangizdan ko'proq buking va raketkani yotiq holda ushlang. Barcha nuqtalarda - baland, o'rta yoki past bo'lishidan qat'i nazar - oyoqlar zarba 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.



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

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 burilib, o'ng yelka qarshisiga keladi. Parvozdagi zarba berishda siltash, odatda, juda ham qisqa bo'ladi. Chap qo'l muvozanatni saqlash uchun tanadan oldinda turadi. To'pga beriladigan zarba chap oyoqda oldinga qadam tashlash bilan amalga oshiriladi va bu qilichbozning hujumini eslatadi (5-rasm). Raketka zarba 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.

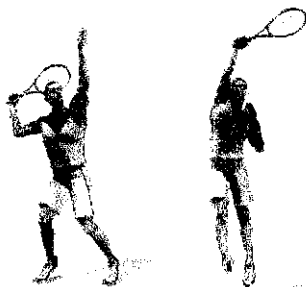
Parvozdagi to'pga chapdan zarba berish. Dastlabki holatdan to'r tomonga o'ng yoningiz bilan o'giriling. Bir vaqtning o'zida o'ng oyoq bilan yon tomonga qadam tashlang va raketkani yengilgina orqaga oling.

To'pga zarba 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 qiladi. Zarba panjani qattiq tutgan holda amalga oshiriladi. Chap qo'l zarba berilayotgan paytda orqada qoladi, o'yinchi zarba berilgandan so'ng birinchi soniyada xuddi qanoti 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, zarbaning aniqligi va to'pning uchishi 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.

Boshdan yuqorida zarba berish (SMESH). Boshdan yuqorida zarba berishni yirik kalibrli qurol deyish mumkin. SMESHni 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 zarbani harakatda bajarishga to'g'ri keladi. Siltov ham anchayin qisqa va tejamlidir.

„Smeshdagi“ 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.



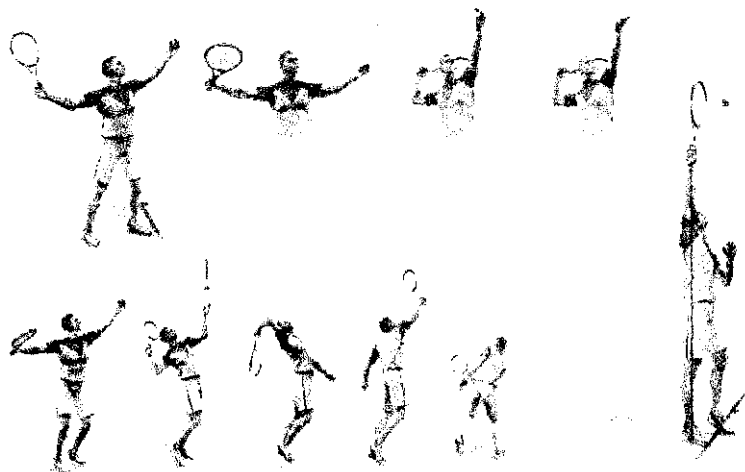
6-rasm. “Smesh” zarbasini bajarish harakati.

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 berish kerak (12-rasm). „SMESH“ga oldindan tayyorgarlik ko'rish kerak. Keyin to'pni oldingizdan urish uchun shunday paytni tanlash kerakki, bu zarba vaqtidan ilgari bo'lmasligi lozim. Faraz qilingki, to'p – bu qarshingizda tepada turgan bir mix, xuddi bu mixni oldinga va pastga qattiq zarba bilan urib qoqib yuborishga harakat qiling.

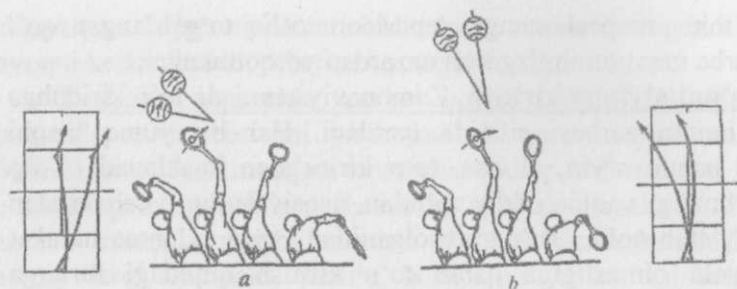
To'pni toki uni peshonangiz tepasidan to'liq to'g'irlangan qo'l bilan zarba urmagingizgacha nazardan yo'qotmang.

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 kiritish uchun to'p tashlash juda muhim ahamiyatga ega. Noaniq to'p tashlash to'p kiritishni amalga oshirishni 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'pka to'g'ri kelishi lozim. To'pni juda yuqori tashlab yubormang, chunki pastga tushib kelayotgan to'pga zarba 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 (13,14-rasm).



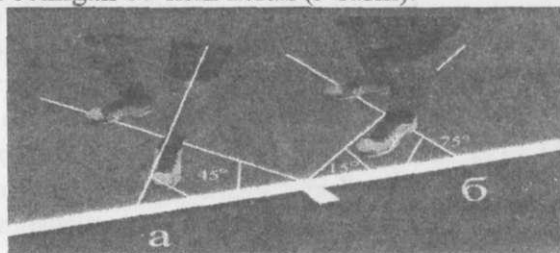
7-rasm. To'pni o'yinga yassi kiritish fazasi.



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

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 biroz 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 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 $10^\circ-20^\circ$, o'ng oyoq to'voni orqa chiziqqa nisbatan parallel yoki panja (old) tomoni o'ngga - orqaga bir oz ochilgan bo'lishi kerak (9-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.

To'pga zarba berish. To'pga raketka markazidan zarba 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 to'r sathi o'rtasidan zarba 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 tashlamasligingiz 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 to'rlari bilan tutashuvi davomli bo'lishi kerak. Agar sizning o'yinga kiritgan kuchli to'pingiz to'rga tegsa, biroz yuqoriroq tashlashga urinib ko'ring, agar bu sizga yordam bermasa, to'pni bir oz orqaroqqa tashlab ko'ring.



III-BOB. TAKTIKA

3.1. 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 sanʼatining 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 talabalariga mos taktik usullar qoʻllaniladi.

3.2. Oʻyin taktikasining mazmuni va vazifalari

Tennis musobaqalarida kechadigan har bir oʻyin jarayoni oʻzining pirovard maqsadiga ega boʻlishi shart. Ushbu maqsad oʻz 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 ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi. Mazkur sifatlar esa ko'p yillik mashg'ulot jarayonida sayqallashadi. 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:

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

Ikkinchi yunalish muayyan musobaqa yoki turnirda ishtirok etish bilan ifodalanadi.

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 videofilmlar, "guvoh" mutaxassislar ma'lumotlarini o'rganish yordamida amalga oshiriladi. Mazkur muammolarni muvaffaqiyatli hal qilinishda 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 ob'yektiv baholash bilan bog'liqdir.

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

3.3. 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 bellashuvning faol va nafaol daqiqalarida ham, hatto qisqa muddatli dam olish (o'yin, 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) na'munaviy 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;

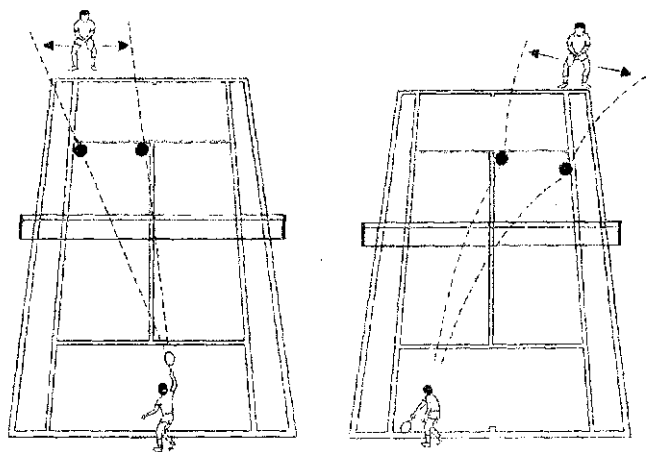
- 3) bunday zarbalar garchi kamdan-kam bo'lsa-da, uni qisqartirilgan zarba bilan javob berishga majbur qiladi.

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.

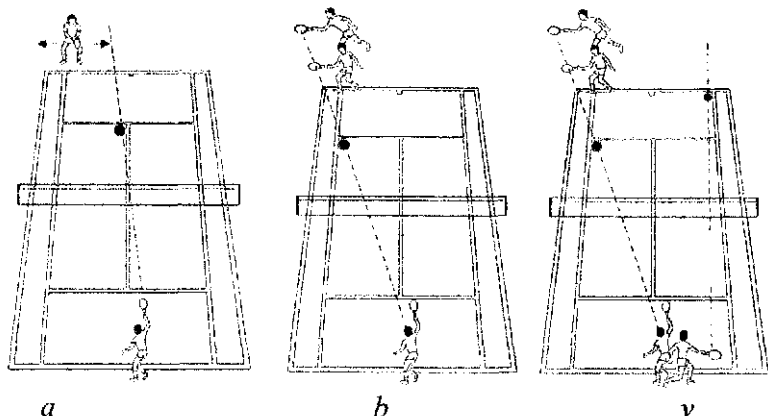
Masalan:

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, traektoriyasi 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. To'p uzatuvchi orqa chiziqda qolganda qo'llanishi mumkin bo'lgan taktik usullar.

2) To'p uzatuvchi orqa chiziqda qolganda:

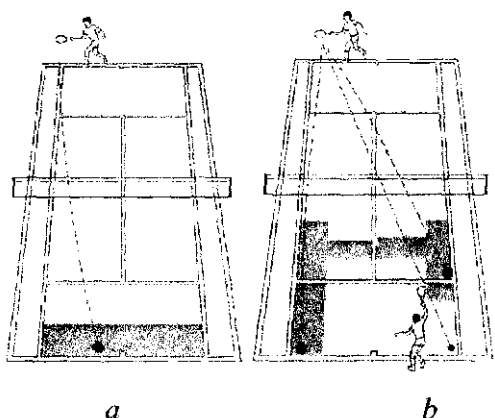
- balandligi, uzunligi va kengligi bo'yicha to'p uchun ishonchli zonani ta'minlangan holda uzatilgan to'pni qabul qilish (to'rdan 1 metr baland va hech bo'lmaganda chiziqlaridan 1 metr (12-rasm, a);

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

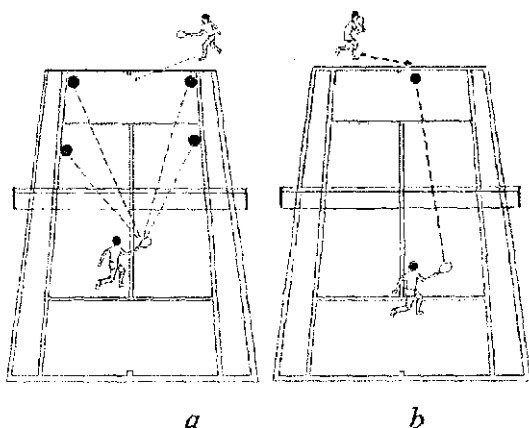
To'rga otilib chiqayotganda ikkita imkoniyatni hisobga olish:

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 yaqinroq 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, b).



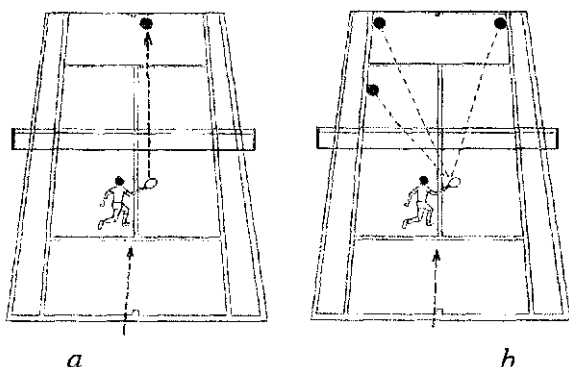
12-rasm.



13-rasm.

Endi esa, 14 a – rasmga nazar 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 ochko yo‘nalishini 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).

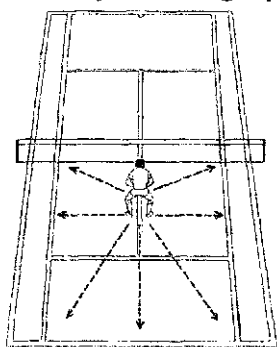


14-rasm.

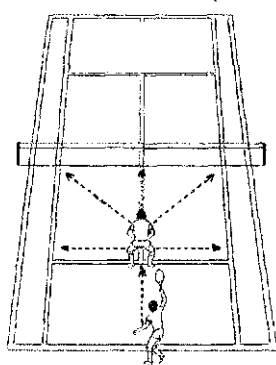
Yodda tuting: to'p uzatishdan keyin to'rga otilib chiqqanda orqa chiziqdan sprinter singari tez yugurish shart emas. Bunday shoshma-shosharlik uchib kelayotgan to'pga beriladigan zarbalar sifatiga ta'sir etishi mumkin. Lekin:

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 pozitsiya egallash maqsadga muvofiq (16-rasm).

Agar raqib orqali 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 epchil o'yinchilar bir metr oldinroqqa chiqishlari mumkin.

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

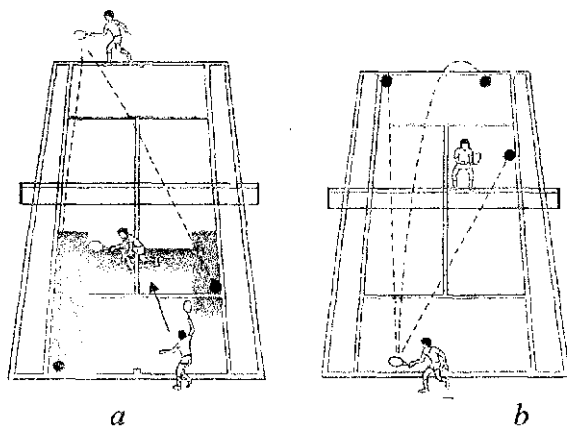
a) past to'p – uni uzun zarba bilan, maydoncha markazi buylab oldinga siljib asosan chap qo'l ostiga o'ynash kerak;

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 ohirgi zarbangiz uchun maydonchani ochib berishga majburlay oladigan qisqa kesma yoki tepalatma zarba berishga harakat qilib ko'rish (17-rasm, b);



17-rasm.

