

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

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI

FANIDAN

O'QUV-USLUBIY MAJMUA

Bilim sohasi:	600 000 – Xizmatlar
Ta'lim sohasi:	610 000 – Xizmat ko'rsatish
Ta'lim yo'nalishi:	5610500 –Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

TOSHKENT

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| Abdalimov O.X | – | O`zDJTI “Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati” kafedrası mudiri, p.f.n. |
| Axmedova N.I. | – | O`zDJTI “Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati” kafedrası katta o`qituvchisi |
| Azamatova N.I. | – | O`zDJTI “Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati” kafedrası o`qituvchisi |

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Ilmiy-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanish uchun tavsiya qilingan (201__ yil “__” ____dagi “__” -sonli bayonnoma).

MUNDARIJA

FAN DASTURI	3
ISHCHI O`QUV DASTURI	17
MA`RUZA MASHG`ULOTLAR:	36
AMALIY MASHG`ULOT UCHUN MATERIALLAR	125
GLOSSARIY	183
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	186

FAN DASTURI

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

Ro'yxatga olindi:

№ BD – 5610500 – 4.01

2016 yil "08" 08



**TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI
FAN DASTURI**

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari
bo'yicha)

Toshkent – 2016

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil "25" 08 dagi "355"-sonli buyrug'ining 2 -ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashining 2016 yil "08" 08 dagi 3 - sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Abdalimov O.X. – O'zDJTI, "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi mudiri, p.f.n.;
- Axmedova N.I. – O'zDJTI, "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi katta o'qituvchisi;
- Azamatov A.I. – O'zDJTI, "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

- Pavlov Sh.K. – O'zDJTI, "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi dotsenti;
- Akramov J.A. – Respublika olimpiya zahiralari kolleji derektori, professor, p.f.n.

Fan dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2016 yil "08" 07 dagi "12" -sonli bayonnomasi).



FANNING DOLZARBLIGI

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topayotgani ushbu soha bo'yicha kadrlar tanlash, o'qitish va tayyorlash sifatini oshirish masalasini muhim strategik jarayonga aylantirmoqda. Mazkur jarayonlarni amalga oshirishda "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlar hamda shu sohani rivojlantirish bo'yicha I.A. Karimov tomonidan qabul qilingan Farmonlar va hukumat qarorlarida qayd etilgan dolzarb vazifalarga asoslanish o'ta zarur shartlardan biridir.

Malakali raqobatbardosh kadrlar tayyorlash ustuvor jihatdan zamon talablariga mos ta'lim standartlari va o'quv dasturlarini yaratish, shakllantirish hamda ta'lim jarayonida innovatsion texnologiyalardan keng foydalanish choralari bog'liqdir.

"Tennis nazariyasi va uslubiati" fani talabalarni O'zbekistonda va Jahonda tennisni rivojlanishi, tennisga o'rgatish (o'qitish) nazariyasi va uslubiati, tennischilarni tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari bo'yicha yetarli va zarur bo'lgan bilimlar bilan ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya va sport, xususan tennis bo'yicha o'qituvchilik, murabbiylik va tashkilotchilik ishlarini tashkil qilish hamda ushbu jarayonlarni mustaqil boshqarish malaka va ko'nikmalarini o'zlashtiradilar, tennis bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini yuritish malakalarini shakllantiradi. Dastur materiallarini o'zlashtirish jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak kadrlarning ma'naviy-madaniy xislatlarini shakllanishiga, ularni tanlagan kasbiga bo'lgan qiziqishini kuchayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantiradi, yetuk mutaxassis va shaxsga xos xislatlarini shakllantiradi, trenerlik va tashkilotchilik faoliyatiga ijodiy yondoshish faolligini jadallashtiradi.



Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqliligi va uslubiy jihatdan uzviyligi

"Tennis nazariyasi va uslubiati" fani ixtisoslik fanlar blokiga kiritilgan bo'lib, 1-kursning 2-semestrida o'qitiladi.

"Tennis nazariyasi va uslubiati" fani Gumanitar va ijtimoiy-iqtisodiy fanlar blokiga kiruvchi "O'zbekiston tarixi", "Jismoniy tarbiya va sport tarixi", "Olimpia bilim asoslari", Matematika va tabiiy-ilmiy fanlar blokiga kiruvchi "Informatika va axborot texnologiyalari", "Bioximiya va sport bioximiyasi", "Anatomiya", Umumkasbiy fanlar blokiga kiruvchi "Jismoniy madaniyat va sport", "Yengil atletika", "Gimnastika" va "Sport pedagogik mahoratini oshirish-Tennis" fanlari bilan o'zaro bog'liqlikda olib boriladi.



Fanning ilm-fan sport hamda ishlab chiqarishdagi o'rni

"Tennis nazariyasi va uslubiati" fani talabalarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni mukammal o'zlashtirish imkonini beradi. Bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, BO'SMlar, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo'lgan kasbiy, ilmiy-pedagogik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi. Ushbu fanni mukammal o'zlashtirilishi joylarda tennis mashg'ulotlari, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, tennisni yanada ommaviylashtirish, malakali sport zahiralar va mahoratli sportchilar tayyorlash samaradorligini oshiradi.



Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar hamda o'quv mashg'ulotlarini loyihalash

Talabalarning "Tennis nazariyasi va uslubiati" fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, keys-texnologiyalaridan foydalaniladi. Ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarida o'qitishning interaktiv usullari (vizual, muammoli,

mualliflik ma'ruzalari, ikki tomonlama taxlil, insert, klaster, "Venna", Sinkveyn va boshqalar)dan foydalaniladi.

Fan o'qituvchisi tomonidan pedagogik va modulli texnologiya tamoyillari asosida "Tennis nazariyasi va uslubi" fani o'quv mashg'ulotlarining loyihalari ishlab chiqiladi.

FAN MODULINING DASTURI (MODULE SYLLABUS)

O'quv kursining to'liq nomi:	Tennis nazariyasi va uslubiyati		
Kursning qisqacha nomi:	TNvaU	TNvaU	
Kafedra:	Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati		
O'qituvchi haqida ma'lumot:	F.I.Sh.	E-mail	
Semester va o'quv kursining davomiyligi	1-kurs		
O'quv soatlari hajmi:	JAMI	182	
	shuningdek		
	ma`ruza	20	
	seminar	20	
	amaliy	68	
	mustaqil ta'lim	74	
O'quv kursining statusi	Ixtisoslik fanlar bloki		
Dastlabki tayyorgarlik:	Tennis nazariyasi va uslubiyati fanidan o`zlashtirilgan bilimlarga asoslanadi.		
Fanning predmeti va mazmuni - talabalarga tennis sport turining nazariy asoslarini, tennisning asosiy tushunchalar va zamonaviy tennisning dolzarb masalalarini, tennisga oid qonun va qarorlarni,o'yin texnikasi va taktikasini, musobaqa qoidasi va hakamlilik uslubiyatini, sport trenirovkasining umumiy asoslarini o'rgatish va amalda tadbiq etish ko`nikmasini hosil qilishning nazariy va amaliy tomonlarini o`rganishga yo`naltirilgan.			
Fanni o`qitishdan maqsad</b> - talabalarga tennis nazariyasi va uslubiyati fani bo'yicha nazariy va amaliy bilimlar berish, ularning kasbiy-pedagogik malakalarini shakllantirish va olgan bilimlarini amalda tadbiq etish ko`nikmasini hosil qilish.			
Fanning vazifasi - tennisga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko`nikmalarni mukammal o`zlashtirish, bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun zarur bo'lgan kasbiy maxoratlarini ta'minlash, tennisning texnik-taktik harakatlariga o'rgatish asoslarini, mashg`ulotlarni rejalashtirish va o`tkazish, sportchilarni tayyorgarlik holatlarini nazorat qilish, sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarish, musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish bo'yicha ilmiy-pedagogik bilimlar berish.			
“Tennis nazariyasi va uslubiyati” o'quv fanini o`zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida talaba:			
- tennis sport turning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikning o`zaro bog`liqligi, hamda tennis sport turiga taalluqli bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni vosita va usullari, Tennis sport turi texnika va taktikani rivojlantirish vosita va usullari hamda o'quv-mashg`ulot va musobaqalarda psixologik tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, integral tayyorgarlik, joriy, yillik va istiqbolli rejalashtirish tennis sport turida dastlabki tanlovni o`tkazish <i>haqida tasavvurga ega bo`lishi</i> ;			
- tennis sport turining jismoniy tarbiya tizimidagi ahamiyati, sport turining jahonda va			

respublikamizda rivojlanish tarixi; mashg'ulot jarayonining tuzilishi; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash ***talablarini bilishi kerak;***

- tennis texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish; tennis bo'yicha turli lavozimlarda hakamlik qilish, tennis sport turida ilmiy-tadqiqot ishlarni olib borish; tennis sport turining vositalari va uslublaridan foydalanish, tennis sport turiga sportchilarni saralash ***ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak;***

- mashg'ulot jarayonini va musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish; mashg'ulot yuklamalarni optimal rejalashtirish; sportchilar ustidan pedagogik nazorat qilish; sportchilar bilan ma'naviy-ma'rifiy va tarbiyaviy ishlar olib borish, tennisda modellashtirish va bashorat qilish ***malakalariga ega bo'lishi kerak.***

Kursning tematik tarkibi va mazmuni

t/r	Mavzular nomi	Ma'ruza	Amaliy	Seminar	Mustaqil ta'lim
1.	Tennis nazariyasi va uslubi faniga kirish	2		2	2
2.	Tennisni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	4		4	4
3.	Zamonaviy tennisning dolzarb masalalari	4		4	4
4.	Musobaqa qoidasi va hakamlik uslubi	6		6	4
5.	O'yin texnikasi va klassifikatsiyasi	2		2	4
6.	O'yin taktikasi va klassifikatsiyasi	2		2	4
7.	Holat va harakatlanish, tennis raketkasini ushlash usullari. To'pni raketka bilan vertikal yo'nalishda ketma-ket urish		2		4
8.	Uchib kelayotgan to'pga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi		4		4
9.	Yerdan sapchigan to'pga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi		4		4
10.	Qisqa zarba berish texnikasi		2		2
11.	Maydon ortiga zarba berish texnikasi		4		2
12.	Boshdan yuqoridan zarba berish (smesh) texnikasi		4		2
13.	Burama zarba berish texnikasi		4		2
14.	Yassi zarba berish texnikasi		4		2
15.	Kesma zarba berish texnikasi		4		2
16.	To'p kiritish texnikasi		4		4
17.	To'r oldida o'ynash texnikasi		4		4
18.	Maydon ortiga zarba berish taktikasi		4		2
19.	Maydonning o'ng va chap tomonlariga zarba berish taktikasi		4		2
20.	Maydon oldida o'ynash taktikasi		4		2
21.	To'r oldida o'ynash taktikasi		4		4
22.	To'p o'yinga kiritgandan so'ng tezda to'r oldiga chiqib kombinatsion hujum taktikasini qo'llash		4		4
23.	O'z tomonidan to'p kiritilganda sherik bilan o'ynash taktikasi		4		4
24.	Raqib tomonidan to'p kiritilganda sherik bilan o'ynash taktikasi		4		4

Semestr bo`yicha jami:		20	68	20	74
Umumiy		182			
Ta`lim berish va o`qitish uslubi:	Ma`ruza, seminar va amaliy mashg`ulotlar, mustaqil ta`lim (muammoli savollar qo`yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri yechish yo`llarini izlab topish; “aqliy hujum”; “ekspress test-savol va javob”; “tashkilotchilik, tadbirkorlik va turli rollarni ijro etish” o`yinlari; keys stadi, master klasslar)				
Mustaqil ishlar:	Mavzular bo`yicha taqdimotlar, referatlar, keyslar, dokladlar, krossvordlar, esse va h.k.				
Maslahatlar va topshiriqlarni topshirish vaqti	Kunlar	Vaqli	Aud		
1.					
2.					
3.					
Bilimlarni baholash usullari, mezonlari va tartibi:					
JN va ON ning ballari ishchi dasturda beriladi					
Baholash usullari	Testlar, yozma ishlar, og`zaki so`rov, prezintatsiyalar va h.k.				
Fan bo`yicha talabalar bilimini nazorat qilish va baholash	Nazorat shakllari Baholash turlari fan xususiyatidan kelib chiqqan holda so`rovlar, og`zaki savol-javob, yozma ish, test sinovlari yoki boshqa ko`rinishda o`tkazilishi mumkin.				
Fan bo`yicha talabalar bilimini baholash mezonlari	Ball	Talabalarning bilim darajasi			
	86-100	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo`llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo`lish.			
	71-85	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo`llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo`lish.			
	55-70	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo`lish.			
	0-54	Aniq tasavvurga ega bo`lmaslik. Bilmaslik.			
Fanga doir video ma`ruzalar, video roliklar:					
Glossariylar:					
Axborot resurs:					

ASOSIY QISM

1-modul. “Tennis nazariyasi va uslubiati” faniga kirish

Ta’lim yo’nalishi bo’yicha tayyorlanadigan bakalavr-kadrlarning funksional faoliyati, jismoniy tarbiya va sportning millat genofondini shakllantirish, sog’lom va barkamol avlodni tarbiyalashdagi ahamiyati, mazkur kasbning keng qamrovligi va ko’pfunksionalligi. Jismoniy tarbiya institutida ta’lim olishning o’ziga xos xususiyatlari bu jarayonda “Tennis nazariyasi va uslubiati” fanining o’rni, uning o’quv rejasida belgilangan boshqa fanlar va pedagogik kasb tayyorgarligini o’zga shakllari bilan uzviy bog’liqligi. Tennis bo’yicha o’qituvchi-trener kasbining andozasi (modeli).