Yuqorida qayd etilgan taktikaga oid ayrim misollar yakkalik o'yin razryadiga xos bo'lib, eng oddiy taktik usullarni qo'llash tartibni 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;
- har bir o'yindan 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: birovni to'r yonida, boshqasi esa orqada; biroq, agar raqiblar parvozidagi 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 chaqqonlikni namoyon eting, raqib raketskani 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 pozitsiyani egallashsa, yerdan sapchigan to'plarga beriladigan zarbalarni faollashtiring, to'pni ularning orasiga, yaqin masofadan esa ularning oyoqlariga yo'naltiring;

- sherigingiz 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 tashabbusni o'zingizga oling;

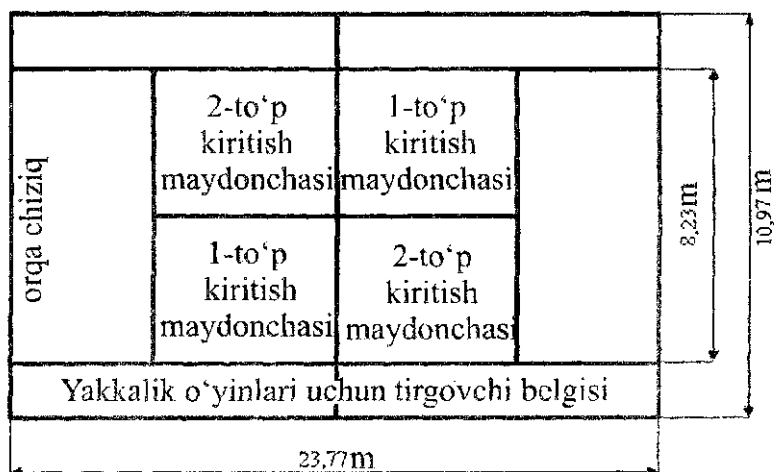
- xato uchun sherigingizga hech qachon dakki bermang, yaxshisi, uni dadillashtiring, mosmasligi aniq bo'lsa boshqa bir sherikni axtarib ko'ring.

IV – BOB. O‘YIN QOIDALARI VA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH

4.1. 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 qoidalar 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‘rt burchak shakliga ega bo‘ladi (18-rasm).

Juflilik o‘yinlar uchun yon chiziq



18-rasm. Juflilik o‘yinlar uchun yon chiziq

Maydonni chegaralovchi bo‘ylama chiziqlar yon chiziq deb ataladi, ko‘ndalang chiziqlar esa orqa chiziq deb ataladi. Maydonning ko‘ndalang tomon markazidan 6,4 metr 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 ichkarisiga 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 tashqarisidagi erkin joy "yugurish sathi" deb ataladi. O'lchamlari orqa chiziqlardan – kamida 6,4 m, yon chiziqlardan kamida 3,7 m. 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'nalishida to'rlar bilan tarang tortilgan gardishdan iborat bo'ladi.

Rasmiy o'yinlar uchun ishlab 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, 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 (1 unsiya 29,8 grammga teng).

O'yinning boshlanishi, to'p kiritish va hisobni olib borilishi.

O'yinning boshlanishi. Ochko uchun o'yin boshlash deb raqibni xato qilishga majbur etish maqsadidagi navbat bilan zarba 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 tashlashdan qat'iy 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;
- v) kiritilgan to'p tirgak va ustun orasidagi to'rga tegsa;
- g) tirgakka tegsa (yakka o'yinda) yoki juft o'yinda ustunga tegsa;
- d) sherikka (juft o'yinda), kiyimga yoki raketkaga tegib ketsa;
- e) 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'yinaladi:

- a) to'p kirituvchi to'pni tashlaydi, lekin zarba urmaydi, to'pning maydonga tushishiga yo'l qo'yadi yoki uni ushlab oladi;
- b) uzatuvchi beixtiyor bir martadan ortiq to'p tashlaydi;

e) to'p kirituvchi har qanday joyda – yakka o'yinda tirgaklar orasida yoki juft o'yinda ustunlar orasida to'rning 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 nimadur halaqit bersa.

Hisobni 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 o'yinni 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 o'yinni yutgan hisoblanadi. O'yinni yutish uchun o'yinchi "teng" hisobidan keyin yana ikki ochkoni yutishi kerak. Olti o'yinda g'olib chiqqan o'yinchi "set"ni yutgan hisoblanadi, lekin shu shart bilanki, raqib to'rt o'yindan ortiq yutmagan bo'lishi kerak, aks holda raqiblardan biri toki ikki o'yin 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 o'yinga farq qilishi lozim. Musobaqalar to'g'risidagi qoidalar bo'yicha bir o'yin hisob bilan yutuq ko'zda tutilishi mumkin - 7:6, bu holda hisob 6:6 bo'lganida hal qiluvchi o'n uchinchi o'yin – "Tay-breyk" o'ynaladi.

"Tay-breyk" tizimi bo'yicha o'yin o'ynalishi. Har bir yutilgan to'p bir ochko hisoblanadi va birinchi bo'lib yetti ochko yig'gan o'yinchi o'yin va setni yutadi, lekin bunda raqibi beshtadan ortiq ochkoga ega bo'lmasligi kerak, ya'ni g'olib ikki ochkodan ortiq yutuqqa ega bo'lishi 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 o'yin tugaganidan so'ng maydondagi o'rinlarini almashadi.

Tomonlarning almashinuvi. O'yinchilar har bir toq o'yin tamomlanganidan keyin har bir setda maydon tomonlarini almashadilar, tomonlar almashinuvida o'yinchilar matchni oldingi o'yin 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 set o'ynaladi.

4.2. 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 turuvchi va uzatuvchining harakat tempiga yaqin o'ynashi, u o'zi uzatishga tayyorlanguncha qabulga tayyor bo'lishi kerak. Tomonlarning almashinuvida o'yin tugagandan keyingisi boshlanguncha, ko'pi bilan 90 soniya o'tishi kerak, xolos.

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

O'yinni uzluksizligiga halaqit 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. Bu ochkolar oralig'idagi vaqt ham 20 soniyadan oshmasligi kerak. ATR (professional tennischilar assotsiatsiyasi) o'z turnirlarida 25 soniya belgilagan;

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

c) o'yinchiga shaxsan bog'liq bo'lmagan holatlarda: kiyimi, poyafzali, 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;

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

e) 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'ynalayotgandan 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 huquqiga ega;

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

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

z) 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 ITF da belgilangan ma'lum o'yinlardan 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 o'yinda almashgan bo'lsa shunday bajarilaveradi.

4.3. Juftlik o'yini

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 kim bajarishi kerakligini aniqlab olishi, raqib juftligi ham 2-o'yinda to'p uzatishni birinchi kim bajarishi kerakligini kelishib olishi kerak. Birinchi o'yinda to'p uzatgan juftlik sherigi 3-o'yinda, ikkinchi o'yinda to'p uzatgan juftlik sherigi to'rtinchi o'yinda to'p uzatishi kerak va hokazo shu tartibda keyingi o'yinlarda navbat bilan to'p uzatiladi.

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

Juftlikda to'p uzatish navbatini buzilishi. Juftlikda to'p kiritish navbati buzilib boshqa sherik to'p kiritigan 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 o'yin 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'zni almashgan bo'lsa, shu o'yin tugaguncha o'zgargan tartibda qolishlari kerak va juftliklar ushbu setni yana qabul qiladigan o'yinda, dastlabki holdagi qabul qiluvchi tartibida bo'lib olishlari kerak.

Quyida ayrim hakamlarning funksional faoliyati muayyan misollar savol-javob tariqasida bayon etilgan: 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 bildirish mumkin, lekin referi qarori qat'iy va oxirgi hisoblanadi.

Birinchi hakamga yordamchi hakam va bolboylar belgilangan o'yinlarda voqelik vaqti bo'yicha ularning qarori aniq va qat'iy bo'lishi kerak. Birinchi hakam yordamchi hakamlarni xato qilganlarini ko'rsa, ularning qarorini o'zgartirib xatosini tuzatish yoki qayta o'yin e'lon qilish mumkin. Yordamchi hakam biror o'yin dalili bo'yicha qarorga kela olmasa, bu haqida u darhol birinchi hakamga bildirishi kerak, 1-hakam qaror chiqarishi yoki muayyan dalil 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 qarorini 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 referi 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 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 hakamni xatosini darhol o'rmda tuzatib qaror qilishi kerak.

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

Qaror: yo'q, o'zgartirish mumkin emas, birinchi hakam chiziq hakami qarorini o'zgartirish uchun ko'rib ishonch hosil qilishi kerak. "Aut"ni to'p 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'zgartirishi mumkinmi?

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

6 – misol. Chiziq hakami to'pni "aut" deb e'lon qilgandan keyin, o'yinchi to'g'ri tushgan deb tasdiqlasa, birinchi hakam chiziq hakami 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).

4.4. Musobaqa turlari va uni tashkil qilish

Musobaqalar erkaklar va ayollar o'rtasida yakkalik, 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 miqyosidagi 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 hokazo 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, V, G qatnashchi uchun 4-jadvalda ko'rsatilgandek rasmiylashtiriladi.

Shaxsiy musobaqa uchrashuvlari jadvali

Tartib raqami	Qatnashuv chilar	A	B	V	G	Ochko	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.	V	$\frac{0}{4:6 \ 6:2 \ 3:6}$	$\frac{0}{7:5 \ 3:6 \ 6:8}$		$\frac{0}{3:6 \ 6:3 \ 7:9}$	0	IV
4.	G	$\frac{0}{1:6 \ 6:8}$	$\frac{0}{4:6 \ 3:6}$	$\frac{1}{6:3 \ 3:6 \ 9:7}$		1	III

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

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 5 va 6-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.

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.

5-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

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

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

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

musobaqa 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 musobaqa 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 bo'lib qoladi.

Bu usulda o'tkaziladigan 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 qatnashchilarning hammasi birdaniga kirishadilar. O'yinchilarning familiyalari yoki jamoalarning nomlari jadvalda yuqoridan pastga qarab *qur'a* tashlashda aniqlangan tartibda yoziladi.

Birinchi raqam ikkinchi bilan, uchinchi raqam esa to'rtinchi bilan va hokazo o'ynab, musobaqaning birinchi davrasini tashkil qiladi. 8 qatnashchi uchun bunday davradan uchta bo'ladi. G'oliblar huddi 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 ikkinchi eng yaqin yuqori darajasidagi son o'rtasidagi ayirmaga teng.

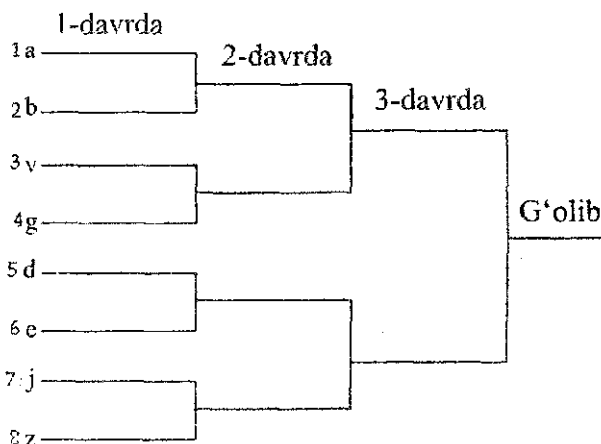
Masalan, qatnashchilar soni 12, ikkinchi eng yaqin yuqori darajasi 16 (2^4), birinchi davrada o'ynamaydiganlar soni $16-12=4$.

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

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

7-jadval

8 qatnashchi uchun davra jadvali



Agar bunda qatnashchilarning soni juft bo'lsa, ikkinchi davradan boshlab o'yinga kiradiganlar, birinchi davradan boshlab o'ynaydiganlar kabi jadvalning yuqorigi va pastki yarimlariga bir xilda taqsimlanadi.

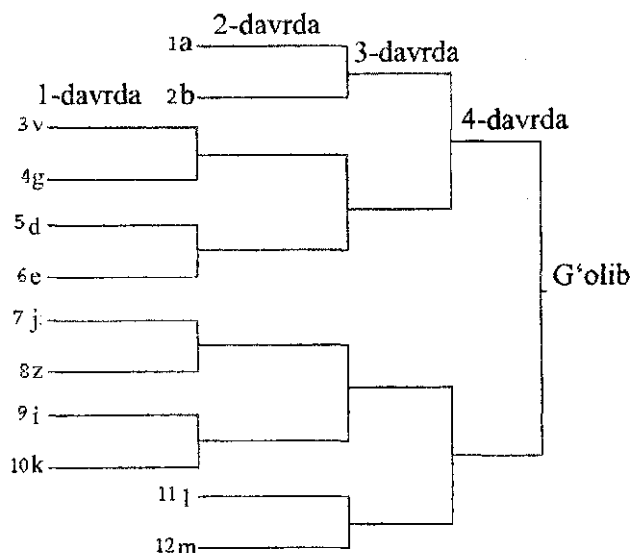
Agar qatnashchilarning soni toq bo'lsa, ikkinchi davradan boshlab o'ynaydiganlar soni jadvalning pastki yarmida yuqorigi yarmidigiga qaraganda bittaga ortiq, birinchi davradan boshlab o'ynaydiganlar soni esa, aksincha, jadvalning yuqorigi yarmidagiga qaraganda bittaga kam bo'ladi (6-jadval).

Ikkinchi davradan boshlab o'yinga kiradiganlarining 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).

8- jadval

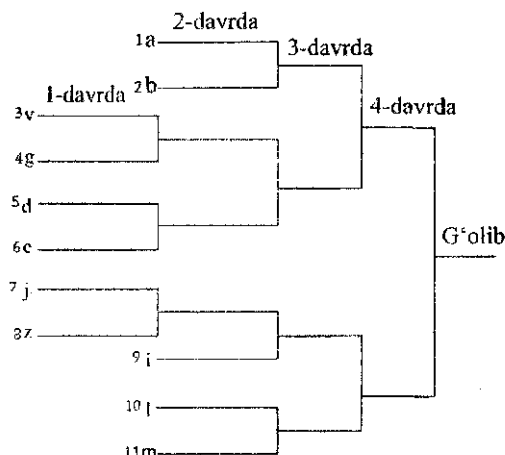
12 qatnashchi uchun davra jadvali



Ikkinchi usulda jadval ikkinining 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. Bundan 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 huddi kuchliroq o'yinchilarni "bo'lib" yuborish tartibiga o'xshagan bo'lishi kerak.

Masalan, 8 jadvalda A, E va M lar kuchliroq o'yinchilardir; mos ravishda 2, 7, 10 va 15-joylar bo'sh qoladi.

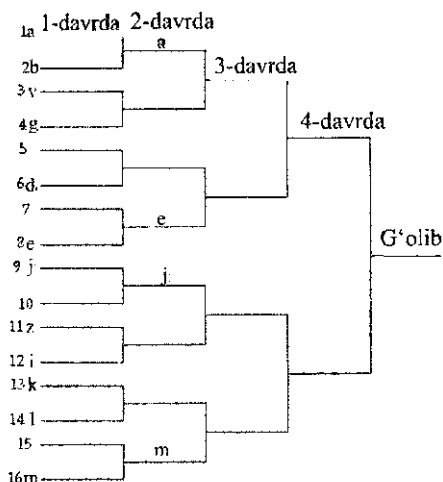
11 qatnashchi uchun davra jadvali



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.

10-jadval

12 qatnashchi uchun davra jadvali (ikkinchi usul)



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 jumladan				Hamma o'yinchilar	Shu jumladan	
			Yuqori dan	Pastdan				Yuqori dan	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
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 8-jadvaldan foydalanishni tavsiya etamiz. Bu jadvalda qatnashchilar soni 5, 9, 17 va 33 tadan bo'lgan musobaqalar 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.

12-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

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-, uchinchisi 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.

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 (2^4) kerak bo'ladi.

V– BOB. O‘YIN TEXNIKASIGA O‘RGATISH USLUBIYATI

5.1. O‘rgatishning umumiy asoslari

Sport amaliyotida dastlabki o‘rgatish jarayoni ko‘p yillik sport mashg‘ulotining 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 bioruhiiy xususiyatlari e‘tiborga olinishi zarur. Boshqacha 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 hiyolgina 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‘riqish yoki tez toliqish alomatlarini paydo bo‘ladi. Bunday salbiy “izlar” odamning, ayniqsa, bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, piravordida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to‘liq 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 “ob‘yekt”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 mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab "to'liqinsimon" 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, 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 mashg'uloti jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy ob'yekt 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 uslubiyati 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 mashg'uloti 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 ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlarga 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.

5.2. 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, uslubi, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifati bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini 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 uslubi (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi. Musobaqa

jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu voleybolchining 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, bioruhiy va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiy-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 barkamollik 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 jismoniy 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.

5.3. O'rgatish vositalari va mashg'ulotlar

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 mashg'ulot.

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

Mashg'ulot mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini 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 tarbiyalash hamda zarur jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab mashg'ulotlarning 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'prik 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 yugurishlardan foydalaniladi. Mashqlarni bajarish vaqtida qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, harakatlanishga faol yordam berishi kerak. Depsinishdan so'ng oyoqlarning to'g'irlanishiga 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, murabbiyning 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 murabbiyning 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 tomon irg'itish.
7. To'ldirma to'plarni turli holatlardan: ko'krak oldidan, bosh orqasidan, pastdan-yondan irg'itishlar.

Mashg'ulotlar va musobaqa mashqlarini qo'llash tartibi. Sportchilarni musobaqalarda ishtirok etish faoliyati ularni muayyan sport turiga xos bo'lgan harakat malakalarini maromiga yetkazib bajarishlarini taqozo etadi. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, musobaqada g'alabaga 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 jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligini asosiy va ajralmas qismi bo'lib 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 rivojlantirilishini 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'rgatila-yotgan harakat texnikasini har xil vaziyatda, har xil tezlikda aniq va maqsadga muvofiq bajarilish imkonini ta'minlovchi yetarli darajada rivojlangan jismoniy sifatlار 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 chegaralanadi, 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. Ortiqcha 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 orttiradi. Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik 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 murabbiy tomonidan namoyish qilinishi, 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 uslubi;
- aylanma usulda mashq bajarish.

Tennischini texnik mahoratini oshirishda shunday omillar mavjudki, ularni o'quv-mashg'ulot 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;

j) 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 taqqoslashuvidagi 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";

- "yengildan og'iriga" (yuklama nuqtai nazaridan);

- "o'tilganidan o'tilmaganiga".

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

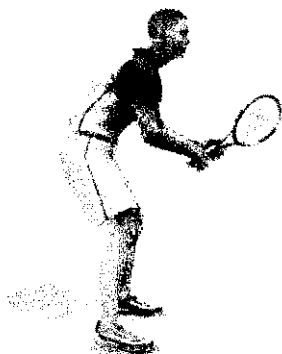
O'yin texnikasini (texnik mahoratni) takomillashtirish mashg'ulot yuklamasini sezilarli darajada ortishi bilan bog'liq. Chunki o'yin malakalari doirasi ularning turlari, usullari, bajarilish tezligi, murakkabligi hisobiga kengayib boradi. Masalan, faqatgina, maydonchani har xil joylaridan turli usullarda 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 sharoitda bajarishni mashq qilish; sportchi organizmini yuklamaga bardosh berish imkoniyatini oshirish kerak bo'ladi. Buning uchun

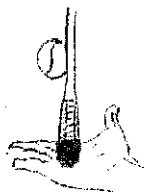
mashg'ulotlarda beriladigan texnika va taktikaga oid mashqlarni charchash holatida, ruhiyatga ta'sir etuvchi (shovqin, issiqlik) vaziyatlarda qayta-qayta qo'llash zarurdir.

5.4. Tennisga dastlabki "o'rgatuvchi" mashqlar

Tennisga "o'rgatuvchi" mashqlardan foydalanish jarayonida avval bolalarni tennis raketkasi dastasini to'g'ri ushlashga o'rgatish zarur: chap 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 quyidagi 26, 27 va 28-chi rasmlarda aks ettirilgan.



26-rasm. *Tennischini dastlabki holati*



27-rasm. *Dastani ushlash namunasi*



*28-rasm. a-chap tomondan to'pni urish namunasi,
b-o'ng tomondan to'pni urish namunasi.*

Tennis dastasiga 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 turi yuzasiga qo'yiladi, qo'l tirsak qismidan hiyol 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.

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

12. 10-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 yugurish" va hokazo.

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.

13-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, malakani 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 berish, juftlikda, uchlikda va h.)	Malakalarni to'liq holda o'rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o'rgatish, turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida o'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish.	1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umuiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajer va texnik vositalar
4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublar	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

14- 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 ruhiy-funksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi
2.	Onglilik va faollik	O'rgatilayotgan malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim
3.	Muntazamlik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv takomillashev va mukammallashev 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'lqinsimon" 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 samaradorligin 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

5.5. O'yin taktikasiga o'rgatish uslubiyati

Texnik malakalarga o'rgatish bosqichlari, uslublari va mashqlarni qo'llash tartibi o'yin taktikasi 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, chalgitish 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 topishi

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 "charhlab" boradi, bunday mashg'ulotlarda quyidagi andozalardan foydalanish mumkin.

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 mashg'ulotlar davomida taktik qobiliyatlar, taktik malakalar, taktik xislatlar va taktika 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. 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 modelashtirilgan 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. 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'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash;

- raqibni navbatdagi holati va harakatini aniqlash;

- to'pni raqib holati va harakatiga qarshi tomonga yo'naltirish;

- navbatdagi vaziyatni aniqlash, unga mos joy tanlash, muvofiq holat va harakatga tayyorlanish;

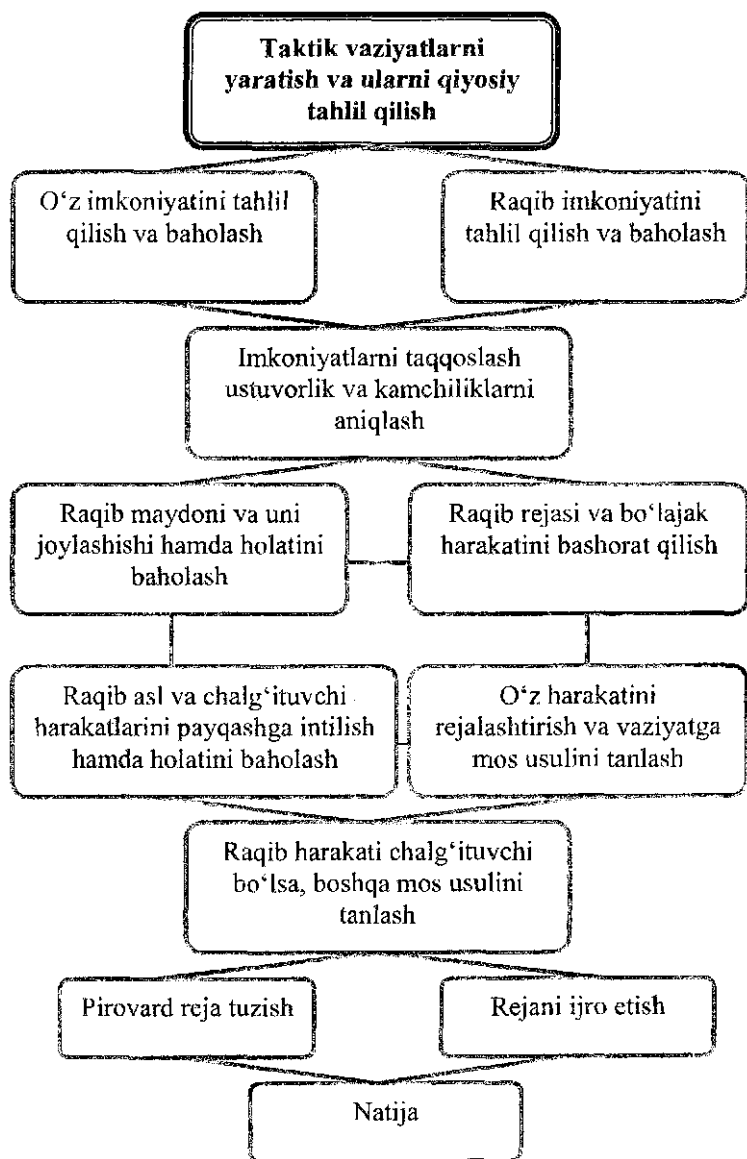
- raqibning takroriy hujumi yoki to'p qaytarishini tahlil qilish;

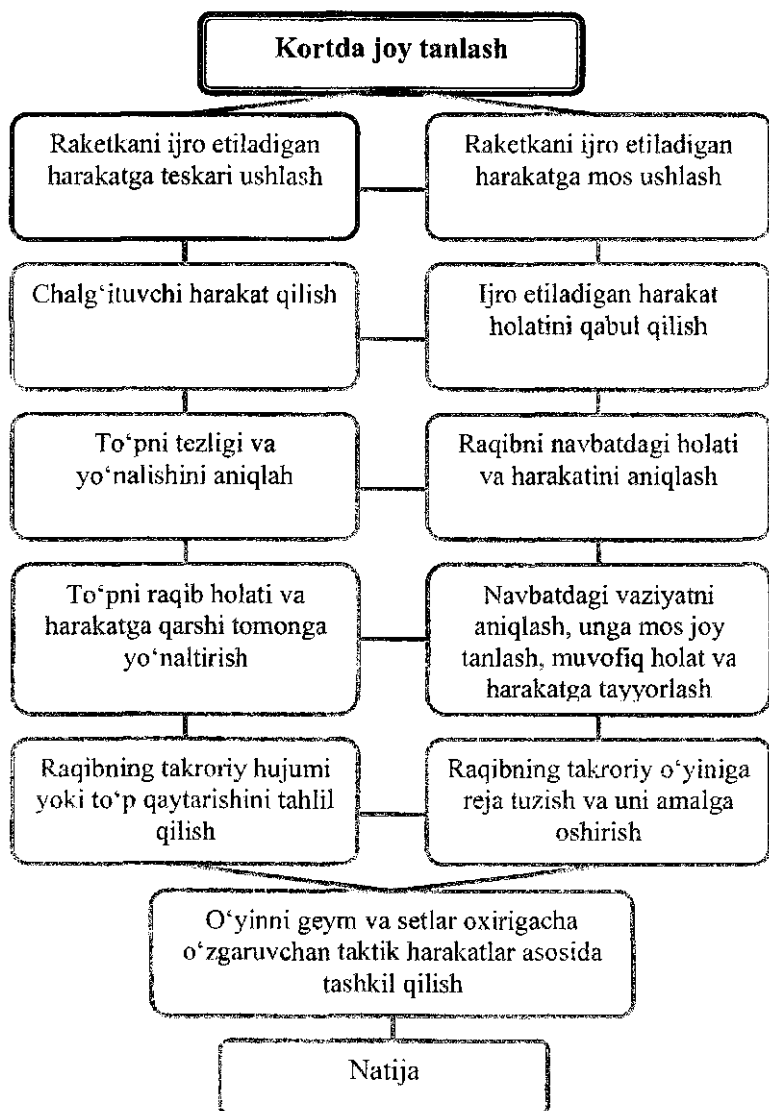
- raqibning takroriy o'yiniga reja tuzish va uni amalga oshirish;

- o'yinni o'yin va setlar oxirigacha o'zgaruvchan taktik harakatlar asosida tashkil qilish;

- foydali natijaga erishish.

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





VI – BOB. JISMONIY-FUNKSIONAL TAYYORGARLIK

6.1. 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 mashg'ulotining 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 mashg'ulotining 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, bo'yрак, mushaklar va hokazo a'zolari faoliyati) ko'rsatkichlar (puls, arteriya qon bosimi, o'pkaning tiriklik sig'imi, nafas olish soni, PWS170 va h.) bilan ifodalanadi.

So'nggi yillarda funksional tayyorgarlik ko'pchilik olimlar tomonidan mustaqil tayyorgarlik turi sifatida e'tirof etilmoqda. Jumladan, funksional imkoniyatlarni shakllantirishda fiziologik (kardio lider, elektrostimulyasiya, veloergometr, massaj, sauna va h.), farmasevtik (vitaminlar, ho'l mevalar, sharbatlar va hokazo) uslublar qo'llanilmoqda.

Mushaklarni taranglashtirish (stretching - bukilish-yozilish) va bo'shashtirish (relaksasiya), daryo, o'rmon, tog' xududlarida sekin shiddatda yugurish, asantistik 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, debsinish 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'tibor tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid maxsus mashqlarga qaratilishi darkor.

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'rnashtiriladigan 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'imida 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 – xatlash. Tennis sakrovchanlik o'ng va chap tomonlarga, oldinga va orqaga shiddatli xatlash ko'nikmalari bilan farqlanadi. Mazkur sifatlar o'ta tezlikda va o'zgaruvchan yo'nalishda uchib kelayotgan to'pga xatlab 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 xatlash;
- trenajyorlarda oyoq mushaklarini mashq qildirish;

- turli tezlikda va balandlikda sakrog'ich 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 sifatlar, ayniqsa, so'nggi o'yin 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'riqish hollari 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:

- "mokkisimon" 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, chalg'itib tashlash yoki to'p kiritish) to'pga 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 o'yin xususiyatiga mos maxsus mashqlardan foydalanish lozim, bunday mashqlarni qo'llashda quyidagi sharoitlarni yaratish darkor:

- vaziyatlarni murakkablashtirish va o'zgaruvchanlik miqyosini kengaytirish;
- ijro etiladigan harakat vazifalarini murakkablashtirish va ijro etish muddatlarini qisqartirish;
- favqulotli vaziyatlarni yaratish va tashqi ta'sirlar (2 ta raqibga qarshi o'ynash, chalg'ituvchi vaziyatlar tug'dirish va hokazo) sonini oshirish;

- yangi harakat usullarini "ixtiro" qilishga va vaziyatdan foydali natija bilan "chiqishga" undash.

Maxsus egiluvchanlik. Tennis o'yinida ijro etiluvchi texnik-taktik malakalarni samarali ijro etishda egiluvchanlik sifatining ahamiyati alohida o'rin egallaydi. Tennischining egiluvchanligi o'ziga xos optimal amplitudada rivojlangan bo'lishi lozim. Me'yoridan ortiq yoki kam amplitudaga ega egiluvchanlik o'yin malakasining ijro etilish samarasiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Masalan, o'yinga to'p kiritishda, agar orqaga egilish qobiliyati chegaralangan bo'lsa, inersion kuch susayadi. Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash uchun egilish, bukilish, yozilish, burilish va bo'g'imlarni "qisish"ga oid mashqlarni bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar:

- o'tirgan holatda gavdani bukish-peshona tizzalarga imkoniyati boricha yaqinlashtiriladi, oyoqlar bukilmaydi;
- "bukir ko'prik" mashqini bajarish;
- tik turgan holatda tananing tos-bel qismidan aylanma (o'ng va chap tomonga) harakatga keltirish;
- ikki shug'ullanuvchi turli holatlardan bir-birini bukish, egish, burish, "yozish" mashqlarini bajaradi va hokazo.