2-modul. Tennisni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

Tennisni vujudga kelishi va uning mazmunini evolyutsion o’zgarishi, uning rivojlanish bosqichlari. Olimpiada o’yinlari va boshqa yuqori reytingli xalqaro musobaqalarda yetakchi tennischilarning mavqei. O’zbekistonda tennisni rivojlanishi. O’zbek tennischilarining mamlakat va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi, mustaqillik davrida tennisni rivojlanishi, tennisni “Barkamol avlod”, “Universiada”, “Xotin-qizlar spartakiadasi” va boshqa ko’pbosqichli ommaviy musobaqalar dasturlariga kiritilishi. Tennisni O’zbekiston jismoniy tarbiya tizimidagi o’rni.

3-modul. Zamonaviy tennisning dolzarb masalalari

O’tgan davr ichida tennisni taraqqiyoti haqida ma’lumot, O’zbekistonda tennis bilan shug’ullanuvchilarning soni, respublikada tennis bo’yicha oliy ma’lumotli mutaxassislarning soni, O’zbekistonda xizmat ko’rsatgan trenerlar, mutaxassis olimlar, xizmat ko’rsatgan sport ustalari, sport ustalari, yuqori toifaga ega hakamlar. Tennisga mo’ljallangan ochiq va yopiq sport inshootlari.

O’yin texnikasi, taktikasi, musobaqa qoidasida ro’y bergan so’nggi o’zgarishlar. Tennisga oid zamonaviy asbob-uskuna va moslamalar.

Tennis nazariyasi va uslubiati takomillashtirish hamda O’zbekiston tennisni rivojlantirish, uni kelajak istiqbolini munosib darajada ta’minlashning yo’lari va tadbirlari.

4-modul. Musobaqa qoidasi va hakamlilik uslubiati

Hozirgi kun amaliyotida qo’lanilayotgan musobaqa qoidasini umumiy tafsiloti. Musobaqa qoidasini evolyutsion o’zgarishi va uni o’yin texnikasi va taktikasini rivojlanishiga ta’siri. Maydon, raketka, to’r va ustunlarning o’lchamlari, to’pning og’irligi. To’pni o’yinga kiritilishi, zarbalar berilishi, hisobni olib borilishi haqida tushuncha. Birinchi, yordamchi va chiziq hakamlarining funksional faoliyatlari. Hakamlilik qilish uslubiati.

5-modul. O’yin texnikasi va klassifikatsiyasi

“Texnika” atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha. Sport texnikasining umumiy asoslari.

Oʻyin texnikasining umumiy tafsiloti. Sport mahoratini oʻsishida texnikaning ahamiyati. “Texnika”ni sportchining jismoniy va psixologik sifatleri bilan bogʻliqligi. Oʻyin malakalarini texnik jihatdan qism (faza)lardan iboratligi va ularni pedagogik ahamiyati. Atamalar. Oʻyin malakalarini texnik jihatdan turkumlarga boʻlinishi.

Oʻyin malakalari texnikasining tafsiloti (toʻpni oʻyinga kiritish, zarba berish, qabul qilish va h.k), ushbu malakalarni biomexanik, anatomik va aerodinamik xususiyatlari.

6-modul. Oʻyin taktikasi va klassifikatsiyasi

Sport taktikasining umumiy asoslari. “Taktika” atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha.

Taktikaning vositalari va usullari; yakkama-yakka va juftlik oʻyinlarida taktikaning oʻrni. Oʻyinda qoʻllaniladigan taktik prinsiplar: bosh va yagona istiqbolga qaratilgan yoʻnalish, faollik, koʻp qirrali va keng qamrovli oʻyin, oʻzgaruvchanlik vaziyatini tugʻdirish, favqulodda oʻyin vaziyati. Taktika va uning klassifikatsiyasi, hujum, himoya va qayta hujumda qoʻllaniladigan taktik usullar. Oʻyin taktikasining shakllari: sekin-astalik hujum, tezkor hujum, kombinatsion hujum va ularga qarshi harakatlar taktikasi, hulqiy taktik harakatlar: raqibga psixologik hujum qilish, raqibni adashtirish, oʻz kamchiligini berkitish.

Tennischining sport mahoratini oshirishda taktikaning oʻrni va ahamiyati. Taktikani tennischining jismoniy va psixologik sifatleri bilan bogʻliqligi.

Amaliy va seminar mashgʻulotlarini tashkil etish boʻyicha koʻrsatmalar

Amaliy va seminar mashgʻulotlari oʻyin texnikasi va taktikasi, jismoniy sifatleri rivojlantirish, kasbiy-pedagogik malaka va koʻnikmalarni shakllantirish hamda nazariy va amaliy bilimlarni mukammal oʻzlashtirishga qaratilgan.



Amaliy mashgʻulotlarning mavzulari:

1. Holat va harakatlanish, tennis raketkasini ushlash usullari. Toʻpni raketka bilan vertikal yoʻnalishda ketma-ket urish.
2. Uchib kelayotgan toʻpga oʻng va chap tomondan zarba berish texnikasi.
3. Yerdan sapchigan toʻpga oʻng va chap tomondan zarba berish texnikasi.
4. Qisqa zarba berish texnikasi.
5. Maydon ortiga zarba berish texnikasi.
6. Boshdan yuqoridan zarba berish (smesh) texnikasi.
7. Burama zarba berish texnikasi.
8. Yassi zarba berish texnikasi.
9. Kesma zarba berish texnikasi.
10. Toʻp kiritish texnikasi.
11. Toʻr oldida oʻynash texnikasi.
12. Maydon ortiga zarba berish taktikasi.
13. Maydonning oʻng va chap tomonlariga zarba berish taktikasi.
14. Maydon oldida oʻynash taktikasi.

15. To`r oldida o`ynash taktikasi.
16. To`p o`yinga kiritgandan so`ng tezda to`r oldiga chiqib kombinatsion hujum taktikasini qo`lash.
17. O`z tomonidan to`p kiritilganda sherik bilan o`ynash taktikasi.
18. Raqib tomonidan to`p kiritilganda sherik bilan o`ynash taktikasi.

Seminar mashg`ulotlarning taxminiy tavsiya etiladigan mavzulari:

1. "Tennis nazariyasi va uslubi" faniga kirish.
2. Tennisni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi.
3. Zamonaviy tennisning dolzarb masalalari.
4. Musobaqa qoidasi va hakamlar uslubi.
5. O`yin texnikasi va klassifikatsiyasi.
6. O`yin taktikasi va klassifikatsiyasi

Amaliy va seminar mashg`ulotlarini tashkil etish bo`yicha kafedra professor-o`qituvchilari tomonidan ko`rsatma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. Unda talabalar asosiy ma`ruza mavzulari bo`yicha olgan bilim va ko`nikmalarini amaliy masalalar, qiyoslar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o`quv qo`llanmalar asosida talabalar bilimlarini mustaxkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalar bilimini oshirish, masalalar yechish, mavzular bo`yicha taqdimotlar va ko`rgazmali qurollar tayyorlash, qonun va me`yoriy xujjatlardan foydalana bilish va boshqalar tavsiya etiladi.

Labaratoriya ishlarini tashkil etish bo`yicha ko`rsatmalar

Fan bo`yicha laboratoriya ishlari namunaviy o`quv rejada ko`zda tutilmagan.

Kurs ishini tashkil etish bo`yicha uslubiy ko`rsatmalar

Fan bo`yicha kurs ishi namunaviy o`quv rejada ko`zda tutilmagan.

Mustaqil ta`limni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talaba "Tennis nazariyasi va uslubi" fanidan mustaqil ta`limni tashkil etishda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi va joriy nazorat sifatida baholanadi:

1) **Mavzular bo`yicha konspekt** (referat, taqdimot) tayyorlash. Nazariya materiallarni puxta o`zlashtirishga yordam beruvchi bunday usul o`quv materialiga diqqatni ko`proq jalb etishga yordam beradi. Talaba konspekti turli nazorat ishlariga tayyorgarlik ishlarini osonlashtiradi, vaqtni tejaydi;

2) **O`qitish va nazorat qilishning avtomatlashtirilgan tizimlari bilan ishlash.** Talabalar ma`ruza va amaliy mashg`ulotlar davomida olgan bilimlarini o`zlashtirishlari, turli nazorat ishlariga tayyorgarlik ko`rishlari uchun tavsiya etilgan elektron manbalar, innovatsion dars loyihasi namunalari, o`-o`zini nazorat uchun test topshiriqlari v.b;

3) **Fan bo`yicha qo`shimcha adabiyotlar bilan ishlash.** Mustaqil o`rganish uchun berilgan mavzular bo`yicha talabalar tavsiya etilgan asosiy adabiyotlardan tashqari qo`shimcha o`quv, ilmiy adabiyotlardan foydalanadilar. Bunda rus va xorijiy tillardagi adabiyotlardan foydalanish rag`batlantiriladi;

4) **INTERNET tarmog'idan foydalanish.** Fan mavzularini o'zlashtirish, bitiruv malakaviy ishlarini yozishda mavzu bo'yicha INTERNET manbalarini topish, ular bilan ishlash nazorat turlarining barchasida qo'shimcha reyting ballari bilan rag'batlantiriladi;

5) Mavzuga oid masalalar, keys-stadiylar va o'quv loyihalarini ishlab chiqish va ishtirok etish;

6) Amaliyot turlariga asosan material yig'ish, amaliyotdagi mavjud muammolarning yechimini topish, hisobotlar tayyorlash;

7) Ilmiy seminar va anjumanlarga tezis va maqolalar tayyorlash va ishtirok etish va h.k.

Uyga berilgan vazifalarni bajarish, yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni toppish yo'llarini aniqlash, Internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish. Ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola (tezis) va ma'ruzalar tayyorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

Mustaqil ishni tashkil etish bo'yicha uslubiy ko'rsatma va tavsiyalar, keys-stadi, vaziyatli masalalar to'plami ishlab chiqiladi. Unda talabalarga asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha amaliy topshiriq, keys-stadilar yechish uslubi va mustaqil ishlash uchun vazifalar belgilanadi.



Tavsiya etilayotgan mustaqil ta'limning mavzulari:

1. "Tennis nazariyasi va uslubiyati" faniga kirish.
2. Tennisni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi.
3. Zamonaviy tennisning dolzarb masalalari.
4. Musobaqa qoidasi va hakamlilik uslubiyati.
5. O'yin texnikasi va klassifikatsiyasi.
6. O'yin taktikasi va klassifikatsiyasi.
7. Holat va harakatlanish, tennis raketkasini ushlash usullari. To'pni raketka bilan vertikal yo'nalishda ketma-ket urish.
8. Uchib kelayotgan to'pga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi.
9. Yerdan sapchigan to'pga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi.
10. Qisqa zarba berish texnikasi.
11. Maydon ortiga zarba berish texnikasi.
12. Boshdan yuqoridan zarba berish (smesh) texnikasi.
13. Burama zarba berish texnikasi.
14. Yassi zarba berish texnikasi.
15. Kesma zarba berish texnikasi.
16. To'p kiritish texnikasi.
17. To'r oldida o'ynash texnikasi.
18. Maydon ortiga zarba berish taktikasi.
19. Maydonning o'ng va chap tomonlariga zarba berish taktikasi.
20. Maydon oldida o'ynash taktikasi.
21. To'r oldida o'ynash taktikasi.
22. To'p o'yinga kiritgandan so'ng tezda to'r oldiga chiqib kombinatsion hujum taktikasini qo'lash.
23. O'z tomonidan to'p kiritilganda sherik bilan o'ynash taktikasi.
24. Raqib tomonidan to'p kiritilganda sherik bilan o'ynash taktikasi.