6.2. Jismoniy sifatlarni baholash testlari va me'yoriy ko'rsatgichlar

Ko'p yillik sport mashg'ulotining barcha bosqichlari jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasini turli uslublar va test mashqlari yordami-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'ullanuvchilar 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'rsatgichlar aks ettirilgan (15, 16 va 17- jadvallar):

Tennis maktabiga qabul qilishda bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholashga mo'ljallangan test mashqlari va muvofiq me'yoriy ko'rsatkichlar
(G.A.Kondrateva, 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 yugurish, soniya	O'															
	Q															
300 m yugu- rish, soniya	O'															
	Q															
Bel kuchi, kg	O'															
	Q															
Joydan uzunlik- ka sakrash, sm	O'															
	Q															
Joydan vertikal sakrash, sm	O'															
	Q															

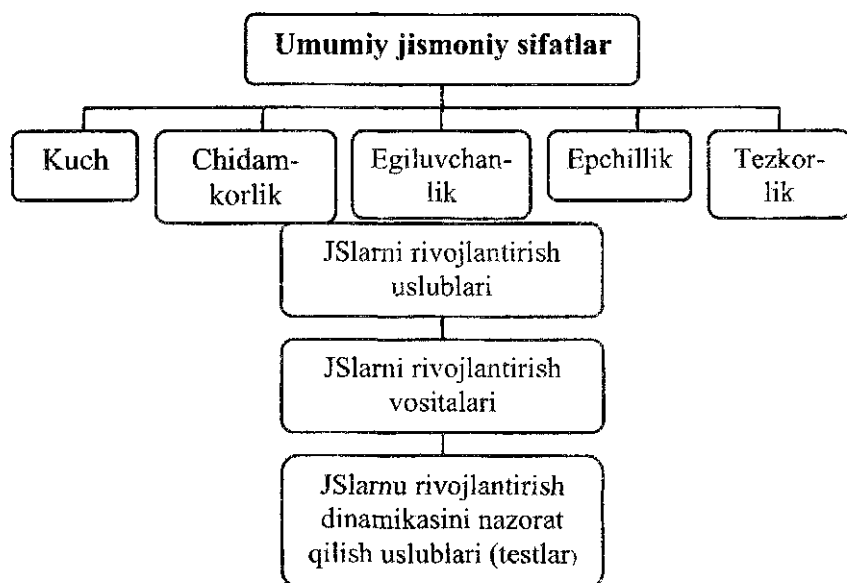
Tennis maktabida shug'ullanuvchi bolalarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholashga mo'ljallangan test mashqlari va muvofiq me'yoriy ko'rsatkichlar
(G.A.Kondrateva, A.I.Shokin bo'yicha)

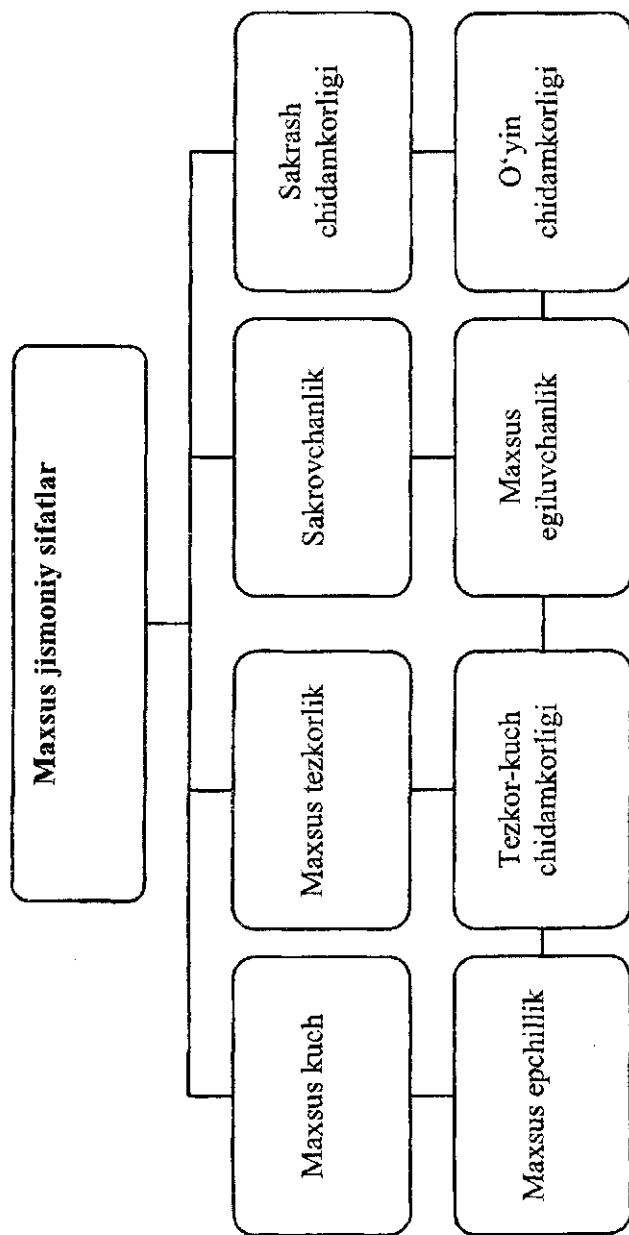
Test mashqlari	Jinsi	Bolalar yoshi va me'yoriy ko'rsatkichlar								
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
		7-8 yosh			9-10 yosh			11-12 yosh		
2x11 m mokkisimon yugurish, soniya	O'									
	Q									
6x11 m mokkisimon yugurish, soniya	O'									
	Q									
Joydan 3 hatlab sakrash, sm	O'									
	Q									
Uzunlikka oyoq- dan-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 uloqtirish, m	O' (3 kg)	15,0	14,5	14,0	13,5
	Q (2 kg)	10,0	9,5	9,0	8,5
5 daqiqa yugurish, m	O'	1620	1470	1320	1170
	Q	1500	1370	1250	1120

5-andoza





VII-BOB. XALQARO TENNIS FEDERATSIYALARI VA O'ZBEKISTONDA TENNIS TARAQQIYOTINI BOSHQARISH

Tennisning vujudga kelishi va taraqqiyoti davomidagi qismati 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 I-Olimpiada o'yinlari dasturidan joy olgan bo'lsada, 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 dasturida “chiqib ketishiga” sabab bo'ldi. Tennisni o'sha vaqtdagi Xalqaro Olimpiya qo'mitasining Prezidenti Xuan Antonio Samaranch yana “dasturga” kiritish uchun ko'p harakat qildi. Lekin professional tennis rahbarlari buncha qarshilik ko'rsatishdi. 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.

7.1. Tennis taraqqiyotini boshqaruvchi tashkilotlar

7.1.1. 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-kvartiralari 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.

7.1.2. 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'ilishda jahonda tennisni rivojlantirishning dolzarb muammolarini muhokama etadi. Har ikki yilda Assambleyaning ijroiylar 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 menedjer boshqaradi. Bosh menedjer o'ziga taalluqli 10 ta bo'limga (marketin, olimpiada turnirlari, texnik va moliya bo'limlari, OAVlari va h.)

rahbarlik qiladi va erkaklar, ayollar, faxriylar, o'smir-yoshlar o'rtasida tennis taraqqiyotini boshqaradi.

7.1.3. 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 Uimbldon turnirini tashkil qiladi va boshqaradi.

7.2. O'zbekistonda tennis taraqqiyotini boshqaruvchi tashkilotlar

O'zbekistonda tennisni rivojlantirish, uni bolalar va turli yosh hamda qatlamga mansub aholi o'rtasida ommalashtirish, sport rezervlari tennischilar 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 (7-andoza).

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 shakllan-

tirish 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 "katta" tennisni jadal sur'atlar bilan rivoj topishiga turtki berdi.

O'zbekiston tennis federatsiyasi quyidagi tashkilotlar tomonidan ta'sis etilib, bugungi kunda ular va boshqa yangidan-yangi tashkilotlar ushbu federatsiyaning serqirrali 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;

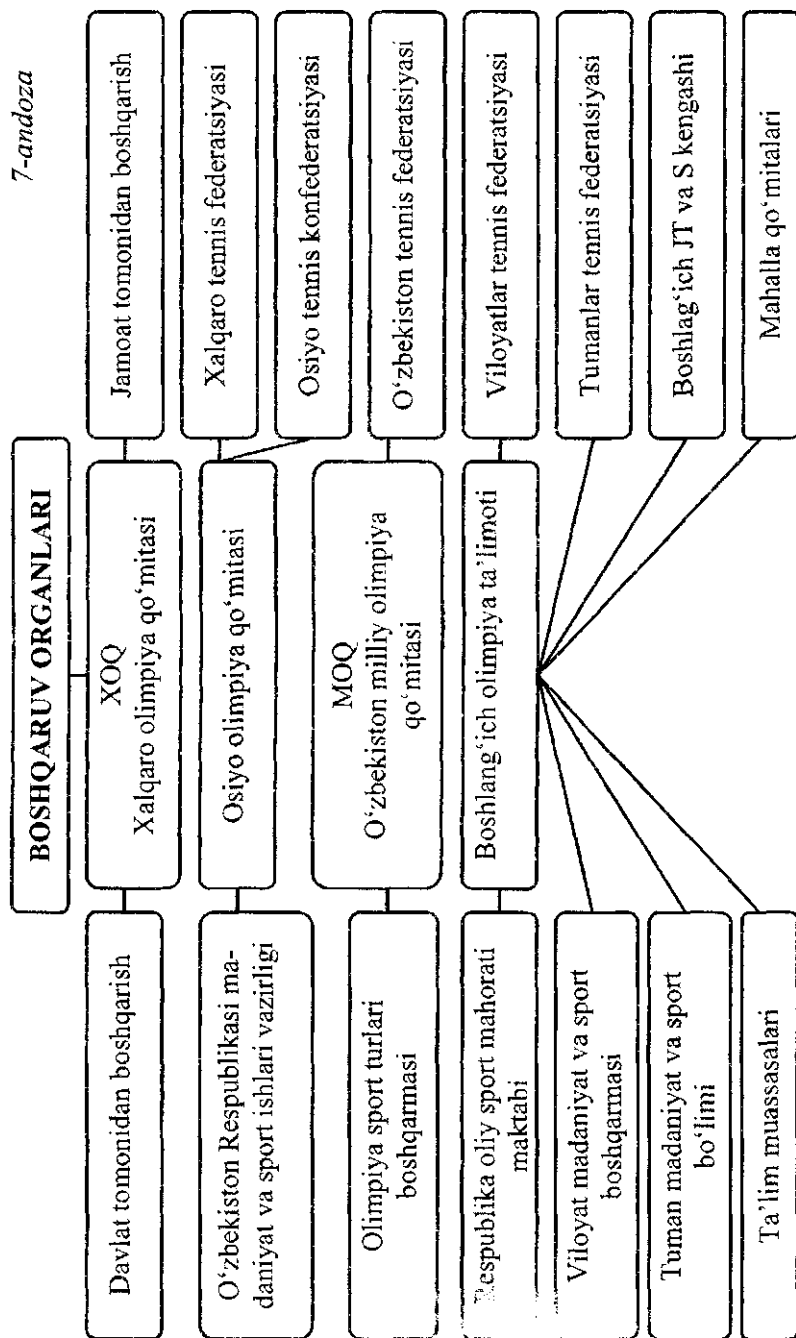
- "O'zbeksavdo" davlat aksionerlik jamiyati;

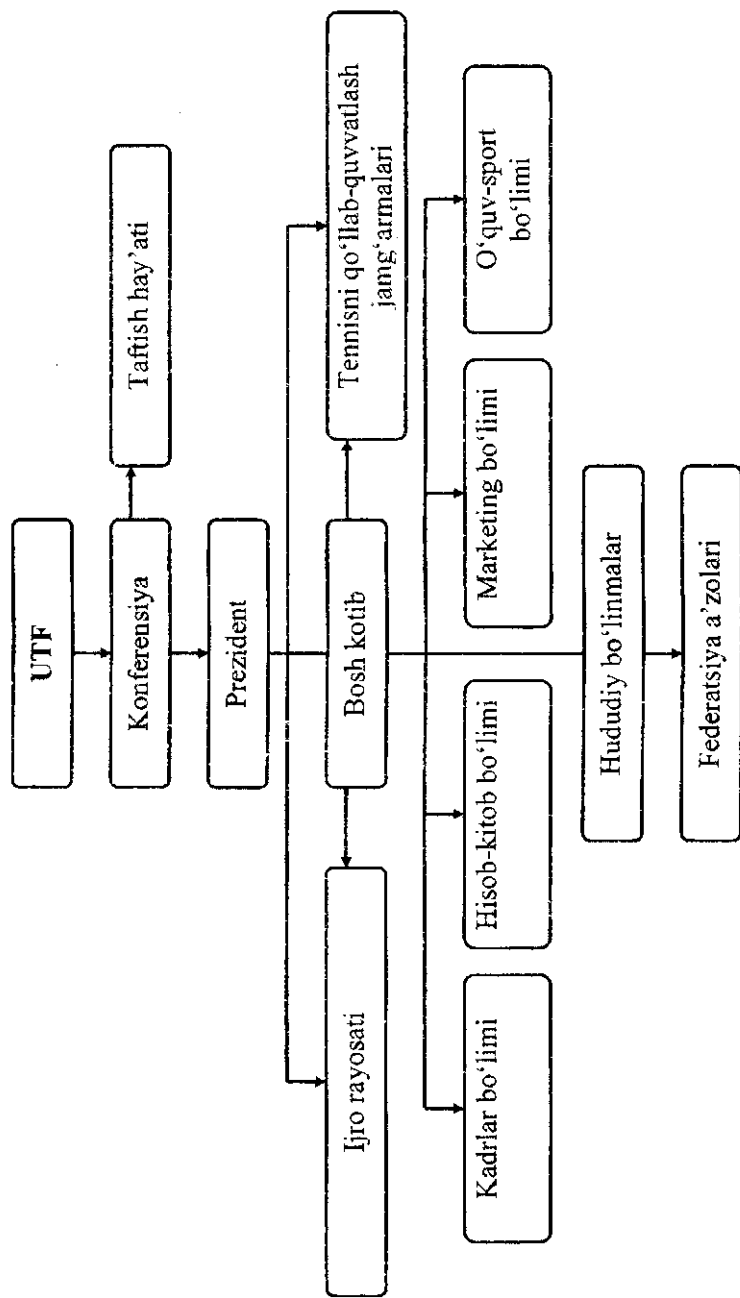
- "O'zbekneftgaz" davlat korporatsiyasi;

- "O'zbekturizm" davlat korporatsiyasi va h.

UTFsi yurtimiz hududlarida "Fyuchers", "Chellendjer", WTA Tour, "Toshkent-Open", 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 axborot" agentligi, "O'zbektelekom" AJ, "O'zbekiston Havo Yo'llari" MAK, "O'zbekneftgazmontaj", "Fonon", "Sovplastital", "Nestle" va boshqa tashkilotlar homiylik qilib kelmoqda.

Quyida UTFsining tarkibiy tuzilmasi berilgan.





VIII–BOB. YOSH SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI JARAYONIDA JAROHATLANISHNI OLDINI OLISH

8.1. Yosh sportchilar tayyorgarligi jarayonida jarohat olish sabablari

Tayanch-harakat apparati jarohatlanishi va organizmning funksional tizimlari ishining buzilishi eng avvalo, jismoniy mashqlar bilan bo'lgan darslarda uslubiy xatolar va tashkiliy kamchiliklar tufayli sodir bo'ladi.

Qanday jismoniy sifat rivojlanishidan qat'iy nazar, quyidagi tashkiliy kamchiliklar jarohatlarining sababi bo'lishi mumkin:

1) mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalari va tartib buzilsa;

2) sifatsiz inventar, jihozlar bo'lsa;

3) mashg'ulotlarda qoniqarsiz sanitariya-gigiyenik sharoitlar (yetarlicha yoritilmaganlik; mashq bajariladigan qoplamalarning juda ham qattiq yoki sirpanchiq bo'lishi; havoning ancha gazlanishi) va yomon meteorologik sharoitlar (atrof-muhitning o'ta past yoki yuqori darajasi, yuqori namlik va boshqalar).

Uslubiy xatolar muayyan mashg'ulot va mashg'ulotlar tizimida aynan qaysi jismoniy sifat rivojlantirishi bilan bog'liq.

8.2. Kuchli mashqlarni qo'llash bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlardagi uslubiy xatolar

Eng avvalo – bu mushaklarning har xil guruhlarida kuch rivojlanishida uyg'unlikning buzilishi. Tayanch-harakat apparatida kuchsiz, yetarlicha shug'ullanmagan a'zolar namoyon bo'ladi, bu esa, ularning jarohatlanishiga yoki o'ta katta yuklamalarda boshqa a'zolarining shikastlanishiga olib keladi. Masalan, tovon mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi uning qattiqligini pasaytiradi. Buning natijasida sakrash mashqlari bajarilayotganda, tovon mushaklari o'ziga olishi kerak bo'lgan yuklanma boldirning uch asosli mushaklariga to'g'ri keladi.

Qorin va gavda mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi oqibatida qomat buzilishi va umurtqaning bel bo'limiga og'irlik tushishi mumkin. Bu narsa umurtqaaro to'qimalarning o'ta jipslashuvi va o'z navbatida, bel og'rig'i olib kelishi mumkin.

Yaxshi badan qizdirish mashqlarisiz kuchli mashqlarni bajarish mushaklar cho'zilishi, a'zolar jarohatlanishi, yurak-qon tomir tizimining o'ta zo'riqishiga olib kelishi mumkin.

Charchagan holda cho'zilish mashqlarini bajarish mushak, tomirlar jarohatiga olib kelishi mumkin.

Yuqori balandlikdan chuqurlikka sakrashni haddan ziyod ko'p bajarish tovon va tizza jarohatiga olib keladi.

Umurtqaga katta yuklanish bilan ko'p mashq bajarish qomat buzilishi, umurtqaaro disklar qalinlashuviga yoki umurtqa churrasiga (grija) olib keladi.

Yetarlicha o'rganilmagan cho'zilish mashqlarini bajarish tayanch-harakat apparatining sust a'zolarining jarohatlanishiga olib keladi.

Ketma-ket kuchanish bilan ko'p mashq bajarish yurak faoliyati buzilishiga, tomirlar kengayishiga, kapilyar qon aylanishi buzilishiga olib keladi.

8.2.1. Kuchli mashqlar bilan mashg'ulot o'tkazishda jarohatlarni oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Kuchli mashqlar bilan bo'lgan mashg'ulotlar jarayonida jarohatlardan saqlanish uchun quyidagi tavsiyalarga rioya qilish lozim:

1. Kuchli mashg'ulotdan oldin yaxshilab shug'ullanish va butun mashg'ulot davomida organizmni qizigan holda saqlash lozim.

2. Kuch yuklamalarining umumiy hajmini asta-sekin oshirib borish kerak, ayniqsa, kuchli mashqlar bilan mashg'ulotlarning boshlang'ich bosqichlarida.

3. Har bir mashqdagi yuklama o'lchamini ehtiyotlik bilan aniqlash kerak. Oldin kichik va me'yori cho'zilishlar bilan uning texnikasini yaxshi egallash lozim.

4. Hamma skelet mushaklarini teng rivojlantirish lozim, ayniqsa, kuchli tayyorlanishning boshlang'ich bosqichida. Buning uchun har xil kuchli mashqlar har xil dastlabki holatlarda qo'llaniladi.

5. Chegaradan ortiq yuklamalar bilan kuchli mashqlar bajarishda nafasni ushlab turish kerak emas.

6. Umurtqaning o'ta yuklanishidan saqlanish uchun maxsus og'ir atletika bog'ichidan foydalanish kerak. Kuchli mashqlar o'rtasidagi dam olish oraliqlarida turnik, gimnastika halqalari, gimnastika devorchasida osilib, umurtqani cho'ziltirish maqsadga muvofiq.

7. Umurtqa jarohatlaridan saqlanish uchun qorin va gavda mushaklarini doimiy tarzda mustahkamlash kerak.

8. Umurtqaga yuklama tushadigan hamma mashqlarni bajarishda uni imkoni boricha to'g'ri ushlab turish kerak.

9. Oyoqning tovon mushaklarini muntazam ravishda mustahkamlash kerak. Bu tovon qattiqligining oshishiga va tayanch-harakat apparati jarohatlarining soni kamayishiga yordam beradi.

10. Qo'llarni jarohatlamaslik uchun, buyumlar bilan mashqlarda har xil ushlashlarni qo'llash maqsadga muvofiq.

11. Og'irlik bilan o'tirishlarni bajarishda tizza mushaklarini yanada harakatchan qiluvchi oyoqning dastlabki holatini tanlash lozim.

12. Katta yuklama bilan chuqur o'tirishlarni tizza mushaklari jarohatlaridan saqlanish uchun me'yorida bajarish kerak. Oyoq mushaklari kuchini maxsus trenajorlarda o'tirgan va yotgan holatda rivojlantirish mumkin.

13. Chegaradagi va chegaraga yaqin yuklamali mashqlarni faqat qattiq polda va boldir oyoq mushaklarini qattiq ushlab turadigan oyoq kiyimlarida bajarish kerak.

14. Kuchlanish oldidan yurak-qon tomir tizimini zo'riqtirmaslik uchun chuqur nafas olish kerak emas. Yarim nafas olish yoki 60-70% chuqur nafas olish yaxshi bo'ladi.

15. Uzoq davom etadigan kuchlanishlardan saqlanish lozim.

16. Kuchlanish bilan maksimal (yuqori) yuklamali mashqlarni bajarishda ko'zning nozik tomirlariga zarar yetkazmaslik uchun ko'zni yumish kerak.

17. Cho'zilish uchun mashqlarni kuchli mashqlar o'rtasidagi tanaffusda katta yuklama bilan bajarish kerak emas. Harakatlar

amplitudasi mos mushakda maksimal holatdan 10-20% kamroq bo'lishi kerak.

18. Mushaklarda og'riq, sanchiq sezilsa darhol mashq bajarishni to'xtatish lozim.

8.3. Tezlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatolar

Tezlik mashqlari bilan mashg'ulotlarda jarohatlar umumiy sonining 25 foizi mashg'ulotlarning tayyorlov qismiga to'g'ri keladi. Bu organizmning asta-sekin ishga kirishish tamoyilining buzilishidan, shug'ullanish vositalarining xato tanlanganidan guvohlik beradi.

Jarohatlarni quyidagi omillar keltirib chiqarishi mumkin.

Tezlik mashqlarini sovuq havoda va sirpanchiq yoki notekis joyda bajarish.

Mashg'ulot ta'sirining har tomonlama kamchiligida.

Tezlik mashqlari qamrovining birdaniga oshishida tezlik mashqlari texnikasini yetarlicha egallamaslikda.

Tayanch – harakat apparati ayrim a'zolarining yuklanishi.

Tezlik mashqlarini bajarishga sifatsiz bevosita tayyorlanish.

Tezlik mashqlarini jismoniy yoki mo'ljal olishda charchagan holatda bajarish.

8.3.1. Tezlikni rivojlantirishda jarohatning oldini olish uchun uslubiy tavsiyalar

Tezlik mashqlarini bajarishdan oldin, usuli va mazmuni bo'yicha mashg'ulotlarnikiga o'xshash mashqlarni qo'llash bilan tayyorlanishni o'tkazish kerak. Tayyorlovchi mashqlarni bajarish tezligini asta-sekin oshirish maqsadga muvofiq. Shuni ta'kidlash kerakki, aynan yaxshi badan qizdirish jarohatni oldini olish va tezlik mashqlarida yaxshi natijalarga erishish uchun yaxshi vosita hisoblanadi. Jarohatlarni harakatli ogohlantirish asosi tayanch-harakat apparatini me'yorida rivojlantirishga yo'naltirilgan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik. Tezlik sifatlarini rivojlantirishning boshlang'ich bosqichlarida uning sust a'zolarini rivojlantirishga e'tibor beriladi. Tezlik mashqlarini charchagan vaqtda bajarmaslik kerak, chunki mushaklarda yetarlicha

achimagan mahsulotlarning yig'ilishi va mushaklarning mo'ljallashtirish ishining buzilishi jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Mushaklarda og'riq yoki qaltirash paydo bo'lsa, mashqlarni to'xtatish lozim. Chunki bu mushaklar tuzilishining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday holatda tezlik mashqlarini davom ettirish jarohatga olib kelishi mumkin. Sovuq havoda issiq va shamoldan himoyalovchi kiyim kiyish lozim.

8.4. Chidamlilikni rivojlantirishda uslubiy xatolar

- Tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga yetarlicha e'tibor bermaslik;
- bardoshni rivojlantirish vosita va usullarining bir xilligi;
- tiklanmasdan turib uzoq vaqt davomida shug'ullanish;
- o'zini yaxshi sezmay turib shug'ullanish (shamollash, angina va shunga o'xshash).

8.4.1. Chidamlilikni rivojlantirishda tayanch-harakat apparatining jarohatini, harakat tizimining o'ta yuklanishini oldini olish bo'yicha tavsiyalar

Katta yuklamalarni bajarishda tayanch-harakat apparatining eng jarohatlanadigan a'zosi tovon hisoblanadi. Oyoq osti mushaklari yuklanadi, o'zining funksional xususiyatlarini yo'qotadi va buning oqibatida yassioyoqlik rivojlanadi. Bu noxush holatni bartaraf qilish uchun, birinchidan, mashg'ulot yuklamalari shiddatini va hajmini asta-sekin oshirish kerak, ikkinchidan, muntazam ravishda mashg'ulotlarga oyoq osti mushaklari kuchini rivojlantirish mashqlarini kiritish lozim. Chidamlilikni rivojlantirish mashqlari organizmning vegetativ tizimi va uni mustahkamlash ishini shakllantirishga samarali ta'sir qiladi. Agar mashg'ulot yuklamalari sportchining individual xususiyatlariga javob bermasa, bunda ular organizmning ba'zi a'zolarining yomon ishlashiga va hatto ulardagi patologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Eng ta'sirchan a'zo yurak-qon tomir tizimi hisoblanadi. Tez-tez mashg'ulot yuklanishlari, yetarlicha oldindan tayyorgarlik, me'yoriy tezlikda uzoq vaqt ishlash qalin devorli yurakni va chap qorinchaning nisbatan kichik

bo'shlig'i shakllanishiga asos bo'ladi. Bunday yurak katta itaruvchi tezlikka, lekin nisbatan kam urish hajmiga ega bo'ladi. Yetarlicha tayyorlanmagan sportchi bilan ishlashda yuqori tezlikdagi mashg'ulot yuklamalarini muddatidan oldin qo'llash yurakning yuklanishiga va arteriya devorchalarining qattiqlashuvi o'sishiga sabab bo'ladi, o'z navbatida, koronar qon oqishiga to'siq boladi va yurak ishini murakkablashtiradi.

Bunday salbiy holatlarning oldini olish uchun avval uzluksiz standartlashtirilgan mashqlar usuli bilan me'yoriy tezlikdagi mashqlarni bajarish kerak. Keyinchalik uzluksiz variantli-oraliqli mashqlar usullarini qo'llashga o'tish joiz. Bir me'yordagi tezlik bilan uzoq davom etadigan ishni oldindan qo'llash yurak-qon tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari ishining yaxshilanishiga yordam beradi. Bunda yurakning funksional imkoniyatlari yaxshilanadi, miokard distrofiyasi mavjudligi shubhasiz pasayadi va yuklama ko'taruvchi mushaklarda qon aylanishi yaxshi bo'ladi.

Lekin shuni esdan chiqarmaslik kerakki, bir xil hajmdagi mashg'ulot yuklamalari, hatto past tezlikdagi, markaziy asab tizimi faoliyatiga yomon ta'sir qiladi. Bu esa qon aylanish tizimi nazorati buzilishiga va oqibatda uning faoliyati buzilishiga olib keladi. Bu ayniqsa, bolalar va o'smirlarga tegishli. Bunday buzilishlarning oldini olish uchun mashg'ulotlarni xilma-xillashtirish, tabiat qo'ynida mashg'ulot o'tkazish, mashg'ulot yo'laklarini o'zgartirish, o'yinli mashg'ulot turini qo'llash kerak. Yana shuni esda tutish kerakki, o'zini yaxshi his qilmagan (nosog'lom) holatda mashg'ulot yuklamalarini bajarish sog'liq uchun ancha xavfli.

8.5. Egiluvchanlikni rivojlantirishda uslubiy xatolar

Organizmni yetarlicha qizdirmaslik.

Sifatsiz badan qizdirish mashqlari.

Mushaklarning ko'tarilgan tonusi.

Harakatlar amplitudasining birdaniga oshishi.

Haddan tashqari qo'shimcha yuklama ko'tarish.

Mashqlar orasida sust dam olishning juda katta oraliqlari.

8.5.1. Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishning oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishning oldini olishning asosiy usuli – tayanch-harakat apparatining yaxshi mashq qildirish.

Cho'zilish bo'yicha mashqlarni bajarishga kirishishdan oldin umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida mushaklarni yaxshi qizdirish kerak. Ularni qizigan holatda egiluvchanlikni rivojlantirish mashqi davomida saqlab qolish lozim. Yetarli qizishning sub'yektiv belgisi yengil ter ajralishining paydo bo'lishi hisoblanadi.

Har bir mushakda harakatchanlikni rivojlantirishda mashqlar bajarishni sezuvchan harakatlardan boshlash kerak. Harakatlar amplitudasi asta-sekin oshib boradi. Mashqlarning birinchi qismida harakatlarni bajarish tezligi – sekin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda maksimal amplituda bilan mashqlar bajarish katta samara beradi. Lekin mushaklar, boylamlar cho'zilishida chegara o'rnatish ancha qiyin. Ayniqsa, bu majburiy cho'zilish yordamida qo'shimcha yuklama silkinish va birdan qattiq harakat qilib mashqlar bajarishga tegishli.

O'ta katta harakat amplitudasining sub'yektiv belgisi cho'zilgan to'qimalarda og'riqlar paydo bo'lishidir. Og'riqlar kichik jarohatlar paydo bo'lganidan guvohlik beradi. Shuning uchun yengil og'riq hislari paydo bo'lganda mashq shiddati kamaytiriladi. Qattiq og'riq his qilinganda, cho'zilish mashqlarini to'xtatish lozim va ularga to'qimalarning funksional xususiyati to'liq tiklangandan keyin qaytish kerak. Mushaklar tiklanishini tezlashtirish uchun yengil, lekin davomli uqalash, issiq muolajalar qilish maqsadga muvofiq.