25. To'rt oldida va maydon ortida sherik bilan o'ynash taktikasi.

Dasturning informatsion-uslubiy ta'minot

Tennis nazariyasi va uslubiyati fanini o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy usullari, pedagogik va axborot-kommunikasiya texnologiyalari qo'llanilishi, ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlarini o'tkazishda ko'rgazmali qurollar va texnik vositalaridan foydalanish ko'zda tutilgan:

- jadvallar, slaydlar, diagrammalar, harakat texnikasini ijro etish tartibini namoyish etuvchi plakatlar;
- o'yin texnikasi va taktikasining klassifikatsion mohiyatini aks ettiruvchi stendlar;
- zarba aniqligini shakllantiruvchi vertikal, gorizontal va diagonal shaklda joylashtirilgan maxsus nishonlar;
- turli chastotada namoyish etiladigan o'quv videofilmlari, o'yin maydonchasi maketi va unda o'yin vaziyatlarini qo'llash uchun foydalaniladigan "fishka" (dona)lar;
- turli jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko'p funktsiyali trenajerlar va harakat reaksiyalarini baholashda qo'llaniladigan o'lchov asboblari (RDO, xronometr, dinamometr, spirometr va h.k.);
- o'yin malakalarini shakllantirishda qo'llaniladigan yordamchi anjomlar, jihozlar va uskunalar.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar:

1. Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014
2. TENNIS SCIENCE//Bruce Elliot, Miguel Crespo// The Ivy Press Limited 2015, USA 45b.
3. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players//International tennis federation, Ltd 2009. 117 b.
2. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish// Ахмедова Н.И./Ўқув услубий қўлланма. ЎзДЖТИ., Т.:2014 81 b.
3. Pulatov A.A. Tennis. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 56b.
4. Azamatova N.I. "Tennisda chapdan ikki qo'llab zarba berishga o'rgatish" // uslubiy qo'llanma. T.: 2012 -13b.
5. Безверхов В.П. Правила и организация соревнований по теннису. // Учебное пособие. Т.: 2006. – 69 с.
6. Безверхов В.П., Соколова Н.Д. Теннис. //Учебное пособие. Т.: 2007. -106 с.
7. Безверхов В.П. Методические разработки по проведению семинарских и методических занятий со студентами I-IV курсов (по теории и методике тенниса). Т., 2007. – 73с.
8. Безверхов В.П. Теннис. Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. //Учебное пособие. Т.: 2008. – 151с.
9. Безверхов В.П., Корнилов А., Лутков В.В., Солнцев В.А. Правила игры в теннис. Организация соревнований по теннису. // Учебное пособие. Т.: 2010. - 106с.

Internet saytlari

1. www.gov.uz- O'zbekiston Resublikasi xukumat portal
2. www.lex.uz- O'zbekiston Resublikasi qonun xujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
3. www.tennis.uz – O'zbekiston Tennis Federatsiyasi

ISHCHI O`QUV
DASTURI

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

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Ro'yxatga olindi:

№ IV - 4.01

2016y. «27» 08



«TASDIQLAYMAN»

O'1 bo'yicha prorektor

Ilmiy Uslubiy Kengash raisi

dotsent D.X.Umarov

2016y.

(sonli bayonnoma)

1-KURS

TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI

fanining

ISHCHI O'QUV DASTURI

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

№	Dars shakli	Jami soatlar
1	Ma'ruza	20
2	Amaliy mashg'uloti	68
3	Seminar mashg'uloti	20
4	Mustaqil ta'lim	74
Jami:		182

Toshkent – 2016

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zR OO'MTV tomonidan 2016 yil "25" "28" dagi 15-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan o'quv dasturiga va o'quv rejasiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

Abdalimov O.X- O'zDJTI "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrası mudiri, p.f.n.

Axmedova N.I. – O'zDJTI "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrası katta o'qituvchisi

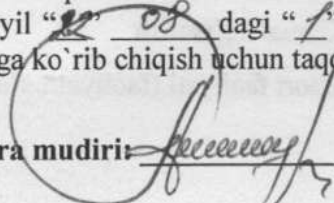
Azamatova N.I. – O'zDJTI "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrası o'qituvchisi

Taqrizchilar:

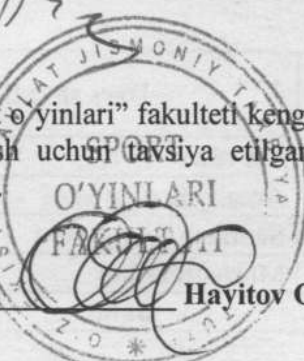
Pavlov Sh.K. – O'zDJTI "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrası dotsenti

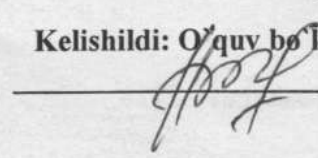
Koshbaxtiyev I.A.– TATU "Jismoniy tarbiya va sport" kafedra professori, pedagogika fanlari doktori

Fanning ishchi o'quv dasturi "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining 2016 yil "28" "08" dagi "1"-son yig'ilishida muhokama qilingan va fakultet kengashiga ko'rib chiqish uchun taqdim etilgan.

Kafedra mudiri:  p.f.n. Abdalimov O.X.

Fanning ishchi o'quv dasturi "Sport o'yinlari" fakulteti kengashida muhokama qilingan va o'quv jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan (2016 yil «28» "08" dagi "1"-sonli bayonnoma).

Fakultet Kengashi raisi:  Hayitov O.E.

Kelishildi: O'quv bo'limi boshlig'i
 Asatova G.R.

FANNING DOLZARBLIGI

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topayotgani ushbu soha bo'yicha kadrlar tanlash, o'qitish va tayyorlash sifatini oshirish masalasini muhim strategik jarayonga aylantirmoqda. Mazkur jarayonlarni amalga oshirishda "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlar hamda shu sohani rivojlantirish bo'yicha I.A. Karimov tomonidan qabul qilingan Farmonlar va hukumat qarorlarida qayd etilgan dolzarb vazifalarga asoslanish o'ta zarur shartlardan biridir.

Malakali raqobatbardosh kadrlar tayyorlash ustuvor jihatdan zamon talablariga mos ta'lim standartlari va o'quv dasturlarini yaratish, shakllantirish hamda ta'lim jarayonida innovatsion texnologiyalardan keng foydalanish choralarga bevosita bog'liqdir.

"Tennis nazariyasi va uslubiyati" fani talabalarni O'zbekistonda va Jahonda tennisni rivojlanishi, tennisga o'rgatish (o'qitish) nazariyasi va uslubiyati, tennischilarni tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari bo'yicha yetarli va zarur bo'lgan bilimlar bilan ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya va sport, xususan tennis bo'yicha o'qituvchilik, murabbiylik va tashkilotchilik ishlarini tashkil qilish hamda ushbu jarayonlarni mustaqil boshqarish malaka va ko'nikmalarini o'zlashtiradilar, tennis bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini yuritish malakalarini shakllantiradi. Dastur materiallarini o'zlashtirish jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak kadrlarning ma'naviy-madaniy xislatlarini shakllanishiga, ularni tanlagan kasbiga bo'lgan qiziqishini kuchayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantiradi, yetuk mutaxassis va shaxsga xos xislatlarini shakllantiradi, trenerlik va tashkilotchilik faoliyatiga ijodiy yondoshish faolligini jadallashtiradi.

FANNING O'QUV REJADAGI BOSHQA FANLAR BILAN O'ZARO BOG'LIQLIGI VA USLUBIY JIHATDAN UZVIYLIGI

"Tennis nazariyasi va uslubiyati" fani ixtisoslik fanlar blokiga kiritilgan bo'lib, 1-kursning 2-semestrida o'qitiladi.

"Tennis nazariyasi va uslubiyati" fani Gumanitar va ijtimoiy-iqtisodiy fanlar blokiga kiruvchi "O'zbekiston tarixi", "Jismoniy tarbiya va sport tarixi", "Olimpia bilim asoslari", Matematika va tabiiy-ilmiy fanlar blokiga kiruvchi "Informatika va axborot texnologiyalari", "Bioximiya va sport bioximiyasi", "Anatomiya", Umumkasbiy fanlar blokiga kiruvchi "Jismoniy madaniyat va sport", "Yengil atletika", "Gimnastika" va "Sport pedagogik mahoratini oshirish-Tennis" fanlari bilan o'zaro bog'liqlikda olib boriladi.

FANNING ILM-FAN SPORT HAMDA ISHLAB CHIQRISHDAGI O'RNI

"Tennis nazariyasi va uslubiyati" fani talabalarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni mukammal o'zlashtirish imkonini beradi. Bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, BO'SMlar, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo'lgan kasbiy, ilmiy-pedagogik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi. Ushbu fanni mukammal o'zlashtirilishi joylarda tennis mashg'ulotlari, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, tennisni yanada ommaviylashtirish, malakali sport zahiralari va mahoratli sportchilar tayyorlash samaradorligini oshiradi.

FANNI O`QITISHDAGI ZAMONAVIY AXBOROT VA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR HAMDA O`QUV MASHG`ULOTLARNI LOYIHALASH

Talabalarning “Tennis nazariyasi va uslubiati” fanini o`zlashtirishlari uchun o`qitishning ilg`or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o`zlashtirishda darslik, o`quv va uslubiy qo`llanmalar, ma`ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, keys-texnologiyalaridan foydalaniladi. Ma`ruza, seminar va amaliy mashg`ulotlarida o`qitishning interaktiv usullari (vizual, muammoli, mualliflik ma`ruzalari, ikki tomonlama taxlil, insert, klaster, “Venna”, Sinkveyn va boshqalar)dan foydalaniladi.

Fan o`qituvchisi tomonidan pedagogik va modulli texnologiya tamoyillari asosida “Tennis nazariyasi va uslubiati” fani o`quv mashg`ulotlarining loyihalari ishlab chiqiladi.

FAN MODULINING DASTURI (MODULE SYLLABUS)

O`quv kursining to`liq nomi:	Tennis nazariyasi va uslubiyati	
Kursning qisqacha nomi:	TNvaU	5610512 - TNvaU
Kafedra:	Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati	
O`qituvchi haqida ma`lumot:	F.I.Sh.	<u>E-mail</u>
Semestr va o`quv kursining davomiyligi:	1-kurs	
O`quv soatlari xajmi:	JAMI	182
	shuningdek	
	ma`ruza	20
	seminar	20
	amaliy	68
	mustaqil ta`lim	74
O`quv kursining statusi	Ixtisoslik fanlar bloki	
Dastlabki tayyorgarlik	Tennis nazariyasi va uslubiyati fanidan o`zlashtirilgan bilimlarga asoslanadi.	
Fanning predmeti va mazmuni - talabalarga tennis sport turining nazariy asoslarini, tennisning asosiy tushunchalar va zamonaviy tennisning dolzarb masalalarini, tennisga oid qonun va qarorlarni,o`yin texnikasi va taktikasini, musobaqa qoidasi va hakamlilik uslubiyatini, sport trenirovkasining umumiy asoslarini o`rgatish va amalda tadbiq etish ko`nikmasini hosil qilishning nazariy va amaliy tomonlarini o`rganishga yo`naltirilgan.		
Fanni o`qitishdan maqsad</b> - talabalarga tennis nazariyasi va uslubiyati fani bo`yicha nazariy va amaliy bilimlar berish, ularning kasbiy-pedagogik malakalarini shakllantirish va olgan bilimlarini amalda tadbiq etish ko`nikmasini hosil qilish.		
Fanning vazifasi - tennisga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko`nikmalarni mukammal o`zlashtirish, bo`lajak kadrlarni ta`lim muassasalari, bolalar va o`smirlar sport maktablari uchun zarur bo`lgan kasbiy maxoratlarini ta`minlash, tennisning texnik-taktik		

harakatlariga o'rgatish asoslarini, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish, sportchilarni tayyorgarlik holatlarini nazorat qilish, sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha ilmiy-pedagogik bilimlar berish.

“Tennis nazariyasi va uslubiyati” o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida talaba:

- tennis sport turning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi, hamda tennis sport turiga taalluqli bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni vosita va usullari, Tennis sport turi texnika va taktikani rivojlantirish vosita va usullari hamda o'quv-mashg'ulot va musobaqalarda psixologik tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, integral tayyorgarlik, joriy, yillik va istiqbolli rejalashtirish tennis sport turida dastlabki tanlovni o'tkazish **haqida tasavvurga ega bo'lishi;**

- tennis sport turining jismoniy tarbiya tizimidagi ahamiyati, sport turining jahonda va respublikamizda rivojlanish tarixi; mashg'ulot jarayonining tuzilishi; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash **talablarini bilishi kerak;**

- tennis texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish; tennis bo'yicha turli lavozimlarda xakamlik qilish, tennis sport turida ilmiy-tadqiqot ishlarni olib borish; tennis sport turining vositalari va uslublaridan foydalanish, tennis sport turiga sportchilarni saralash **ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak;**

- mashg'ulot jarayonini va musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish; mashg'ulot yuklamalarni optimal rejalashtirish; sportchilar ustidan pedagogik nazorat qilish; sportchilar bilan ma'naviy-ma'rifiy va tarbiyaviy ishlar olib borish, tennisda modellashtirish va bashorat qilish **malakalariga ega bo'lishi kerak.**