Qo'shimcha yuklama orqali cho'zilish mashqlarini bajarishda yuklama hajmini tanlashga juda jiddiy yondashish kerak. Eslatib o'tamiz, sust mashqlardagi qo'shimcha yuklamaning optimal o'lchami cho'zilishga moyil bo'lgan mushaklar maksimal kuchining 30-40-50% igacha bo'ladi. Silkinish va birdan qattiq harakat qilishda qo'shimcha yuklama 200-300 gr dan 1-2 kg gacha bo'lishi kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirish va jarohatlarni oldini olish uchun yo'naltirilgan mashqlarni samarasini oshirishda cho'zilish mashqlari va mushaklarni erkin bo'shashtirish mashqlarini navbatma-navbat bajarish maqsadga muvofiq. Silkinish va birdan qattiq harakatlarni mushaklarni cho'zishda kuch va chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha katta yuklamalardan keyin charchab bajarish maqsadga muvofiq emas. Bunday yuklamalardan keyin mushaklararo koordinatsiya va mushaklarning egiluvchanligi yomonlashadi, bu esa egiluvchanlikni rivojlantirish mashg'ulotlari samarasini pasaytiradi va jarohatlarga olib keladi.

Mashq orasidagi sust dam olish mashqlarining juda kattaligi (8-10 min. ortiq) tufayli tayanch-harakat apparati egiluvchan to'qimalarining cho'ziluvchanligi yomonlashadi, bu ham jarohatlanishga sabab bo'lishi mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirishda tomirlar jarohatlanishining sabablari ularni o'rab turuvchi mushaklar kuchining yetarlicha rivojlanmaganida. Shuning uchun yetarlicha jismoniy tayyorlanmagan odamlar bilan ishlashda tayanch-harakat apparatini har tomonlama rivojlantirishga yo'naltirilgan kuchli mashqlarni egiluvchanlikni rivojlantirish bilan bog'lash kerak.

8.6. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda uslubiy xatolar

Koordinatsion qobiliyatlar boshqa harakat sifatlari bilan qattiq bog'langan holatda namoyon bo'lishi tufayli, harakat sifatlarini rivojlantirish usuliyati yoki tashkillashtirishda yuqorida ko'rsatilgan hamma kamchiliklar koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda ham jarohatlanishga sabab bo'lishi mumkin. Shakllanmagan mushaklararo koordinatsiya mushak to'qimalari cho'zilishi va yorilishiga asosiy sabab hisoblanadi.

8.6.1. Koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda jarohatlarning oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Koordinatsiyani rivojlantirish uchun mashqlarni bajarishdan oldin usuli va mazmuni bo'yicha mashg'ulotga o'xshagan mashqlarni qo'llash bilan badan qizdirishni o'tkazish kerak.

Mashqlarni bajarish tezligi, ularning amplitudasi va koordinatsion murakkabligini asta-sekin bitta mashg'ulotda va aralash mashg'ulotlar tizimida oshirib borish kerak.

Qo'shimcha og'irliklar bilan mashqlar bajarishda ularning individual imkoniyatlari bilan moslashtirish kerak. Yetarlicha o'rganilmagan mashqlarni yuqori tezlik bilan, o'yin va musobaqa usullarini qo'llash bilan charchagan holda bajarish mumkin emas. Mashg'ulotlarda noqulay tashqi sharoitlarda murakkab koordinatsion mashqlarni qilish kerak emas (sirpanchiq, yomon yoritish, tashqi chalg'ituvchi narsalar).

Shunday qilib, jismoniy mashqlar bilan yomon tashkillashtirilgan va rejalashtirilgan mashg'ulotlar o'quvchilar organizmiga zarar yetkazishi mumkin. Bu narsa ro'y bermasligi uchun mashg'ulotlarni oldindan u yoki bu jismoniy sifatni rivojlantirishdagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirish kerak.

IX-BOB. SPORTCHI VA MURABBIYLAR OVQATLANISHI BO'YICHA ASOSIY USLUBIY TAVSIYALAR

Hamma sportchilar o'z natijalarini yaxshilashni xohlaydilar va shu maqsadda sport bilan shug'ullanuvchi atletlar ko'p soatlarini mashg'ulot va mashg'ulot yig'inlariga ajratadilar. Biroq ko'pincha, to'g'ri tashkillashtirilgan ovqatlanishdan chiqarish kerak bo'lgan qo'shimcha narsalarga e'tibor berilmaydi. Bu bir qator sabablar tufayli bo'ladi, ular orasida:

- sportchilar ovqatlanishi xususiyatlarini yetarlicha tushunmaslik;

- ovqatlanish individual talablarini hisobga olishni xohlamaslik;

- ovqatlanish maqsadlarining qarama-qarshiligi (xususan, sportchi organizmining yuqori talablarini qondirishi va bir vaqtning o'zida vaznni pasaytirish maqsadida quvvatni ta'minlashni chegaralash);

- ovqatlanish sohasida amaliy bilim va tajribaning yetishmasligi;

- talab qilinadigan ovqat mahsulotlarini qo'lga kiritish va iste'mol qilishga vaqt yetishmasligi;

- moliyaviy mablag'ning yetishmasligi.

Ovqatlanish odam organizmining rivojlanishi va o'sishi, uning mehnatga layoqatlilikini oshishi, tashqi muhit sharoitlariga moslashuvini ta'minlovchi asosiy jihat hisoblanadi. U odam hayoti davomiyligi va adekvat faoliyatiga ma'lum ta'sir qiladi.

Mushaklar faoliyati chaqirgan metabolik o'zgarishlar xususiyatiga mos ovqatlanish ma'lum darajada sportchi organizmining mashg'ulot va musobaqa paytida yuklama bajarishiga moslashish jarayonini rivojlantiradi. Bundan tashqari ovqatlanish jihatlari sport ishiga layoqatlilikni oshirgan holda metabolik jarayonlarga ta'sir qilishi mumkin, dam olish vaqtida esa tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi.

9.1. Energiyaga bo'lgan talab

Sportchining energiyaga va ovqat mahsulotlariga bo'lgan talabi sport turiga va bajariladigan ish hajmiga hamda sport mahorati darajasiga, emotsional holat va shaxsiy odatlarga bog'liq. Har xil sohadagi sportchilarning kunlik energiya sarflashi har xil.

Faoliyati ko'p jismoniy yuklanishni talab qilmaydigan sportchilarda (shashka, shaxmat) energiya sarflanishi erkaklar uchun 2800-3200 kkal.ni va ayollar uchun 2600-3000 kkalni tashkil qiladi. Qisqa vaqtli, lekin yetarlicha jismoniy yuklama bilan bog'liq sport turlarida (akrobatika, gimnastika, suvga sakrash, og'ir atletika, figurali uchish va boshqalar), energiya sarflanishi erkaklar uchun 3500-4000 kkalni, ayollar uchun 3000-4000 kkalni tashkil qiladi. 400 va 1500 m.ga yugurish, boks, kurash, suzish, ko'pkurash sport o'yinlari, zamonaviy beshkurash kabi sport turlarida kunlik energiya sarflanishi erkaklar uchun 4500-5500 kkal, ayollar uchun 4000-5000 kkal. Va nihoyat, uzoq vaqt davom etadigan kuchli jismoniy yuklama bilan bog'liq sport turlari (alpinizm, 10000 m ga yugurish, velopoygalar, eshkak eshish, chang'i poygalari, konkida yugurish sporti, marafon, sportcha yurish) anchagina energiya sarflanishi bilan tavsiflanadi: erkaklar uchun kun davomida 5500-6500 kkal, ayollar uchun 6000 kkal.

18-jadval

Sportchining vazniga bog'liq holda energiya sarflanishi

Jismoniy yuklanish turi	Energiya sarflanishi, kkal K	
	Vazn 60 kg	Vazn 90 kg
Yurish		
Tezlik 3 km/s	175	285
Tezlik 5 km/s	260	425
Voleybol		
Me'yoriy tezlik	285	465
Yuqori tezlik	490	800
Futbol	460	730
Velosiped		
Tezlik 8 km/s	250	410

Tezlik 18 km/s	535	875
Tog' chang'isi	485	790
Skvosh	520	850
Tennis	345	565
Karate, dzyudo, kurash	645	1050
Suzish		
Bras, tezlik 18 m/d	240	390
Batterflyay	585	955
Krol, tezlik 18 m/d	240	390
Yelkada, tezlik 18 m/d	195	315

9.2. Energiya sarflanishini hisoblash usuli bilan energiyaga bo'lgan talabni aniqlash

Energiyaga bo'lgan talabni jismoniy faollik energiyasi va asosiy almashinuv energiyasidan kelib chiquvchi quvvat sarflanishini hisoblash bilan aniqlash mumkin.

19-jadval

Asosiy almashinuv energiyasi

Erkaklar (bo'yi 178 sm)		Ayollar (bo'yi 168 sm)	
Vazn, kg	Energiya, kkal	Vazn, kg	Energiya, kkal
64	1550	45	1225
73	1640	54	1320
82	1730	64	1400
91	1815	73	1485
100	1900	82	1575

Asosiy almashinuv energiyasini aniqlashda quyidagi formuladan foydalanish mumkin.

Erkaklar uchun:

$$E = 66,5 + 13,75 \cdot V + 5 \cdot B - 6,76 \cdot Y;$$

Ayollar uchun:

$$E = 65,5 + 9,6 \cdot V + 1,8 \cdot B + 4,7 \cdot Y,$$

Bu yerda, E – asosiy almashinuv energiyasi, kkal, V – vazn, kg; B- bo'y, sm;

Y – yosh, yil.

9.3. Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish

Sportdagi ishga layoqatlilikni yuqori darajada ushlab turish uchun ovqat mahsulotlari organizmga nafaqat kerakli miqdorda, balki hal qilish uchun optimal miqdorda bo'lishi kerak. Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish formulasiga binoan "oqsillar, yog'lar, uglevodlar" nisbatlari = 14:30:56. Muvozanatlashtirilgan ovqatlanishning asosiy vazifasi – organizmni kerakli energiya miqdori bilan ta'minlash.

Tuziladigan ovqat ratsioni muvozanatlashtirilgan bo'lishi uchun energiyaga va asosiy nutriyentlarga bo'lgan miqdor va sifat talabini aniqlash kerak.

9.4. Energiya va asosiy nutriyentlar manbalari

Energiya olishning asosiy manbasi uglevodlar va yog'lar hisoblanadi. Nutritsiologiyaning zamonaviy bosqichi faqatgina energiya va asosiy nutriyentlar miqdorini nazorat qilishni talab qilmaydi. Ularning sifat tarkibi ham katta ahamiyatga ega: yog'lar tarkibining va oqsillar aminokislota tarkibining to'liqligi, oddiy va murakkab uglevodlarning optimal nisbatlari. Bundan tashqari, vitamin va mineral moddalar tarkibi va miqdorini ham hisobga olish kerak.

9.4.1. Oqsillar

Sportchilarning oqsillarga bo'lgan talabi sport turi xususiyati, mashg'ulot jarayonining yo'nalishi va jismoniy yuklama hajmi bilan belgilanadi. Masalan, shaxmatchilarning bir kunlik me'yoriga tananing 1 kg massasiga 1,5-2 g oqsilni kiritish mumkin. Sportchi-sprinterlar, sakrovchilar, og'ir atletikachilar, kurashchi va bokschi uchun tananing 1 kg massasiga 2,4-2,5 g oqsil zarur. Chidamlilik uchun uzoq davom etadigan ishda oqsilning yuqori me'yorlari talab qilinadi, chunki uzoq davom etadigan ish to'qima oqsillari degradasiyasini kuchaytiradi. Shuning uchun marafonchilarga bir kunda tananing 1 kg massasi uchun 2,4-2,5 g, velopoygachilarga esa – 2,6-2,8 g oqsil kerak bo'ladi.

Oshqozon-ichak sohasida oqsil qonga soʻriluvchi erkin aminokislotalarga tarqaladi va keyin organizm toʻqimalari orqali toʻqima tuzilishini, garmonlar, fermentlar qurilishi uchun ishlatiladi. Qonda erkin aminokislotalar miqdori organizm tomonidan doimiy darajada ushlab turiladi. Bizning organizmimiz aminokislotalarning bir qismini oʻzi sintezlashtirishi mumkin. Ular “oʻrnini bosa oladigan” deb ataladi. Sakkizta aminokislotalarni organizm sintezlashtira olmaydi, ular “oʻrnini bosolmaydigan” yoki “essensial” deb ataladi. Ularga treonin, valin, leysin, izoleysin, metionin, fenilalanin, triptofan, lizin kiradi. Ular albatta, ovqat bilan kirib kelishi kerak. Oʻrnini bosolmaydigan aminokislotalarga boʻlgan talab hamma odamlarda bir xil.

Mahsulotlardagi oqsil sifati aminokislotalar tarkibi bilan aniqlanadi. Odam talablariga javob beruvchi tarkib ideal hisoblanadi. Tarkibida essensial aminokislotalar kam yoki ulardan biri boʻlmagan mahsulot sifatli oqsil manbai boʻla olmaydi. Bunday mahsulotlarga donli va dukkakli mahsulotlar kiradi. Muvozanatlashtirilgan meʼyorda hayvon tarkibidan 50% oqsillar boʻlishi kerak, chunki oʻsimlik tarkibida oʻrnini bosolmaydigan aminokislotalar yetarli miqdorda boʻlmaydi.

9.4.2. Yogʻlar

Yogʻlarning biologik bahosi, bir tarafdin, ularning yuqori kaloriyaligi bilan, boshqa tarafdin, odam organizmida sintezlanishi qiyin boʻlgan toʻyinmagan yogʻ kislotalari borligi bilan aniqlanadi. Ovqat ratsionida yogʻlar isteʼmol qilishning meʼyori sportchilar uchun sport turiga bogʻliq holda tananing 1 kg massasiga 1,7 dan 2,4 gacha boʻladi.

Hayvon yogʻlari manbalari baliq, goʻsht, sut, pishloq, qaymoqli yogʻ (sariyogʻ) hisoblanadi. Oʻsimlik yogʻlari manbalari – yormalar, yongʻoqlar, pistalar, oʻsimlik yogʻlari. Margarin oʻsimlik tarkibidan kelib chiqsa ham fiziologik taʼsiri boʻyicha hayvon yogʻiga yaqin boʻladi. Muvozanatlashtirilgan ratsionda oʻsimlik tarkibidan kelib chiqqan yogʻlar hamma yogʻlarning 50-70%ini tashkil qilishi kerak.

O'simlik tarkibidagi yog'larda yarim to'yinmagan yog' kislotalari bo'ladi, hayvon yog'larida esa - to'yingan.

Agar parhez yog'lar kelishini chegaralasa, bunda albatta, hamma essensial yog' kislotalarini qo'shimcha kiritish zarur. O'rmini bosolmaydigan yog' kislotalari manbalari – yong'oqlar, o'simlik yog'i, baliq va baliq yog'i.

Monoto'yinmagan yog' kislotalari zaytun, yong'oq yog'larida bo'ladi.

Yarim to'yinmagan omega-6 – yog' kislotalari manbalari kungaboqar, makkajo'xori, soya va uzum donachalari yog'larida bo'ladi; omega-3 – yog' kislotalari manbai – baliq yog'i hamda o'simlik yog'i (soya, funduk).

Organizm uchun yarim to'yinmagan yog' kislotalari yanada qadrlı bo'ladi. Ulardan ba'ziları o'rmini bosolmaydigan bo'ladi va albatta, ovqat bilan kirib borishi lozim. To'qima membranaları tuzilishi va funksiyasi ularning nisbatiga bog'liq, ulardan immunal jarayonlar nazoratchi moddalari tashkil bo'ladi. Baliq yog'i tarkibidagi yog' kislotalari miya va ko'z to'qimalari qurilishi uchun zarur.

9.4.3. Uglevodlar

Sportchilarning uglevodga bo'lgan talabi mashg'ulot va musobaqa vaqtida sarflanadigan quvvatga bog'liq. Uglevodlar bilan ta'minlanish me'yori 1 kg tana vazni uchun – 8,3-14,3 g, bundan 64% kraxmalga va 36% saxaroza va glyukozağa to'g'ri kelishi kerak. Sutka davomida 700 g uglevod bilan ta'minlanishda qand bo'lagiga 250 g.dan ortiq to'g'ri kelmasligi kerak. Qandni ko'p miqdorda iste'mol qilish qonda glyukoza tarkibining o'ta oshib ketishiga sabab bo'ladi. Ko'p miqdorda kraxmal iste'mol qilish jiddiy giperglikemiyaga olib kelmaydi. Chunki uning ta'minlanishi tarqalish va ovqat hazm qilish sohasida doimiy glyukoza so'rilishi bilan bog'liq.

Uglevodlar – organizm uchun asosiy energiya manbai. Ularga bo'lgan talab ratsion umumiy energiyasining 50-60% ni tashkil etadi.

Uglevodlar monosaxarid, disaxarid va polisaxaridlarga bo'linadi. Ovqat mahsulotlarida ko'pincha poli va disaxaridlar uchraydi, ular ovqat hazm qilish jarayonida monosaxaridlarga bo'linadi va keyin qonga so'riladi.

Ovqat tolalari almashinuvning zaharli mahsulotlari tarkibini kamaytiradi, qondagi xolesterin va mochevina tarkibining kamayishiga yordam beradi, ichakdagi ammiak bog'lanishini oshiradi. Ovqat tolalari manbalari – bug'doy boshhoqlari, dag'al maydalangan undan qilingan non, karam, sabzi, lavlagi, har xil mevalar. Shuning uchun sportchilar ratsionida yangi sabzavotlardan salat, ikkinchi sabzavotli taomlar, donli mahsulotlardan garnirlar, yangi mevalar bo'lishi kerak. Bundan tashqari sanab o'tilgan mahsulotlar nafaqat ovqat tolalari, balki vitaminlar manbalari hamdir.

9.5. Vitaminlar

Mushakning tezkor faoliyatida har xil vitaminlarga bo'lgan talab oshadi. Bu tushunarli, chunki vitaminlar kofermentlar tarkibiga kiradi; vitaminlar 100 dan ortiq fermentlar tarkibida modda almashinuvida ishtirok etadi.

Mashg'ulot va musobaqalar mobaynida askorbinka kislotasi, tiamin, riboflavin, nikotinamid, tokoferolga bo'lgan talab oshadi. Lekin sportchilar ovqatlanishida vitaminlar miqdorini energiya sarflanishini hisobga olgan holda ko'rib chiqish kerak. Masalan, har bir 1000 kkalga vitaminlardan C-35 mg, B₂- 0,8 mg, B₃ – 0,8 mg, B₅ – 70 mg, E – 5 mg kerak bo'ladi.

Vitaminlar ovqatlanishning tabiiy jihatlaridir. Shu bilan birga, yuqori biologik faollikka ega bo'lgan holda, ular ishga layoqatni oshirish, charchashga qarshi kurashish, tezkor mushaklar yuklanishidan keyingi dam olish davrida tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun kerak bo'ladi.

Suv-tuz almashinishi nazoratida sportchilar uchun ovqatlanishning zaruriy komponenti mineral moddalar hisoblanadi. Ularga bo'lgan talab ko'plab ter ajralishi kuzatiladigan sport turlarida ayniqsa ortadi. Eng avvalo, bu o'yinli sport turlariga tegishli. Bu sport turlari bilan shug'ullanishda kaliy va natriyga

bo'lgan talab ortadi, ularning tarkibi kunlik ratsionda 20% ortiqroq ham bo'lishi mumkin.

Ayol sportchilarning organizmi metabolizmda ishtiroki yetarlicha keng va xilma-xil bo'lgan atamani talab qilishiga e'tibor berish kerak, uning yetishmovchiligi anemiyaning har xil turlarini keltirib chiqaradi. Kunlik ratsionning har bir 1000 kkaliga 7-8 mg temir iste'mol qilish kerak. Lekin temir bo'yicha ovqatlanishning adekvatligi faqatgina iste'mol qilingan temirning mutlaq miqdori bilan emas, oshqozon-ichak yo'lida so'riladigan temir miqdori bilan aniqlanadi. Ovqatda temir ikki xil tur bilan ko'rsatilgan: gemli va gemsiz. Temirning gemli turi organizmda juda yaxshi so'riladi, gemsiz turining so'rilishi qiyinroq kechadi. Yog', fosfor, fitin (dukkakli va donli mahsulotlarda), taninning (choyda) ko'plab miqdorlari gemsiz temir so'rilishini ancha to'xtatib qo'yadi. Aksincha, ovqatda go'sht, baliq, parranda oqsillari va har xil organik kislotalar, C vitamini bo'lishi gemsiz temir so'rilishini yengillashtiradi.

Sportchilar ovqatlanishida hayvon va o'simlik mahsulotlarini to'g'ri uyg'unlashtirish katta ahamiyatga ega. Sportchi ratsionining o'simlik mahsulotlari bilan boyitilishi chidamlilikni oshiradi. Shuning uchun yangi sabzavot va mevalar hissasiga bir kunlik ovqatlanish kaloriyasining 15-20%i to'g'ri kelishi kerak.

Sport mashqlarini bajarishda umumiy energiyaga talab sport turi va yuklanmaning davomiyligiga mos holda oshirilishi kerak.

Jadvallarda har bir sport turlari uchun nutriyentlarga bo'lgan talab ko'rsatilgan.

20-jadval

Tezkor-kuch sport turlari mashg'ulotlarida vitamininga bo'lgan talab

Vitamin -lar	Kunlik talab		
	Oddiy	Mashg'ulotlar davrida	Musobaqalar davrida
A	3500 ME	4000 ME	4500 ME
B ₁	1,3-2,6 mg	2-4 mg	2-4 mg

B ₂	1,5-3,0 mg	2 mg	3 mg
PP	15-20 mg	30 mg	30-40 mg
C	75-100 mg	100-14 mg	140-200 mg
E	7-10 mg	14-20 mg	24-30 mg
B ₆	1,5-3,0 mg	3,0-4,0 mg	4,0-5,0 mg
B ₁₂	0,002-0,003 mkg	0,003 mkg	0,004 mkg
B ₃	7-10 mg	12-15 mg	14-18 mg

21-jadval

Chidamlilik uchun yuklamalarda vitaminlarga bo'lgan talab

Vitamin-lar	Kunlik talab		
	Oddiy	Mashg'ulotlar davrida	Musobaqalar davrida
A	3500 ME	4500 ME	5000 ME
B ₁	1,3-2,6 mg	3-5 mg	4-8 mg
B ₂	1,5-3,0 mg	3-4 mg	4-8 mg
PP	15-20 mg	30-40 mg	40-45 mg
C	75-100 mg	140-200 mg	200-400 mg
E	7-10 mg	20-30 mg	30-50 mg
B ₆	1,5-3,0 mg	4,5-5,0 mg	6,0-9,0 mg
B ₁₂	0,002-0,003 mkg	0,005-0,006 mkg	0,006-0,009 mkg
B ₃	7-10 mg	15 mg	15-20 mg

22-jadval

Tezkor-kuch sport turlari mashg'ulotlarida vitaminlarni kunlik iste'mol qilish bo'yicha tavsiyalar, mg

Davr	A	B ₁	B ₂	Niatsin	C	E
Faol tiklanish	2	2,5	2,0	20	75	3
Asosiy mashg'ulot	3	5,0	2,5	20	150	3
Musobaqalar	2	10,0	5,0	25	150	3

Chidamlilik uchun yuklamalarda vitaminlarni kunlik iste'mol qilish bo'yicha tavsiyalar, mg

Davr	A	B ₁	B ₂	Niatsin	C	E
Faol tiklanish	2	3	2	20	100	3
Asosiy mashg'ulot	3	10	5	25	250	6
Musobaqalar	2	15	5	25	300	-

Har xil sport turlari mashg'ulotlarida asosiy nutriyentlar va energiyaga bo'lgan kunlik talab

Sport turi	Energiya, kg vaznga/ kkal	Oqsillar, kg vaznga/g	Yog'lar, kg vaznga/g	Uglevodlar, kg vaznga/g
Gimnastika	66	2,5	1,9	9,75
Yengil atletika, sprint, sakrashlar	67	2,5	2,0	9,80
Marafon	84	2,9	2,2	13,00
Suzish, suv polosi	72	2,5	2,4	10,00
Og'ir atletika, kulturizm, yadro, bosqon, nayza uloqtirish	77	2,9	2,0	11,80
Kurash, boks	75	2,8	2,2	11,00
Sportning o'yinli turlari	72	2,6	2,2	10,00
Velosport	87	2,7	2,1	14,30

Keyingi jadvallarda mahsulotlar kaloriyasi ko'rsatilgan.

Tabiiy sut mahsulotlari (8 g yog' va 150 kkal proporsiyada)

Tabiiy sut	250 g
Quyultirilgan tabiiy sut	275 g
Oddiy tabiiy yogurt	204 g
Echki suti	200 g
Qatiq (kefir)	250 g

O'rta yog'li mahsulotlar (5 g yog' va 7 kkal proporsiyada)

Mol go'shti	25,5 g
Qo'zichoq go'shti	25,5 g
Buzoq go'shti (kotlet)	25,5 g
Uy parrandasi	25,5 g
Yog'sizlantirilgan sut pishlog'i	25,5 g
Tuxum	1 dona
Jigar, yurak, buyraklar	25,5 g

Non, don mahsulotlari, un mahsulotlari

Yanchilgan bug'doy	150 g
Don mahsulotlaridan bodroq	200 g
Tayyorlangan nonli boshog'lar	150 g
Furaj doni	2,5 qoshiq
Makaronlar	150 g
Guruch	100 g
O'sgan bug'doy	3 qoshiq

Kraxmalli sabzavotlar

Makkajo'xori	175 g
Yashil no'xat	150 g
Pishirilgan kartoshka	76,5 g
Kartoshka bo'tqasi (pyure)	170 g
Shirin kartoshka	100 g

**Yog' bilan tayyorlangan kraxmal mahsulotlari
(1 porsiya non – 1 porsiya yog')**

Lag'mon	200 g
Donli non	51 g
Yumaloq kreker, yog'da	6 dona
Kichkina xamirli oshirma	1 dona
Quymoq	2 dona
Vafli	1 dona

Yuqorida ko'rib chiqilgan ovqat mahsulotlari sportchilar uchun umumiy tavsifga ega. Ratsion tuzilishida sport turi xususiyati, tayyorgarlik bosqichi, sog'liqning holati va sportchi organizmining individual fiziologik-biokimyoviy xususiyatlariga hamda uning ovqatlanishdagi shaxsiy did va odatlariga e'tibor berish kerak.

9.6. Salqin faslda sportchilarning ovqatlanishi

Sportchilar uchun qishki mashg'ulotlar davrida o'zining immunitet tizimini ushlab turish juda muhim.

Bu yerda asosiy jihat organizm immunitetini saqlashda muhim ro'l o'ynovchi kerakli modda va minerallar tanqisligidan qochish kerak. Qattiq mashg'ulotlar davrlari odatda immunitet tizimining buzilishi bilan tavsiflanadi, yomon ovqatlanish esa holatni faqat yomonlashtiradi. Jiddiy mashg'ulotlardan keyin tananing respirator kasalliklariga chalinishi 24 soatgacha oshishi mumkin. Mashg'ulot jarayonini ish, o'qish bilan birgalikda olib borish organizmni butunlay zo'rqiqtiradi va infeksiyalarga qarshilik ko'rsatishni pasaytirib yuboradi. Agar siz kasal bo'lib qolsangiz, kasalliklarga qarshilik qila oluvchi immunitet tizimi bo'lsa, sog'ayish tezlashadi.

9.7. Kunlik parhez va foydali elementlar

Mashg'ulotlar davomida kislorod qabul qilishining oshishi, to'qima zararlanishini chaqirishi mumkin bo'lgan erkin radikallar miqdorining oshirishi mumkinligi tufayli, ovqatlanishning kattalashgan ratsioni va antioksidantlar qo'shimchalari immunitet tizimi zaxirasini kattalashtirishi mumkin. Shamollashni bartaraf qiluvchi moddalardan biri bu vitamin C. Multivitaminlar osonlik bilan bu elementga bo'lgan kunlik talabni ta'minlayotgan bir vaqtda, bu vitamin manbalari hisoblangan mahsulotlarni qabul qilmaslik to'g'ri emas. Chidamlilik uchun sport turi bilan shug'ullanadigan atletlar, askorbinka kislotasining talab qilinadigan hissasini olish uchun bir kunda uch porsiyagacha yangi mevalar va ikki porsiyagacha sabzavotlar iste'mol qilishi mumkin. Vitamin C ning eng yaxshi manbalari – shirin qalampir,

sitrus mevalari (va ularning sharbatlari), qulupnay, kivi va brokkoli.

Kuchli immunitet tizimi uchun muhim komponentlar – bu sink, temir va vitamin B₆, B₁₂ kabi mikroelementlar. Bu komponentlarni o'z ichiga olgan mahsulotlarni har kuni to'g'ri va muvozanatlashtirib iste'mol qilish organizmni bu moddalar bilan yaxshi ta'minlanishini yaratadi. Bir vaqtning o'zida vitaminlar va minerallarni haddan ziyod iste'mol qilish immunitet tizimini xavf ostiga qo'yishi mumkin, ayniqsa, temir me'yorsiz iste'mol qilinganda. Temir – chidamlilikni oshirishda ishlayotgan sportchilar uchun muhim mineral, lekin tarkibida temir bo'lgan qo'shimchalar me'yoriy tarzda, organizmda temir darajasini doimiy monitoringi bilan iste'mol qilinishi kerak.

Sink organizmning infeksiyalarga qarshilik qilish qobiliyatini tekshirishga oid izlanishlar natijasi taxminan 50/50 degan fikrda to'xtaldi.

Vitamin E – yana bir ma'lum antioksidant. Shuni nazarda tutish kerakki, antioksidantlarning katta dozalari immunitet tizimi uchun xavfli. Ko'p ekspertlar 200 IV dozasi xavfsiz, deb hisoblaydilar.

30-jadval

**Antioksidantlarni qabul qilish me'yorlari to'g'risida
tavsiyalar**

Vitamin va minerallar	Odatiy me'yor	Antioksidant sifatida qabul qilish me'yori, mg
Vitamin C	80-100	160
Vitamin E	10-12	15-20
Selen	50-70	100
Sink	15	15-25

Antioksidantlarni qabul qilish me'yorlari to'g'risida tavsiyalar.

Asosiy oziq antioksidantlari quyidagilar:

- vitamin C,
- vitamin E,

- beta-karotinlar,
- selen,
- sink,
- flavonoidlar.

Erkin radikallar keksayishni tezlatadi, shikastlanish va kasalliklar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Ular sport natijalarini susaytiradilar. Antioksidantlar to'qima komponentlarini erkin radikallardan himoya qilish vazifasini bajaradi.