Kursning tematik tarkibi va mazmuni

t/r	Mavzular nomi	Ma'ruza	Amaliy	Seminar	Mustaqil ta'lim
1.	Tennis nazariyasi va uslubiyati faniga kirish	2		2	2
2.	Tennisni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	4		4	4
3.	Zamonaviy tennisning dolzarb masalalari	4		4	4
4.	Musobaqa qoidasi va hakamlik uslubiyati	6		6	4
5.	O'yin texnikasi va klassifikatsiyasi	2		2	4
6.	O'yin taktikasi va klassifikatsiyasi	2		2	4
7.	Holat va harakatlanish, tennis raketkasini ushlash usullari. To'pni raketka bilan vertikal yo'nalishda ketma-ket urish		2		4
8.	Uchib kelayotgan to'pga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi		4		4
9.	Yerdan sapchigan to'pga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi		4		4
10.	Qisqa zarba berish texnikasi		2		2
11.	Maydon ortiga zarba berish texnikasi		4		2
12.	Boshdan yuqoridan zarba berish (smesh) texnikasi		4		2
13.	Burama zarba berish texnikasi		4		2
14.	Yassi zarba berish texnikasi		4		2
15.	Kesma zarba berish texnikasi		4		2
16.	To'p kiritish texnikasi		4		4
17.	To'r oldida o'ynash texnikasi		4		4
18.	Maydon ortiga zarba berish taktikasi		4		2
19.	Maydonning o'ng va chap tomonlariga zarba berish		4		2

	taktikasi					
20.	Maydon oldida o`ynash taktikasi		4		2	
21.	To`r oldida o`ynash taktikasi		4		4	
22.	To`p o`yinga kiritgandan so`ng tezda to`r oldiga chiqib kombinatsion hujum taktikasini qo`llash		4		4	
23.	O`z tomonidan to`p kiritilganda sherik bilan o`ynash taktikasi		4		4	
24.	Raqib tomonidan to`p kiritilganda sherik bilan o`ynash taktikasi		4		4	
Semestr bo`yicha jami:			20	68	20	74
Umumiy			182			
Ta`lim berish va o`qitish uslubi:		Ma`ruza, seminar va amaliy mashg`ulotlar, mustaqil ta`lim (muammoli savollar qo`yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri yechish yo`llarini izlab topish; “aqliy hujum”; “ekspress test-savol va javob”; “tashkilotchilik, tadbirkorlik va turli rollarni ijro etish” o`yinlari; keys stadi, master klasslar)				
Mustaqil ta`lim		Mavzular bo`yicha taqdimotlar, referatlar, keyslar, dokladlar, krossvordlar, esse va h.k.				
Maslahatlar va topshiriqlarni topshirish vaqti		Kunlar	Vaqt	Auditoriya		
1.						
Bilimlarni baholash usullari, mezonlari va tartibi:						
JN va ONning ballari ishchi dasturda beriladi						
Baholash usullari		Testlar, yozma ishlar, og`zaki so`rov, prezentasiyalar va h.k.				
Fan bo`yicha talabalar bilimini nazorat qilish va baholash		Nazorat shakllari Baholash turlari fan xususiyatidan kelib chiqqan holda so`rovlar, og`zaki savol-javob, yozma ish, test sinovlari yoki boshqa ko`rinishda o`tkazilishi mumkin.				
		Fan bo`yicha talabalar bilimini baholash mezonlari				
		Ball	Talabaning bilim darajasi			
		86-100 ball	Talaba mashg`ulotlarga doimo tayyorlangan, juda faol, dasturiy materiallarni yaxshi biladi. Xulosa va qarorlar qabul qila oladi. Ijodiy fikrlaydi. Olgan bilimlarini amaliyotda qo`llay oladi. Talaba ijodiy masalalarni hal qilish mobaynida tegishli bilimlarni qo`lash doirasini maqsadga muvofiq tanlab topishga xizmat qiluvchi yangi usul va yo`nalishlarni topa oladi, o`quv materialini mohiyatini tushunadi.			
		71-85 ball	Talaba o`rganilayotgan hodisalar aloqadorligini bilish hamda ob`ektni tavsiflay olish ko`nikmasiga ega bo`lishi bilan birgalikda qo`yilgan masalalarni sabab-oqibati, aloqadorligini ochib bergan holda yecha oladi. O`rganilayotgan nazariy bilimlarni amaliyot bilan bog`lay oladi va mustaqil mushohada qila oladi. Bilim va ko`nikmalar mazmunini tadbiq qila olish mahorati bir tipdagi masalalarni echa olish va eslab qolish faoliyatini amalga oshiradi, bilimlarni amaliyotda qo`llay oladi. Talaba mashg`ulotlarga tayyorlangan, dasturiy materiallarni yaxshi biladi, mohiyatni tushunadi va tasavvurga ega			

	55-70 ball	Talabaning eshitganlari ularga berilgan namunalar, taqdim etilgan taqdimotlar va ko'rsatmala asosida topshiriqlarni bajara oladi, mohiyatni tushunadi. Talaba qator belgilar asosida ma'lum ob'ektni farqlash bilan birgalikda unga tarif bera oladi va o'quv materiallarni tushuntirib bera oladi va tasavvurga ega
	0-54	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik.
Fanga doir video ma'ruzalar, video roliklar:		
Glossariylar:		
Axborot resurs baza:		

ASOSIY QISM

Fan mavzularining uslubiy prinsip jihatidan mantiqiy ketma-ketligi
Ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlari

1-MODUL. "TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI" **FANIGA KIRISH**

Ta'lim yo'nalishi bo'yicha tayyorlanadigan bakalavr-kadrlarning funksional faoliyati, jismoniy tarbiya va sportning millat genofondini shakllantirish, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashdagi ahamiyati, mazkur kasbning keng qamrovligi va ko'pfunksionalligi. Jismoniy tarbiya institutida ta'lim olishning o'ziga xos xususiyatlari bu jarayonda "Tennis nazariyasi va uslubiyati" fanining o'rni, uning o'quv rejasida belgilangan boshqa fanlar va pedagogik kasb tayyorgarligini o'zga shakllari bilan uzviy bog'liqligi. Tennis bo'yicha o'qituvchi-trener kasbining andozasi (modeli).

2-MODUL. TENNISNI VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

Tennisni vujudga kelishi va uning mazmunini evolyutsion o'zgarishi, uning rivojlanish bosqichlari. Olimpiada o'yinlari va boshqa yuqori reytingli xalqaro musobaqalarda yetakchi tennischilarning mavqei. O'zbekistonda tennisni rivojlanishi. O'zbek tennischilarining mamlakat va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi, mustaqillik davrida tennisni rivojlanishi, tennisni "Barkamol avlod", "Universiada", "Xotin-qizlar spartakiadasi" va boshqa ko'pbosqichli ommaviy musobaqalar dasturlariga kiritilishi. Tennisni O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3; Q4; Q5;

3-MODUL. ZAMONAVIY TENNISNING DOLZARB MASALALARI

O'tgan davr ichida tennisni taraqqiyoti haqida ma'lumot, O'zbekistonda tennis bilan shug'ullanuvchilarning soni, respublikada tennis bo'yicha oliy ma'lumotli mutaxassislarning soni, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trenerlar, mutaxassis olimlar, xizmat ko'rsatgan sport ustalari, sport ustalari, yuqori toifaga ega hakamlar. Tennisga mo'ljallangan ochiq va yopiq sport inshootlari.

O'yin texnikasi, taktikasi, musobaqa qoidasida ro'y bergan so'nggi o'zgarishlar. Tennisga oid zamonaviy asbob-uskuna va moslamalar.

Tennis nazariyasi va uslubiylatini takomillashtirish hamda O'zbekiston tennisni rivojlantirish, uni kelajak istiqbolini munosib darajada ta'minlashning yo'lari va tadbirlari.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3; Q4; Q5;

4-MODUL. MUSOBAQA QOIDASI VA HAKAMLIK USLUBIYATI

Hozirgi kun amaliyotida qo'lanilayotgan musobaqa qoidasini umumiy tafsiloti. Musobaqa qoidasini evolyutsion o'zgarishi va uni o'yin texnikasi va taktikasini rivojlanishiga ta'siri. Maydon, raketka, to'r va ustunlarning o'lchamlari, to'pning og'irligi. To'pni o'yinga kiritilishi, zarbalar berilishi, hisobni olib borilishi haqida tushuncha. Birinchi, yordamchi va chiziq hakamlarining funksional faoliyatlari. Hakamlilik qilish uslubiylati.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3; Q7; Q8;

5-MODUL. O'YIN TEXNIKASI VA KLASSIFIKATSIYASI

"Texnika" atamasi haqida etimologik va entsiklopedik tushuncha. Sport texnikasining umumiy asoslari.

O'yin texnikasining umumiy tafsiloti. Sport mahoratini o'sishida texnikaning ahamiyati. "Texnika"ni sportchining jismoniy va psixologik sifatlari bilan bog'liqligi. O'yin malakalarini texnik jihatdan qism (faza)lardan iboratligi va ularni pedagogik ahamiyati. Atamalar. O'yin malakalarini texnik jihatdan turkumlarga bo'linishi.

O'yin malakalari texnikasining tafsiloti (to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, qabul qilish va h.k), ushbu malakalarni biomexanik, anatomik va aerodinamik xususiyatlari.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3; Q4; Q5;

6-MODUL. O'YIN TAKTIKASI VA KLASSIFIKATSIYASI

Sport taktikasining umumiy asoslari. "Taktika" atamasi haqida etimologik va entsiklopedik tushuncha.

Taktikaning vositalari va usullari; yakkama-yakka va juftlik o'yinlarida taktikaning o'rni. O'yinda qo'llaniladigan taktik prinsiplar: bosh va yagona istiqbolga qaratilgan yo'nalish, faollik,

ko'p qirrali va keng qamrovli o'yin, o'zgaruvchanlik vaziyatini tug'dirish, favqulodda o'yin vaziyati. Taktika va uning klassifikatsiyasi, hujum, himoya va qayta hujumda qo'laniladigan taktik usullar. O'yin taktikasining shakllari: sekin-astalik hujum, tezkor hujum, kombinatsion hujum va ularga qarshi harakatlar taktikasi, hulqiy taktik harakatlar: raqibga psixologik hujum qilish, raqibni adashtirish, o'z kamchiligini berkitish.

Tennisning sport mahoratini oshirishda taktikaning o'rni va ahamiyati. Taktikani tennisning jismoniy va psixologik sifatlari bilan bog'liqligi.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3; Q4; Q5;

**“Tennis nazariyasi va uslubiyati” fani bo'yicha
ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarining
kalendar tematik rejasi**

(1-bosqich)

Mashg'ulot raqami	Mashg'ulot shakli	Ma'ruza, seminar va amaliy mavzulari (barcha)	soat
Semestr			
1.	Ma'ruza	Tennis nazariyasi va uslubiyati faniga kirish	2
2.	Ma'ruza	Tennisni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	2
3.	Seminar	Tennis nazariyasi va uslubiyati faniga kirish	2
4.	Seminar	Tennisni vujudga kelishi va rivojlanish tarix	2
5.	Amaliy	Holat va harakatlanish, tennis raketkasini ushlash usullari. To'pni raketka bilan vertikal yo'nalishda ketma-ket urish	2
6.	Amaliy	Uchib kelayotgan to'pga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi	2
7.	Amaliy	Uchib kelayotgan to'pga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi	2
8.	Amaliy	Yerdan sapchigan to'pga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi	2
9.	Amaliy	Yerdan sapchigan to'pga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi	2
10.	Amaliy	Qisqa zarba berish texnikasi	2
11.	Amaliy	Maydon ortiga zarba berish texnikasi	2
12.	Amaliy	Maydon ortiga zarba berish texnikasi	2
13.	Ma'ruza	Tennisni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	2
14.	Seminar	Tennisni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	2
15.	Amaliy	Boshdan yuqoridan zarba berish (smesh) texnikasi	2
16.	Amaliy	Boshdan yuqoridan zarba berish (smesh) texnikasi	2
17.	Amaliy	Burama zarba berish texnikasi	2
18.	Amaliy	Burama zarba berish texnikasi	2
19.	Ma'ruza	Zamonaviy tennisning dolzarb masalalari	2
20.	Seminar	Zamonaviy tennisning dolzarb masalalari	2
21.	Amaliy	Yassi zarba berish texnikasi	2
22.	Amaliy	Yassi zarba berish texnikasi	2
23.	Amaliy	Kesma zarba berish texnikasi	2

24.	Amaliy	Kesma zarba berish texnikasi	2
25.	Ma`ruza	Zamonaviy tennisning dolzarb masalalari	2
26.	Seminar	Zamonaviy tennisning dolzarb masalalari (1-oraliq nazorat)	2
27.	Amaliy	To`p kiritish texnikasi	2
28.	Amaliy	To`p kiritish texnikasi	2
29.	Amaliy	To`r oldida o`ynash texnikasi	2
30.	Amaliy	To`r oldida o`ynash texnikasi	2
31.	Ma`ruza	Musobaqa qoidasi va hakamlik uslubiyati	2
32.	Seminar	Musobaqa qoidasi va hakamlik uslubiyati	2
33.	Amaliy	Maydon ortiga zarba berish taktikasi	2
34.	Amaliy	Maydon ortiga zarba berish taktikasi	2
35.	Amaliy	Maydonning o`ng va chap tomonlariga zarba berish taktikasi	2
36.	Amaliy	Maydonning o`ng va chap tomonlariga zarba berish taktikasi	2
37.	Ma`ruza	Musobaqa qoidasi va hakamlik uslubiyati	2
38.	Seminar	Musobaqa qoidasi va hakamlik uslubiyati	2
39.	Amaliy	Maydon oldida o`ynash taktikasi	2
40.	Amaliy	Maydon oldida o`ynash taktikasi	2
41.	Amaliy	To`r oldida o`ynash taktikasi	2
42.	Amaliy	To`r oldida o`ynash taktikasi	2
43.	Ma`ruza	Musobaqa qoidasi va hakamlik uslubiyati	2
44.	Seminar	Musobaqa qoidasi va hakamlik uslubiyati	2
45.	Amaliy	To`p o`yinga kiritgandan so`ng tezda to`r oldiga chiqib kombinatsion hujum taktikasini qo`llash	2
46.	Amaliy	To`p o`yinga kiritgandan so`ng tezda to`r oldiga chiqib kombinatsion hujum taktikasini qo`llash	2
47.	Ma`ruza	O`yin texnikasi va klassifikatsiyasi	2
48.	Seminar	O`yin texnikasi va klassifikatsiyasi(2-oraliq nazorat)	2
49.	Amaliy	O`z tomonidan to`p kiritilganda sherik bilan o`ynash taktikasi	2
50.	Amaliy	O`z tomonidan to`p kiritilganda sherik bilan o`ynash taktikasi	2
51.	Amaliy	Raqib tomonidan to`p kiritilganda sherik bilan o`ynash taktikasi	2
52.	Ma`ruza	O`yin taktikasi va klassifikatsiyasi	2
53.	Seminar	O`yin taktikasi va klassifikatsiyasi	2
54.	Amaliy	Raqib tomonidan to`p kiritilganda sherik bilan o`ynash taktikasi	2
Jami			108

AMALIY VA SEMINAR MASHG`ULOTLARINI TASHKIL ETISH BO`YICHA TAVSIYALAR

Amaliy va seminar mashg`ulotlari o`yin texnikasi va taktikasi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, kasbiy-pedagogik malaka va ko`nikmalarni shakllantirish hamda nazariy va amaliy bilimlarni mukammal o`zlashtirishga qaratilgan.

Amaliy mashg`ulotlarning taxminiy ro`yxati

1. Holat va harakatlanish, tennis raketkasini ushlash usullari. To`pni raketka bilan vertikal yo`nalishda ketma-ket urish.
2. Uchib kelayotgan to`pga o`ng va chap tomondan zarba berish texnikasi.
3. Yerdan sapchigan to`pga o`ng va chap tomondan zarba berish texnikasi.

4. Qisqa zarba berish texnikasi.
5. Maydon ortiga zarba berish texnikasi.
6. Boshdan yuqoridan zarba berish (smesh) texnikasi.
7. Burama zarba berish texnikasi.
8. Yassi zarba berish texnikasi.
9. Kesma zarba berish texnikasi.
10. To`p kiritish texnikasi.
11. To`r oldida o`ynash texnikasi.
12. Maydon ortiga zarba berish taktikasi.
13. Maydonning o`ng va chap tomonlariga zarba berish taktikasi.
14. Maydon oldida o`ynash taktikasi.
15. To`r oldida o`ynash taktikasi.
16. To`p o`yinga kiritgandan so`ng tezda to`r oldiga chiqib kombinatsion hujum taktikasini qo`lash.
17. O`z tomonidan to`p kiritilganda sherik bilan o`ynash taktikasi.
18. Raqib tomonidan to`p kiritilganda sherik bilan o`ynash taktikasi.

Seminar mashg`ulotlari taxminiy ro`yxati:

1. “Tennis nazariyasi va uslubiyati” faniga kirish.
2. Tennisni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi.
3. Zamonaviy tennisning dolzarb masalalari.
4. Musobaqa qoidasi va hakamlilik uslubiyati.
5. O`yin texnikasi va klassifikatsiyasi.
6. O`yin taktikasi va klassifikatsiyasi.

MUSTAQIL ISHNI TASHKIL ETISHNING SHAKLI VA MAZMUNI

Talaba “Tennis nazariyasi va uslubiyati” fanidan mustaqil ta’limni tshkil etishda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi va joriy nazorat sifatida baholanadi:

1) **Mavzular bo`yicha konspekt** (referat, taqdimot) tayyorlash. Nazariya materiallarni puxta o`zlashtirishga yordam beruvchi bunday usul o`quv materialiga diqqatni ko`proq jalb etishga yordam beradi. Talaba konspekti turli nazorat ishlariga tayyorgarlik ishlarini osonlashtiradi, vaqtni tejaydi;

2) **O`qitish va nazorat qilishning avtomatlashtirilgan tizimlari bilan ishlash.** Talabalar ma’ruza va amaliy mashg`ulotlar davomida olgan bilimlarini o`zlashtirishlari, turli nazorat ishlariga tayyorgarlik ko`rishlari uchun tavsiya etilgan elektron manbalar, innovatsion dars loyihasi namunalari, o`-o`zini nazorat uchun test topshiriqlari v.b;

3) **Fan bo`yicha qo`shimcha adabiyotlar bilan ishlash.** Mustaqil o`rganish uchun berilgan mavzular bo`yicha talabalar tavsiya etilgan asosiy adabiyotlardan tashqari qo`shimcha o`quv, ilmiy

adabiyotlardan foydalanadilar. Bunda rus va xorijiy tillardagi adabiyotlardan foydalanish rag'batlantiriladi;

4) **INTERNET tarmog'idan foydalanish.** Fan mavzularini o'zlashtirish, bitiruv malakaviy ishlarini yozishda mavzu bo'yicha INTERNET manbalarini topish, ular bilan ishlash nazorat turlarining barchasida qo'shimcha reyting ballari bilan rag'batlantiriladi;

5) Mavzuga oid masalalar, keys-stadiylar va o'quv loyihalarini ishlab chiqish va ishtirok etish;

6) Amaliyot turlariga asosan material yig'ish, amaliyotdagi mavjud muammolarning yechimini topish, hisobotlar tayyorlash;

7) Ilmiy seminar va anjumanlarga tezis va maqolalar tayyorlash va ishtirok etish va h.k.

Uyga berilgan vazifalarni bajarish, yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yo'llarini aniqlash, Internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish. Ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola (tezis) va ma'ruzalar tayyorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

Mustaqil ishni tashkil etish bo'yicha uslubiy ko'rsatma va tavsiyalar, keys-stadi, vaziyatli masalalar to'plami ishlab chiqiladi. Unda talabalarga asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha amaliy topshiriq, keys-stadilar yechish uslubi va mustaqil ishlash uchun vazifalar belgilanadi.

TAVSIYA ETILADIGAN MUSTAQIL TA'LIM MAVZULARI

1. "Tennis nazariyasi va uslubi" faniga kirish.
2. Tennisni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi.
3. Zamonaviy tennisning dolzarb masalalari.
4. Musobaqa qoidasi va hakamlilik uslubi.
5. O'yin texnikasi va klassifikatsiyasi.
6. O'yin taktikasi va klassifikatsiyasi.
7. Holat va harakatlanish, tennis raketkasini ushlab usullari. To'pni raketka bilan vertikal yo'nalishda ketma-ket urish.
8. Uchib kelayotgan to'pga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi.
9. Yerdan sapchigan to'pga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi.
10. Qisqa zarba berish texnikasi.
11. Maydon ortiga zarba berish texnikasi.
12. Boshdan yuqoridan zarba berish (smesh) texnikasi.
13. Burama zarba berish texnikasi.
14. Yassi zarba berish texnikasi.
15. Kesma zarba berish texnikasi.
16. To'p kiritish texnikasi.
17. To'r oldida o'ynash texnikasi.
18. Maydon ortiga zarba berish taktikasi.
19. Maydonning o'ng va chap tomonlariga zarba berish taktikasi.
20. Maydon oldida o'ynash taktikasi.
21. To'r oldida o'ynash taktikasi.

22. To'p o'yinga kiritgandan so'ng tezda to'r oldiga chiqib kombinatsion hujum taktikasini qo'llash.
23. O'z tomonidan to'p kiritilganda sherik bilan o'ynash taktikasi.
24. Raqib tomonidan to'p kiritilganda sherik bilan o'ynash taktikasi.
25. To'r oldida va maydon ortida sherik bilan o'ynash taktikasi.

Talabalar mustaqil ta'limining mazmuni va hajmi

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Berilgan topshiriqlar	Hajmi (soatda)
1.	Fanga kirish	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
2.	Tennisni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
3.	Zamonaviy tennisning dolzarb masalalari	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
4.	Musobaqa qoidasi va hakamlilik uslubi	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
5.	O'yin texnikasi va klassifikatsiyasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
6.	O'yin taktikasi va klassifikatsiyasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
7.	Holat va harakatlanish, tennis raketkasini ushlab usullari. To'pni raketka bilan vertikal yo'nalishda ketma-ket urish	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
8.	Uchib kelayotgan to'pga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
9.	Yerdan sapchigan to'pga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
10.	Qisqa zarba berish texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
11.	Maydon ortiga zarba berish texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
12.	Boshdan yuqoridan zarba berish (smesh) texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
13.	Burama zarba berish texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
14.	Yassi zarba berish texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
15.	Kesma zarba berish texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
16.	To'p kiritish texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
17.	To'r oldida o'ynash texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
18.	Maydon ortiga zarba berish taktikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
19.	Maydonning o'ng va chap tomonlariga zarba berish taktikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2

20.	Maydon oldida o'ynash taktikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
21.	To'r oldida o'ynash taktikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
22.	To'p o'yinga kiritgandan so'ng tezda to'r oldiga chiqib kombinatsion hujum taktikasini qo'llash	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
23.	O'z tomonidan to'p kiritilganda sherik bilan o'ynash taktikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
24.	Raqib tomonidan to'p kiritilganda sherik bilan o'ynash taktikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
25.	Tennisning tarixi, bugungi holati va istiqboli	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
26.	O'yin texnikasi va taktikasi, ularni tasnifi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
27.	Musobaqa qoidasi va hakamlik qilish uslubi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
Hammasi:			74

DASTURNING INFORMATSION-USLUBIY TA'MINOT

Tennis nazariyasi va uslubiati fanini o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy usullari, pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari qo'llanilishi, ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlarini o'tkazishda ko'rgazmali qurollar va texnik vositalaridan foydalanish ko'zda tutilgan:

- jadvallar, slaydlar, diagrammalar, harakat texnikasini ijro etish tartibini namoyish etuvchi plakatlar;
- o'yin texnikasi va taktikasining klassifikatsion mohiyatini aks ettiruvchi stendlar;
- zarba aniqligini shakllantiruvchi vertikal, gorizontal va diogonal shaklda joylashtirilgan maxsus nishonlar;
- turli chastotada namoyish etiladigan o'quv videofilmlari, o'yin maydonchasi maketi va unda o'yin vaziyatlarini qo'llash uchun foydalaniladigan "fishka" (dona)lar;
- turli jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko'p funksiyali trenajerlar va harakat reaksiyalarini baholashda qo'llaniladigan o'lchov asboblari (RDO, xronometr, dinamometr, spirometr va h.k.);
- o'yin malakalarini shakllantirishda qo'llaniladigan yordamchi anjomlar, jihozlar va uskunalar.

"TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI" FANIDAN TALABALAR BILIMINI REYTING TIZIMI ASOSIDA BAHOLASH MEZONI

"Tennis nazariyasi va uslubiati" fani bo'yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:

• **Joriy nazorat (JN)** – talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg'ulotlarda amalda texnik-taktik, jismoniy tayyorgarliklari bo'yicha nazorat test meyorlarini qabul qilish, og'zaki so'rov, test o'tkazish, suhbat, nazorat ishi, kollektiv, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o'tkazilishi mumkin;

• **Oraliq nazorat (ON)** – semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning nazariy bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o'tkaziladi va shakli (yozma, og'zaki, test va hokazo) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

• **Yakuniy nazorat (YaN)** – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan "Yozma ish" shaklida o'tkaziladi.

ON o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **ON** qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida YaN ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, YaN natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda YaN qayta o'tkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

"Tennis nazariyasi va uslubiyati" fani bo'yicha talabalarning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik baholash turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi:

Ya.N.-30 ball, qolgan 70 ball esa J.N.-35 ball va O.N.-35 ball qilib taqsimlanadi.

Ball	Baho	Talabalarning bilim darajasi
86-100	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik.

Fan bo'yicha saralash bali 56 ballni tashkil etadi. Talabaning saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

• Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

• Talabaning fan bo'yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi:

bu yerda: V-semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv yuklamasi (soatlarda); O'-fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

• Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash ball hisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

- Joriy JN va oraliq ON turlari bo'yicha 56 ball va undan yuqori balni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.

- Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazoart turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

- ON va YaN turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. YaN semestrning oxirgi 2 haftasi mobaynida o'tkaziladi.

- JN va ON nazoratlarda saralash bilidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

- Talabaning semestrda JN va ON turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 56 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakuniy joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 balidan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb hisoblanadi.

- Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyasiya komissiyasi tashkil etiladi.

- Apellyasiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

- Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra mudiri, o'quv bo'limi hamda ichki nazorat qilinadi.

Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida belgilangan bo'lsa, u holda yakuniy nazorat 30 ballik "Yozma ish" variantlari asosida o'tkaziladi.

TALABALAR ON DAN TO'PLAYDIGAN BALLARNING MEZONLARI

№	Ko'rsatkichlar	O-N ballari		
		maks	1 O-N	2 O-N
1	O'tilgan mavzular yuzasidan test.	17	17-13-9	
2	O'tilgan mavzular yuzasidan test	18		18-14-10
Jami ON ballari		35	0-17	0-18

ME`YOR TALABLARI

Reyting-nazorati asosida talabalar bilimni tekshirish

Nazorat turi		Mavzu va o`quv materiallari mazmuni	mak ball	A`lo	Yaxshi	Qoniq	Dars №
Joriy nazorat (35 ball)	1-JN	1. Yerdan sapchigan to`pga o`ng va chap tomondan zarba berish texnikasi.	35	7	5	4	9
		2. Burama zarba berish texnikasi.		5	4	3	18
	2-JN	3. Maydonning o`ng va chap tomonlariga zarba berish taktikasi		8	6	4	36
		4. To`r oldida o`ynash taktikasi.		5	4	3	42
	Mus. ish	5. Mavzular bo`yicha referat yozish.		10	8	6	54
			35	35	27	20	
Oraliq nazorat (35 ball)	1-ON	O`tilgan mavzular yuzasidan test	17	17	13	9	26
		O`tilgan mavzular yuzasidan test	18	18	14	10	48
	2-ON		35	35	27	19	
Yakuniy Nazorat (30 ball)	YaN	Yakuniy nazorat (yozma ish)	30	30-0			

Talabalar tomonidan to`plangan ballar quyidagicha baholanadi:

Qoniqarli – 56-70 ball

Yaxshi – 71-85 ball

A`lo – 86-100 ball

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI



Asosiy adabiyotlar:

4. Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014
5. TENNIS SCIENCE//Bruce Elliot, Miguel Crespo// The Ivy Press Limited 2015, USA 45b.
6. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.



Qo'shimcha adabiyotlar

10. Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players//International tennis federation, Ltd 2009. 117 b.
11. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish// Ахмедова Н.И./Ўқув услубий қўлланма. ЎзДЖТИ., Т.:2014 81 б.
12. Pulatov A.A. Tennis. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 56b.
13. Azamatova N.I. "Tennisda chapdan ikki qo'llab zarba berishga o'rgatish" // uslubiy qo'llanma. T.: 2012 -13b.
14. Безверхов В.П. Правила и организация соревнований по теннису. // Учебное пособие. Т.: 2006. – 69 с.
15. Безверхов В.П., Соколова Н.Д. Теннис. //Учебное пособие. Т.: 2007. -106 с.
16. Безверхов В.П. Методические разработки по проведению семинарских и методических занятий со студентами I-IV курсов (по теории и методике тенниса). Т., 2007. – 73с.
17. Безверхов В.П. Теннис. Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. //Учебное пособие. Т.: 2008. – 151с.
18. Безверхов В.П., Корнилов А., Лутков В.В., Солнцев В.А. Правила игры в теннис. Организация соревнований по теннису. // Учебное пособие. Т.: 2010. - 106с.



Internet saytlari

4. www.gov.uz- O'zbekiston Resublikasi xukumat portal
5. www.lex.uz- O'zbekiston Resublikasi qonun xujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
6. www.tennis.uz – O'zbekiston Tennis Federatsiyasi

***MA`RUZA MASHG`ULOTI UCHUN
O`QUV-USLUBIY
MATERIALLARI***

1-Maruza: TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIGA KIRISH

Reja :

1. Tennis nazariyasi va uslubiyati fanining maqsadi
2. Fanning vazifalari
3. Tennis biomexanikasi
4. Tennis atamaları

Tayanch soʻz va iboralar:

Strategiya, texnika, taktika, set, match, geym, tennis, kort, aut

Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish, sogʻlom-barkamol avlodni tarbiyalash qudratiga ega kafolatli vosita sifatida birinchi prezident I.A.Karimov tashabbusi bilan mustaqillikning ilk kunlaridanoq davlat siyosatining ustivor yoʻnalishlari doirasida taraqqiy ettirila boshlangan. Bugungi kunga kelib Respublikamizning barcha mintaqalarida, hatto qishloq xududlarida ham minglab xalqaro standartlarga mos sport inshootlari xalqimiz, ayniqsa oʻquvchi-yoshlarimiz sogʻligini mustaxkamlash, ularning jismoniy imkoniyatlarini shakllantirish yoʻlida xizmat koʻrsatmoqda. Boshqacha qilib aytganda jismoniy tarbiya va ommaviy sport borgan sari fuqarolarimiz, ayniqsa ulgʻayib kelayotgan yoshlarimizning kundalik extiyojiga aylanib bormoqda.

Koʻplab ilmiy tadqiqot natijalariga asoslangan mutaxasis-olimlarning fikriga koʻra, yuksak mahoratli, isteʼdodli va raqobat-bardosh sportchilarni tayyorlash aynan ommaviy sport asosida amalga oshirilishi sir emas. Shuning uchun ham mamlakatimizning birinchi prezidenti I.A.Karimov tomonidan qabul qilingan farmon va qarorlarda ommaviy va professional sportni rivojlantirishga alohida eʼtibor qaratilgan. Sport mashgʻulotlarini zamonaviy uskuna, jihozlar, moddiy-texnik va texnologik vositalar bilan taʼminlash masalalari izchillik bilan hal qilinib kelinmoqda. Gʻurur bilan tan olish lozimki, I.A.Karimov olimpiya sport turlarini rivojlantirishga ham alohida eʼtibor qaratgan. Bu borada katta tennis ham istisno emas. Tennis boshqa sport oʻyinlari turlariga nisbatan oʻta murakkabligi, oʻyin koʻnikmalarini oʻzlashtirish uchun koʻproq vaqt talab qilishi bilan farqlanadi. Jumladan, agar qator sport turlarida (voleybol, basketbol, gandbol) toʻp toʻgʻridan-toʻgʻri qoʻl bilan oʻynalsa, tennisda toʻp qoʻl-raketka yordamida oʻynaladi.



1-rasm

Raketkaning kattaligi (uzunligi-81,3 sm, gardishining kengligi-31,7 sm, uzunligi-39,4 sm) uning gardishi maxsus “iplar” bilan tortilganligi va raketka bilan toʻpni urganda deformasi hosil boʻlishi texnik-taktik koʻnikmalarni oʻzlashtirish jarayonini ancha qiyinlashtiradi (1-rasm).



Darvoqe, falsafiy qonuniyatlarga mansub “shakl va mazmun” hamda “sabab va oqibat” tushunchalarining asl mohiyati sport mashg‘ulotlarida ham o‘z ifodasini topadi. Masalan, bola tanlangan sport turi bilan shug‘ullanishni boshlaganda (sport to‘garagiga qabul qilinish vaqtida), u

nasldan ko'chgan va xayotda erishgan muayyan qaddi-qomat (tana va tana qismlari shakli, tuzilishi)ga ega bo'ladi, uning harakatlari shu qaddi-qomatga, loyiq-"zaif" mazmun, "qashshoq" madaniyat bilan ijro etiladi. Optimal va maqsadli jismoniy tarbiya va sport mashqlari bilan muntazam shug'ullanish natijasida bolaning qaddi-qomati ham, harakat mazmuni ham, harakat madaniyati ham tejimli bioenergetika asosida namoish etila-boshlaydi. Agar mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va mashqlarni qo'llashda bolaning yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari e'tiborag olinmasa, bunday nomunosib mashqlar yuklamalari "salbiy sabab" sifatida qaddi-qomat shakliga ham, harakat mazmuni va madaniyatiga ham salbiy ta'sir etib, hatto ko'ngilsiz "oqibat"larga(3-rasm) (zo'riqish, shikastlanish, jarohatlanish va h.) olib kelishi ehtimoldan xoli emas.



3-rasm

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



4-rasm

Umrini tennisga bag'ishlagan tadqiqotchi olimlar, amaliyotchi trenerlar, sportchilar, hatto ushbu sport turi bilan "do'stlashgan"shifokorlar, rahbarlar, tadbirkorlar va oddiy ixlosmand insonlar tennis bilan muntazam, me'yorli va maqsadli shug'ullanish qomatni ham, sog'liqni ham, ish qobiliyatini ham, ma'naviyat-madaniyat va ahloq-odobni ham va albatta sport natijasini ham yuksak oqibatiga olib kelishiga ishonch bildirilishgan.¹(4-rasm).

"Katta" tennisning yuqorida qayd etilgan o'ta muhim qirralari, keng qamrovli hamda ustivor qirralari, bioijtimoiy, psixofunksional va bioenergetik ahamiyatini nafaqat nazariy jihatdan chuqur tushungan, balki shaxsan amalda tennis bilan muntazam shug'ullanib, o'zida emosional, jismoniy, ruhiy va intellektual faollikni xis qilib kelgan birinchi Prezident I.A.Karimov tomonidan mamlakatimizda ommaviy va professional tennisni rivojlantirish sur'atini oshirish, iste'dodli, raqobatbardosh tennis zaxiralarini yetishtirish maqsadida 1997 yil 25 avgustda "O'zbekiston Respublikasida tennis rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tuzish", 1998 yil 11 sentyabrda "O'zbekiston Respublikasida tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari" va 2008 yil 27 aprelda "Respublika olimpiya zahiralari tennis maktabini tashkil qilish to'g'risida"gi Qarorlar qabul qilindi. Ana shu qarorlarda tennisni rivojlantirishning moddiy-texnik bazalari va texnologik vositalarini shakllantirishga qaratilgan dolzarb vazifalar bilan bir qatorda, ushbu sport turi bo'yicha yuqori malakali kadrlar tayyorlashga alohida urg'u berilgan.

¹ Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014

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

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

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

- maktabgacha tarbiya muassasalari;
- umumta'lim maktablari;
- o'rta maxsus ta'lim muassasalari (AL, KHK);
- olimpiya zahirolari kollejlari;
- BO'SMLar;
- Bolalar va o'smirlar olimpiya zahirolari maktablari;
- oliy sport mahorati maktablari;
- sport klublari;
- ko'ngilli sport jamiyatlari;
- terma jamoalar;
- xususiy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport markazlari;
- oromgoxlar va sog'lomlashtiruvchi maskanlar.

Tennis bo'yicha o'qituvchi-trener amaldagi o'quv rejasida qayd etilgan fundamental, maxsus va ixtisoslik fanlari bo'yicha belgilangan nazariy bilim, kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarni o'zlashtirgan bo'lishi, jismoniy tarbiya va sportga oid hamda aloqador huquqiy, me'yoriy va ma'muriy xujjatlar mohiyatini bilishi va ularga amal qilishi, ommaviy sport mashg'ulotlarini o'tkazish, sport zahirolari va yuqori malakali sportchilar tayyorlash tajribasini o'rganib borishi darkor (5-rasm).



5-rasm

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

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

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

Trenerning loyihalash ko'nikmasi o'z ichiga ko'p yillik sport trenirovkasi tizimida yuqori malakali va sport zahiralarini tayyorlash, yillik tayyorgarlik sikli (makrosikl), mezosikl va mikrosikllarga mo'ljallangan mashg'ulotlar loyihasini ishlab chiqish, ommaviy sport tadbirlarini

rejalashtirish hamda sportchilarni ertalabki gimnastika va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmualarini mustaqil rejalashtirishga o'rgatish kabi masalalarni kiritadi.²

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

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

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

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

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

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

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

TENNIS BIOMEXANIKASI

Biomechanika bu tirik jonzotlarni xarakatlari faolligi to'g'risidagi fan. Million yillar davomida evolyusiya jarayonida tirik maxluqotlar yashash uchun zarur bo'lgan xarakat malakalarini takomillashtirib kelmoqda. Antilopani antiqa yugurishiyu, sherning kuchli tezkorlik bilan tashlanishiga xayratlanmay bo'lmaydi. Bularning bari muayyan mushaklarning rivojlanishi va ular ishining muvofiqlashtirish natijasidir. Inson million yillar jarayonida o'ziga zarur narsalarni meros qilib borib, evolyusion rivojlanish eng yuqori bosqichida turadi. Misol uchun, yurish – asab tizimi va maxsus mushaklar to'plamining murakkab ish jarayonidir. Bu xarakat ko'nikmasi bizga avlodlarimiz orqali butun evolyusion bosqichlardan meros bo'lib kelmoqda. Rivojlanish jarayonida insonni o'ziga xos xarakat imkoniyatlari paydo bo'lgan, masalan qo'llarni umumiy xarakatlanish imkoniyatlari. Bir tomondan bu insonni xayot sharoitiga ko'nikmasi natijasida paydo bo'lgan bo'lsa, boshqa tomondan inson faoliyatida yangi imkoniyatlar ko'lamini kengaytirdi. Shu tariqa biz tennis o'yini xarakatlariga xam yetib keldik.

Tennisni hozirgi rivojlanish darajasi, dunyoda keng tarqalgan turli vaziyatlar taqazosidagi jismoniy mashqlardir. Bu murakkab-koordinasion faoliyat bo'lib, ketma-ket va birdaniga ko'pgina mushaklarning guruxini jalb qilinishi bilan izoxlanadi. Tennisning xarakatlarini son va sifat jihatidan ifodalanishi, uning mushaklarini yuqori darajada differensialligiga, to'pni, setkani, raketkani, raqibi xarakatini va oraliq masofani sezishiga bog'liq.

Tennischini adaptasiyasi yuqori avtomatik-motor darajasiga yetishi uchun quyidagilar talab etiladi: mushaklar kuchi, xarakatlar tezligi, chidamlilik kabi sifatlarni garmonik rivojlanishi, xamda maxsus xarakatlar malakasini ta'minlovchi xarakat, ko'rish, vestibulyar va taktil xolatlar kabi sifatlarni takomillashuviga bog'liq. Tennisda raqib maydonidagi ximoyalanmagan joyga tezroq va aniq to'p

² Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014

yo'naltirgan yutadi. Teng kuchli raqiblar uchrashuvida, ular o'z tezligida, kuchida va xarakterlarida ishonchsizlikni sezadi. Bu jixatlar formula bir avtopoyga musobaqalarida ochiq va aniq ko'zga tashlanadi. Ularda burilishlarda tormozlanish uchun eng kam energiya sarflagan poygachi g'olib bo'ladi. Tennischi texnikasining optimal darajasi quyidagicha: Tennischi kuchi, zarba texnikasi va xarakterlarini nazorat qilish kombinatsiyasini unumli bajarish imkoniyati bilan aniqlanadi.

Tennisdagi xamma zarbalar va xarakterlar mexanikaviy fundamental tuzilishga ega.

Tennischini texnikasini unumdorligini taxlilini fizikaviy fundamental qonunlarni hisobga olib qilinishi kerak.

1. "Energiya yo'qdan bor bo'lmaydi, bordan yo'q bo'lmaydi, u faqat bir shakldan ikkinchisiga o'zgarib turadi". Masalan, tennischi tayyorgarlik pozitsiyasida turibdi, tanasi va raketkasi xarakatsiz, shuning uchun u ma'lum bir miqdorda tinchlik inersiyasi xolatida turadi.

2. Inersiyani qonuniga asosan: "Tana tinch xolati yoki xarakteridan, tashqi kuch ta'siridagina o'zgaradi". Tennischi raqibini zarbasiga reaksiya qilganda, xotirjamlik inersiyasini yengishi, oyoq mushaklarini qisqartirish hisobiga yetarli kuch hosil qilib xarakterlanishi lozim. Bu elastik energiya hisobiga bajariladi..

3. Elastik energiya bu – "Mushaklarni qisqarishi natijasida mushaklar va paylarda saqlanib turgan energiyadir". Shu tariqa cho'zilgan mushaklar va paylarda xuddi elastik lentadagi kabi energiya saqlanib turadi.

4. "Xar bir xarakterga barobar ravishda qarshi xarakter mavjud". Zarba texnikasi xarakterini biz yerni ma'lum kuch bilan bosib oyoqdan boshlaymiz, bunda javoban Yer xuddi shunday kuch bilan "itaradi". Yerning bu aks reaksiya kuchi, dastlabki otilish xarakteriga impuls beradi.

5. Laxzalik kuch «moment» kuchi paydo bo'ladi. "Moment (laxza kuchi) – bu tanadan chiqadigan kuch, yoki aniqrog'i, tana og'irligini tezligi ko'paytirilganidir".

Moment ikki xil tipda bo'ladi:

- * Chiziqli: to'g'ri chiziqdagi moment.
- * Burchakli: aylanma xarakterdagi moment.

Chiziqli moment oddiy tana og'irligini oldinga zarba yo'nalishi bo'yicha o'tkazilishi (*misol, Federerni chapdan kesilgan zarbasidagi xarakter*). Burchakli moment tanani beldan yoki son qismidan aylanishi natijasida hosil bo'ladi (*misol, Nadalning o'ngdan zarbasi*).

To'pga zarba berish texnikasi effektini rivojlantirish, kort yuzasidan deysinib otilish natijasida hosil bo'ladigan (boshqa energiya manbai yo'q), qaysiki tana og'irligini xarakter tezligiga ko'paytmasiga teng kuchni, "moment"dan boshlab, tana a'zolariga optimal darajada tezlikni biridan ikkinchisiga koordinatsion nazorat qilib unumli o'tkazilishiga bog'liq.

"Koordinatsion zanjir - bu tananing qismlarini zvenolar tizimida xarakterlanishi, tananing qismi yoki bir zvenosida hosil bo'lgan kuchni navbati bilan keyingi zvenoga o'tkazilishidir". (Groppel, 1984).

Tananing dastlabki qismini tezligi navbatdagi qismnikiga qo'shib boradi, qaysiki xar biri o'z tezligini umumiy natijadagiga qo'shib boradi. Shu tariqa davom etib zanjirning oxirgi qismida, qo'shilgan tezliklar hisobiga raketka eng yuqori tezlanishda to'pga yetadi. Koordinatsion zanjir bu zvenolarning shunday tizimiki, u optimal texnika yaratishni eng og'ir bo'g'ini bo'lib, u:

- * Quvvatni maksimal kuchaytirish,
- * Nazoratni oshirish,
- * Charchoqni ortga surish demakdir.

Koordinatsion zanjirni taxlil qilib unumli foydalanish uchun murabbiylar quyidagilarni bilishi kerak:

- Xarakterni yerdan yuqoriga qarab boshlanishi ,
- Xarakterni katta segmentdan kichigiga o'tib borishi ,
- Xarakter o'z vaqtida bajarilishi va progressiv o'sib borishi kerak.

Shuni e'tiborga olish kerakki, "yurish" va "yugurish" muskullarning garmonik ishi taraqqiyotining natijasidir, (bu avlodlardan butun evolyusion bosqichlarda takomillashib meros

bo'lib kelmoqda) Bundan farqli o'laroq tennis zarbalari dinamika stereotipi bo'lib, ular sport mashg'ulotlari jarayonida shakllanadi va takomillashtiriladi.

Sportchini texnik tayyorgarligi, sport turi texnikasi asosidagi xarakatlar tizimini o'zlashtirish darajasida, yuqori sport natijadagi ko'rsatgichlarni ta'minlashida ifodalanadi. Texnik tayyorgarlikni aloxida ajratib qarab bo'lmaydi. Uni butun jismoniy, psixologik, taktik va sportchini boshqa imkoniyatlarining tarkibida, xamda tashqi muxitning konkret shartlari bilan bog'liq xolda bajariladigan bir butun sport xarakati sifatida ko'rish kerak.

Zamonaviy tennisda texnik usul va xarakatlar turi juda ko'pqirrali bo'lib ularning xajmi doimo boyib bormoqda. Bu tabiiy albatta, agar tennischi qancha ko'p xarakat va usullarni (priyomlarni) bilsa, shunchalik ko'proq musobaqa kurashlari jarayonida bo'ladigan murakkab taktik masalalarni yechish imkoniyatiga ega bo'ladi. xamda raqibini xujumkor xarakatiga qarshi turish imkoniyati oshadi va raqibini murakkab xolatlariga solib qo'yadi.

Tennischini texnik tayyorgarlik tizimida asosiy o'rindagi xarakatlar va qo'shimcha amallarni ajratib olish juda muxim. Asosiy bazasiga tennischini texnika asoslari xarakati va malakalarini egallaganligi kiradi, qaysiki ularsiz musobaqalarda effektiv baxs olib borishni iloji yo'q. Sportchiga bazaviy xarakat malakasini egallash majburiydir. Qo'shimcha xarakat va amallar – bu ikkinchi darajalidir, bular aloxida bir tennischini individual jixatlariga bog'liq xarakterdagi xarakatlar. Qo'shimcha xarakatlar ko'pincha sportchini shaxsiy texnika manerasi va o'yin stilini aniqlaydi.

Texnik tayyorgarlik jarayoni – bu malaka va ko'nikmalarni shakllanishi bo'lib, sportchiga musobaqalarda eng yuqori natijalarga erishish uchun funksional potensialidan effektiv foydalanishini ta'minlaydi, shuningdek tayyorgarlikni turli bo'limlaridagi texnik takomillashtiruv bosqichidir.

Tennisda texnik xarakatlarni asosiy ko'nikmalarni o'zlashtirish dastlabki to'rt yilda o'rgatiladi. Bu davrda umumiy texnik xarakatlarni bajarish shakllantirilib, keraksiz xarakatlar va mushaklarni ortiqcha zo'riqishidan xolos bo'lishni o'rgatiladi.

Tennisdagi zarbalarni dastlab o'zlashtirishda zarba usulini optimal biomexanik tasvirini nazarda tutmoq lozim, qaysiki keyinchalik tayyorgarlikni yuqori bosqichida juda zarur bo'ladi. Tennis texnikasini shakllantirishda, masalan, to'p uzatishda o'zaro bir biri bilan tortishuvchi tendensiyalar mavjud.

Bir tomondan, tabiiyki xar bir yangi o'rganuvchi xarakatlarni iloji boricha soddalashtirishga xarakat qiladi. Bu shunday sodir bo'ladi: yangi o'rganuvchi chap qo'li bilan to'pni o'z oldiga shunday tashlaydiki, to'p ko'z darajasidan ozgina balandroqda raketkani to'pga zarba berish nuqtasi yaxshi ko'rinish xolatida, keyin o'ng qo'li ko'krak oldida tirsak bo'g'inidan bukilgan xolatda faqat kist bilan raketkani itarish xisobiga tennis to'pini baland osilgan trayektoriyada raqib maydoni tomon yo'naltiradi.

Boshlang'ich etapda, shunchaki kortda to'p bilan yugirib yurish uchun ushbu "texnika"ni o'zi yetarlidir. Keyinchalik, to'pni aniqroq va katta tezlikda yo'naltirishni xoxlaganda buni ikki xil yo'l bilan rivojlantirish mumkin. Birinchisi: o'rganuvchini dastlabki tabiiy oddiygina xarakatini asos qilib qoldirib, shu ramkada kuch va aniqlikni takomillashtirish. Imkoniyatlarni chegaralovchi qolipga quyilgan bu xarakatlar bilan dastlabki etapda ma'lum yutuqlarga erishish mumkin. Buni murabbiy bilan ishlash va maxsus adabiyot bilan tanishish imkoniyati bo'lmagan tennis xavaskorlariga xos bo'lgan yo'l deyish mumkin.

Ikkinchi tomondan, zamonaviy tennisda to'p uzatish va boshqa zarbalarda raketka bilan to'pni urib maksimal tezlik va quvvatni rivojlantirish uchun, bu xarakatda oyoqlar, gavda (korpus), qo'llar va kist muskullari ishtiroki zarur bo'ladi. Bu murakkab koordinasiyalar to'plamidan iborat, shartli ravishda chambarchas bog'langan xarakatlar akti bo'lib, tennis texnikasini takomillashtirish jarayonida uzoq ishlash natijasida xosil bo'ladi. Xuddi shunday sharoitda shakllangan dinamik stereotipdagi tennisni texnikaviy zarbalari bilangina sport yutuqlariga erishish mumkin.

Tennischini sport takomillashuvini navbatdagi eng muxim (bu 12-16 yoshlar) xarakat malakalarini asoslarini shakllantirish davri – xarakatlarni avtomatik boshqarish, xayolini xarakatni mayda detallarini nazoratidan xolos etib, e'tiborni konkret sharoitdagi asosiy xarakat masalasini yechishga qaratish, eng rasional yo'lni tanlash va amalga oshirish kerak. Shu yo'l bilan tennisdagi

xarakatlarni yopishqoqligi ta'minlanadi, va bu to'pga tez chiqib unumdor zarba berishlikda ko'rinadi, xamda to'pni sezish, tempni sezish, raqibni sezish kabi v.x. - maxsus sifatlarni rivojlantirib takomillashtiriladi.

Texnik takomillashuv davrini muxim jixati sportchida xarakatni butun umumlashtirilgan modelini (obrazini) sezishni, g'oyaviy va sensor nazorat qilishni shakllantirishdan iborat. Buni asosida xarakatni boshqarish qonuniyatlaridan foydalanishni axamiyatini anglash, chuqur tushunish kabi fikrlar yotadi.

Texnikani takomillashuvi davrini asosiy prinsipi qatorida xarakat amallarini ko'p marta qaytarib asosiy elementlarni avtomatlashuviga olib kelish prinsipida, asta sekin qiyinlashib boradigan murakkab xarakatlarni o'zlashtirish muxim xisoblanadi.

Tennis atamalari

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

Quyida qator tushunchalar va atamalar mohiyati ochib berilgan.

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

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

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

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

Raketka inglizcha racquet atamasi aslida arabcha rakhat (rakat, barakat) so'zidan tashkil topgan bo'lib “kaft” ma'nosini anglatadi.

Kort tennis – qumtuproq tennisi.

Laun (inglizcha) tennis – chim maydon tennisi.

Aut – ang – out – tashqari, ketdi ma'nosini anglatadi.

Geym – inglizcha – game – o'yin ma'nosini anglatadi.

Set – inglizcha – court – maydoncha ma'nosi bilan ifodalanadi.

Strategiya – yunoncha – strategia – boshlab beraman ma'nosini anglatadi.³

Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

Mashg'ulot yuklamasi – muayyan xajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yo'nalishda ijro etiladigan va sportchi organizmiga (ish qobiliyatiga) ta'sir etuvchi mashqlar yig'indisini ifodalaydi.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa davomida bajariladigan va ish qobiliyatiga ta'sir etadigan o'yin yuklamasini anglatadi.

Tanlov va o'yin ixtisosligiga yo'naltirish – nasliy va hayot davomida erishilgan jismoniy (bo'yi, vazni, kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik va h) va psixofiziologik (harakat reaksiyasi, ko'rish doirasi ko'rish o'tkirligi, diqqatni jamlanishi, eslab qolish qobiliyati, yurakni qisqarish chastotasi, nafas olish chastotasi, arterial qon bosimi va h)

³ Jeremy Woods. “Tennis: Skills, Tactics, Techniques”//LTA 2014

ko'rsatgichlarni baholash asosida sport turiga saralab olish hamda boshlang'ich tayyorgarlik yakuniga borib va o'quv-trenirovka bosqichi davomida o'yin ixtisosligiga yo'naltirish jarayonlarini o'z ichiga oladi. Tanlov ko'p qirrali, keng qamrovli va ko'p bosqichli jarayon bo'lib, har o'quv-trenirovka yili yakunida o'tkazilishi tavsiya etiladi. Terma va klub jamoalariga qabul qilish (saralash) ham tanlov asosida amalga oshiriladi.

Bundan tashqari tennis amaliyotida "Zarba qisqa, uzun, tezkor to'p uzatish", "Morita" (yapon o'yinchisi ismi bilan atalgan) finti, "Kesim" (krest), "To'lqin" (volna), "Ketma-ket" (eshelon) va boshqa shu kabi atamalar qo'llaniladi. Ularning mohiyati muvofiq boblarda izohlangan⁴.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

Asosiy adabiyotlar:

1. Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014
2. TENNIS SCIENCE//Bruce Elliot, Miguel Crespo// The Ivy Press Limited 2015, USA 45b.
3. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.

Qo'shimcha adabiyotlar

4. Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players//International tennis federation, Ltd 2009. 117 b.
5. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish// Ахмедова Н.И./Ўқув услубий қўлланма. ЎзДЖТИ., Т.:2014 81 b.
6. Pulatov A.A. Tennis. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 56b.
7. Azamatova N.I. "Tennisda chapdan ikki qo'llab zarba berishga o'rgatish" // uslubiy qo'llanma. T.: 2012 -13b.
8. Безверхов В.П. Правила и организация соревнований по теннису. // Учебное пособие. Т.: 2006. – 69 с.
9. Безверхов В.П., Соколова Н.Д. Теннис. //Учебное пособие. Т.: 2007. -106 с.
10. Безверхов В.П. Методические разработки по проведению семинарских и методических занятий со студентами I-IV курсов (по теории и методике тенниса). Т., 2007. – 73с.
11. Безверхов В.П. Теннис. Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. //Учебное пособие. Т.: 2008. – 151с.
12. Безверхов В.П., Корнилов А., Лутков В.В., Солнцев В.А. Правила игры в теннис. Организация соревнований по теннису. // Учебное пособие. Т.: 2010. - 106с.

Internet saytlari

13. www.gov.uz- O'zbekiston Resublikasi xukumat portal
14. www.lex.uz- O'zbekiston Resublikasi qonun xujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
15. www.tennis.uz – O'zbekiston Tennis Federatsiyasi

2-Ma'ruza:TENNISNI VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

⁴ Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014



Reja:

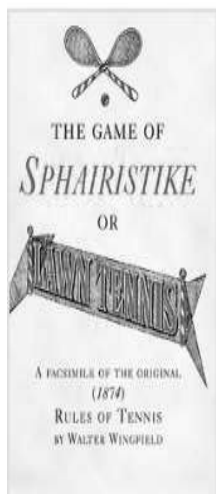
1. Tennisni paydo bo'lishi va uni shakllanish bosqichlari
2. Tennisni O'zbekistonda vujudga kelishi va rivojlanishi
3. Turli musobaqa va turnirlarni tashkil etilishi va natijalari
4. Tennisni olimpiya o'yinlariga kiritilashi

Tayanch so'z va iboralar: Antonio Skayno, Uolter Klonton Uingfild, Ovidiy, Gorasiy Seneka, qumtuproq – tennis, laun – tennis, olimpiya

1. Tennisni paydo bo'lishi va uni shakllanish bosqichlari



Tarihiy ma'lumotlarga qaraganda, agar tennisni 1555 yilda italiyalik Antonio Skayno tomonidan ixtiro qilinganiga asoslanilsa, unda ushbu o'yin 462 yoshda, bordiyu uni 1873 yilda Britaniyalik Uolter Klonton Uingfild “yordamida” tug'ilganligi e'tiborga olinsa, unda tennis 144 yildan beri “yashab” kelmoqda deb aytish mumkin (6-rasm).



Uolter Klonton Uingfild

Har xolda 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 koptok 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.) diqqatini o'ziga jalb qilgan XIII-XVI asrlarda Ovro'pada hozirgi qo'l to'pini eslatuvchi kichik koptok o'yini shakllana boradi. Ammo aksariyat tarixiy ma'lumotlar tennis o'yinining Farangistonda 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.⁵

Nega bu o'yin, juda ko'p turli mamlakatlarda va madaniyat sohalarda juda ko'p odamlar uchun shu qadar ko'p huzur-halovat beradi? Ko'pchilik shuning uchun uning go'zalligi hech shubhasiz, Tennis (yoki juda unga o'xshash narsa), uzoq vaqt atrofida bo'ldi.

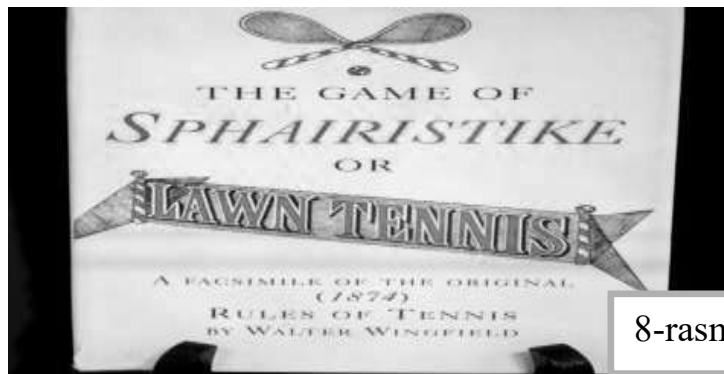
Themistocles Rim devor rasmlarida, (7-rasm) o'yin ajoyib o'ynab turgan sportchiga yaqin narsa tasvirlangan va so'z "tennis" so'zini 1399 yillarning Ingliz tili asarlarida kuzatilishi mumkin (Jon Gower: "Tinchlik sharaflab"). Tennis o'yinini "ixtiro" qilgan kim ekan savol ko'pchilikni qiziktirib kelgan.



7-rasm.

Ko'pchilik tarixchilarning fikriga ko'ra zamonaviy tennisning otasi Britaniya otlik qo'shini mayori Uolter Klonton Uingfild (1833-1912). Aynan Uolter Klonton tomonidan 1874 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 (8-rasm).

⁵ Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014 (24-37b)



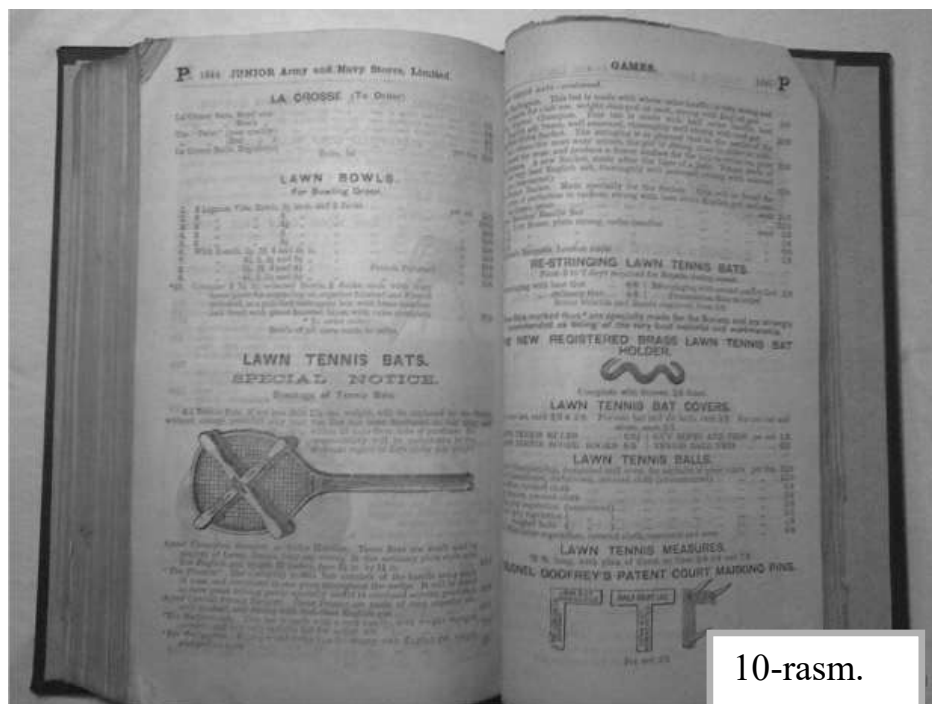
8-rasm.

1874 yilda Uingfild o'zining "sferistika" deb nomlangan tennis o'yinini ixtiro qilgani uchun rasmiy patent olishga muvassar bo'ldi. Keyinchalik bu o'yin



9-rasm.

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, koptok, raketka) ishlab chiqarilishiga asos solgan (9-10-rasm).



10-rasm.

10-rasm.AQSh armiyasi va floti do'konlar katalogidan bir sahifa erta tennis "tayoqlarining" va uskunalar namoyish, 1897 yil

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 – tennis ochiq va yopiq maydonlarda tashkil qilinib, ochiq maydonda o'ynaydigan tennis "uzun tennis" yopiq kortda o'ynaydigani "qisqa tennis" deb atalgan. Avvaliga kort – tennisni qo'l bilan o'ynashgan, keyinchalik raketkasimon moslamalar qo'llana boshlagan.

Tennis raketkasi haqidagi ilk bor tushunchani italiyalik Antonio Skayno 1555 y. o'zining "Koptok 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 19 asrning 50-60 yillarida Angliyada keng ommalashgan badminton va qo'l to'pi o'yinlari turtki bo'lgan deyilsa mubolag'a bo'lmaydi. Tarixiy xujjatlarda qayd etilishiga 19 asrning 60 yillarida inglizlar. T. Gemm va A.Pereralarni chim maydoncha ustida "laun – tennis" o'ynayotganlarini kuzatishgan (laun-chim) (11-rasm).



11-rasm.

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 Uimblدون turniri – Angliyaning chim tennis bo'yicha ochiq birinchiligi va fransiyaning "qumtuproq" tennis bo'yicha ochiq birinchiligi jahon birinchiligi miqyosida juda katta ahamiyat kasb etib kelmoqda. 12-rasm. Duayt Devis – Devis kubogi erkaklar musobaqalarining asoschisi.



12-rasm.

1900 yilda Devis Kubogi musobaqalari erkaklar uchun deyarli jahon birinchiligi deb tan olingan bo'lib, tennisni mavqeyini yuqori ko'tarilishida aloxida o'rin tutadi (12-rasm).

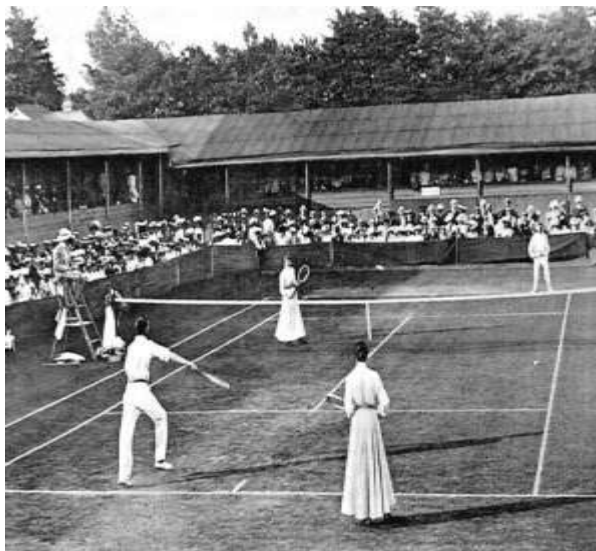
Tennisning rivojlanish xronologiyasini shartli ravishda 8 davrga bo'lish mumkin.



13-rasm.

Birinchi davr (1875-1890) tennisni faqat ayrim davlatlarda taraqqiy etganligi bilan ifodalanadi. Bu davrda tennis o'yini texnikasi va taktikasining ayrim elementlari shakllana borgan, ilk bor tennis klublari hamda tennis jamiyatlari qilina boshlagan (13-14-rasm).

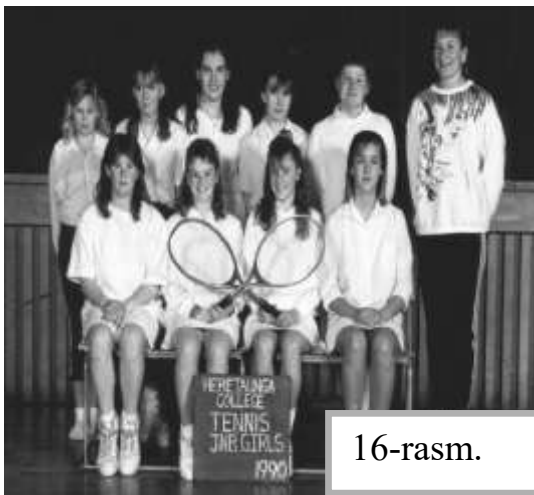
Ikkinchi davrda (1891-1905) tennis milliy va halqaro miqyosida rivojlana bordi. O'yin texnikasi va taktikasi yangicha mazmunga ega bo'