9.8. Mashg'ulotlarga xos tarzda ovqatlanish strategiyasi

Mashg'ulotlar va musobaqalar vaqtida sportchi uchun optimal ratsion tuzish vaqtida sport turi xususiyati, tayyorgarlik bosqichi, sog'liq holati va sportchi organizmining individual fiziologik-biokimyoviy xususiyatlarini hamda uning shaxsiy did va ovqatlanishidagi odatlarini hisobga olish kerak. Bularning hammasi sportda yanada yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

To'g'ri ovqatlanish va vitamin, mikroelementlar adekvat miqdorini iste'mol qilish tartibini ishlab chiqishda ovqatlanishning yaxshi asoslangan strategiyasi juda muhim. Immunitet tizimiga mashg'ulotlarning salbiy ta'siri stress garmonlari o'lchamining oshib ketishi bilan bog'liq. Shuning uchun mashg'ulot davridagi ovqatlanish strategiyasi bu garmonlar konsentratsiyasini pasaytirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Murakkab mashg'ulotdan keyin tiklanish jarayonini boshlash uchun "yonilg'i" zaxiralarini 10-15 g sifatli oqsil qatorida 50-75 g uglevodlarni iste'mol qilgan holda to'ldirish zarur. Bu ayniqsa muhim, chunki og'ir mashg'ulotdan keyin odatda bir necha soat davomida immunitet funksiyasi pasayishi kuzatiladi. Shuning uchun o'sha vaqt davomida shamollash belgilari bo'lgan odamlar bilan muloqot qilishdan qochish kerak.

Immunitet tizimini me'yorda ushlab turish uchun stresli holatlar hamda doimiy sog'lom uyquni nazorat qilish juda muhim.

TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

O'zbek tilidagi manbalar:

1. "O'zbekiston Respublikasida tennisni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tuzish to'g'risida". O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining Qarori // Xalq so'zi. – 26 avgust, 1997.
2. "O'zbekiston Respublikasida tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida". O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 392-sonli Qarori // Xalq so'zi. – 11 sentyabr, 1998.
3. "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida". O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni // Xalq so'zi. – 25 oktyabr, 2002.
4. Abidov S.A. Tennis yosh tanlamaydi – T.: Sharq, 2001. – 64 b.
5. Ayrapetyans L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi / Darslik. – T.: Fan va texnologiya, 2012. – 208 b.
6. Bezverxov V.P., Pulatov A.A., Isakulov e.I., Pulatov SH.A. Tennisga o'rgatish uslubi va "o'rgatuvchi" mashqlarini noan'aviy tarzda qo'llash texnologiyasi // O'quv - uslubiy qo'llanma. – T., 1998. – 39 b.
7. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubi. Darslik. – T., 2001. – 285 b.
8. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – T.: Zar qalam, 2004. – 334 b.
9. Pulatov Sh.A. Tennisga o'rgatishning an'anaviy va noan'aviy texnologiyasi. O'quv qo'llanma. – Toshkent, 2007. – 47 b.
10. Pulatov Sh.A. Yosh tennischilarda zarba berish aniqligini maxsus va noan'aviy mashqlar yordamida shakllantirish samaradorligi // Fan sportga, №4. – T., 2005. – B.3-7.
11. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarini nazariy asoslari. – T.: O'zDJTI, 2005. – 238 b.
12. Usmanxodjaev T.U., Meliev X.A. Milliy harakatli o'yinlar. – T.: O'qituvchi, 2000. – 148 b.
13. Usmanxodjayev T.S., Isroilov SH.X., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A. Milliy va harakatli o'yinlar // Darslik. – T.: Iqtisod-Moliya, 2015. – 268 bet.

Rus va xorijiy tillardagi manbalar:

1. Абидов С.К. Планирование учебно-тренировочных нагрузок у юных теннисистов / Учебное пособие. – Т.: Лидер Пресс, 2010. – 113 с.
2. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх.: Автореф. дис.... д-ра пед. наук. – М., 1992. – 41 с.
3. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол // В кн.: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения // Учебное пособие для профессиональных колледжей. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. – Т.: Илм Зиё, 2012 – С.3-85.
4. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Роль симметричного развития право и левосторонней моторики в спорте / Учебное методическое пособие. – Германия: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2005. – 73 с.
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., Рихсиев А.И. Теннис для здоровья // Методические рекомендации. – Т., 1998. – 21 с.
7. Безверхов В.П. Теннис. Учебное пособие. Курс лекций для студентов общего курса. – Т., 2001. – 68 с.
8. Безверхов В.П. Теннис: Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. – Т.: Lider Press, 2008. – 150 с.
9. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис. – Т., 2011., – 374 с.
10. Безруких М.М., Фарбер Д.А. Физиология развития ребёнка: Теоретические и прикладные аспекты. – М.: Образование от А до Я, 2000. – 319 с.
11. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (Физиология развития ребёнка) Учеб. пособие. – М.: Академия, 2002. – 418 с.

- 12.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. №4. – М., 2001. – С. 19-22.
- 13.Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Педагогика, 1998. – 224 с.
- 14.Белиц-Гейман С.П. Теннис: школа чемпионов, игры и подготовка. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001. – 223 с.
- 15.Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: ФиС, 1991. – 288 с.
- 16.Бернштейн Н.А. Новые линии развития в физиологии и биологии активности // Хрестоматия по возрастной физиологии / М.М.Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер. – М.: Академия, 2002. – С. 102-105.
- 17.Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. – №2 – М.: 1991.– С. 24-31.
- 18.Всеголов И.В., Голенко В.А. Теннис: Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2005. – 138 с.
- 19.Всеголов И.В. Базовая подготовка юных теннисистов / Научно-методическое пособие. – М.: Сов. спорт, 2010. – 120 с.
- 20.Всеголов И.В. Тестирование подготовленности теннисистов., – М.: Сов. спорт, 2010., – 76 с.
- 21.Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. – М.: Тера-Спорт, 1999. – 126 с.
- 22.Голенко В.А. Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.
- 23.Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса. – М.: Дедалус, 2002. – 236 с.
- 24.Голомазов С.В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий. Докт.дисс. –М., 1996. – 327 с.

25. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека. – М.: Спорт. Академ пресс, 2003. – 227 с.
26. Граевская Н.Д., Долматова Г.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Т.1. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.
27. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учеб. пособие. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
28. 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. – №8. – М.: 2003. – С. 38-42.
29. Иванова Г.А. Теннис: Воспитание чемпиона. / Пособие. Санкт-Петербург, 2010. – 161 с.
30. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. Учебник. – М.: ФиС, 1990. – 368 с.
31. Лаптев А.П., Панков В.А. Режим юного спортсмена // Детский тренер. – №2. – М.: 2005. – С. 68-72.
32. Лаптев А.П., Портнова А.П. Комплексное применение восстановительных средств при подготовке теннисистов в условиях жаркого климата. – М.: Физическая культура, 2006. – 140 с.
33. Лях В.И., Садовский Е., О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1999. – №5. – С. 40-46.
34. Маркосян А.А. Развитие человека и надёжность биологической системы // Хрестоматия по возрастной физиологии / Сост. М.М.Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер. – М.: Академия, 2002. – С. 21-32.
35. Масловский Е.А. Сопряженно-игровой метод формирования техники движений с развитием скоростных качеств детей на внеурочных занятиях. Учеб. пособие. – Беларусь, 1992. – 63 с.

36. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. 318 с.
37. Мелихова Т.М. Организационно-методические основы технологий спортивного отбора // Теория и практика физической культуры. – №4. – М., 2007. – С. 19-20.
38. Назаренко Л.Д. Место и значение точности как двигательльно-координационного качества. Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – М.; 2001. – С. 30-35.
39. Назаренко Л.Д. Эстетика физических упражнений. – М.: ТиПФК, 2004. – 249 с.
40. Немцов О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2003. – №8. – С. 22-26.
41. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
42. 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.
43. 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.
44. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеразвивательных школах Узбекистана. Автореф. дис.... д-ра пед. наук. – Т., 2000. – 60 с.
45. Скородумова А. О состоянии теннисиста во время турнира: Тест // Матчбол – Теннис. – №3. – М., 2000. – С. 44.

46. Сухарев С.А. Применение восстановительных средств при тренировке юных теннисистов в подготовительном периоде в равнинных и горных условиях.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 1996. – 25с.
47. Теория и методика спортивных игр. / Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Подред. Ю.Д.Железняк. – М.: Академия, 2013. – 464.
48. Тополь А.И. Сопряженная методика тренировки, направленная на воспитание скоростно-силовых и двигательных-координационных качеств юных спортсменов 12-13 лет в игровых видах спорта (на примере тенниса).: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: РГАФК. 2001. – 25 с.
49. Тунис С.М. Влияние физических нагрузок на точность двигательных действий теннисисток 15-17 лет.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 1999. – 21 с.
50. Тучашвили И.Ш. Индивидуализация подготовки квалифицированных теннисистов в зависимости от особенностей стиля деятельности.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: МГТУ, 1996. – 26 с.
51. Холодов К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие. – М.: Академия, 2008. – 478 с.
52. Чебатарёв Ш.Р. Развитие физических качеств при подготовке теннисистов к соревнованиям. Методические рекомендации. УзГИФК. – Т., 1999. – 36 с.
53. Шаповалова О.А. Теннис для начинающих: Правила игры. Школа мяча и ракетки. Спортивные тренировки. – М.: ВЕЧЕ, 2002. – 381 с.
54. Шмагина М.И. Специально-подготовительные средства тренировки теннисистов высокой квалификации.: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 21 с.
55. Шокин А.И. Мини-теннис в подготовке юных теннисистов, ориентированных на достижение высоких

- спортивных результатов. Учеб. Пособие. – М.: РГАФК, 1999. – 93 с.
56. David Walter Smith. Coaching Mastery. Synerg-Books., 2012. – 380 p.
57. Edgar Giffening. Developing Hiah Performace Tennis Players. Neuer Sportverlag., 2013. – 288 p.
58. Frank Giampolo, Jon Levey. Chempionship Tennis. Human Kineties, 2013. – 245 p.
59. Попс К. Мастерство подачи /Пер. с англ. А.Пыжьянов. –Томск: СТЦ, 2003.
- 60.Ройтер П. Развитие стабильности и уверенности в подаче / Пер. с англ.: К.Мужецкая. – Томск: СТЦ, 2003.
- 61.Ван дер Меер. Освоение основных технических приёмов. Подача. / Пер. с англ. А.Пыжьянов. – Томск: СТЦ, 2003.
- 62.Paul Roetert, Jack Groppel. World-class tennis technique/ Devis Kubogi turnirlari tajribasi. Ingliz tilidan S.Volkov tarjimasi. – M., 2004. – 304 b.

Elektron ta'lim resurslari:
Internet saytlari

1. www.bilim.uz
2. www.wada.com.
3. www.sport.com.
4. www.edu.uz – Vazirlik sayti.
5. www.ziyo.edu.uz - Vazirlik sayti.
6. www.tennisone.com

MUNDARIJA

SO‘Z BOSHI	3
I-BOB. TENNISNI VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI	
1.1. Tennisni paydo bo‘lishi va uni shakllanish bosqichlari	7
1.2. O‘zbekistonda tennisni vujudga kelishi va rivojlanishi.....	12
II-BOB. O‘YIN TEXNIKASI ASOSLARI VA UNING TASNIFI	
2.1. Texnika haqida tushuncha	19
2.2. Tennis texnikasi, uni tasnifi va mazmuni.....	20
2.3. Raketkaning tahliliy ko‘rsatkichlari.....	23
III-BOB. TAKTIKA	
3.1. Taktika haqida tushuncha	34
3.2. O‘yin taktikasining mazmuni va vazifalari	34
3.3. Yakkalik va juftlik o‘yinlarida qo‘llaniladigan taktik usul- lar	36
IV – BOB. O‘YIN QOIDALARI VA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH	
4.1. O‘yin maydoni, raketka va tennis to‘pi.....	43
4.2. O‘yinning borishi, davomiyligi va tanaffus vaqtlari	47
4.3. Juftlik o‘yini	49
4.4. Musobaqa turlari va uni tashkil qilish.....	52
V– BOB. O‘YIN TEXNIKASIGA O‘RGATISH USLUBIYATI	
5.1. O‘rgatishning umumiy asoslari.....	63
5.2. Dastlabki o‘rgatish va uning mohiyati	65
5.3. O‘rgatish vositalari va mashg‘ulotlar.....	67
5.4. Tennisga dastlabki “o‘rgatuvchi” mashqlar	75
5.5. O‘yin taktikasiga o‘rgatish uslubiyati	80
VI – BOB. JISMONIY-FUNKSIONAL TAYYORGARLIK	
6.1. Jismoniy va funksional tayyorgarlik haqida tushuncha.....	85
6.2. Jismoniy sifatlarni baholash testlari va me‘yoriy ko‘rsat- gichlar.....	90

VII-BOB. XALQARO TENNIS FEDERATSIYALARI VA O'ZBEKISTONDA TENNIS TARAQQIYOTINI BOSHQARISH

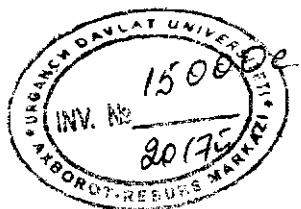
7.1. Tennis taraqqiyotini boshqaruvchi tashkilotlar.....	94
7.2. O'zbekistonda tennis taraqqiyotini boshqaruvchi tashkilotlar.....	96

VIII-BOB. YOSH SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI JARAYONIDA JAROHATLANISHNI OLDINI OLISH

8.1. Yosh sportchilar tayyorgarligi jarayonida jarohat olish sabablari.....	100
8.2. Kuchli mashqlarni qo'llash bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlardagi uslubiy xatolar.....	100
8.3. Tezlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatolar.....	103
8.4. Chidamlilikni rivojlantirishda uslubiy xatolar.....	104
8.5. Egiluvchanlikni rivojlantirishda uslubiy xatolar.....	105
8.6. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda uslubiy xatolar.....	107

IX-BOB. SPORTCHI VA MURABBIYLAR OVQATLANISHI BO'YICHA ASOSIY USLUBIY TAVSIYALAR

9.1. Energiyaga bo'lgan talab.....	110
9.2. Energiya sarflanishini hisoblash usuli bilan energiyaga bo'lgan talabni aniqlash.....	111
9.3. Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish.....	112
9.4. Energiya va asosiy nutriyentlar manbalari.....	112
9.5. Vitaminlar.....	115
9.6. Salqin faslda sportchilarning ovqatlanishi.....	120
9.7. Kunlik parhez va foydali elementlar.....	120
9.8. Mashg'ulotlarga xos tarzda ovqatlanish strategiyasi.....	122
TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI...	123



Salimov U.Z.
Po'latov A.A.
Po'latov Sh.A.

TENNIS

o'quv-uslubiy qo'llanma

Texnik muharrir:
Xolmurodov L.Z.

Bosh muharrir:
Aripjanova D.U.

Dizayner:
Dalabayeva N.I.

Kompyuterda sahifalovchi:
Imomov Sh.A.

Nashr.lits. AIN₂ 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 21.01.2017.
Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma usulida
bosildi. Shartli bosma tabog'i 8,25. Nashriyot bosma tabog'i 8,5
Adadi 1600. Buyurtma № 2

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4

ISBN 978-9943-4700-3-3



9 789943 470033

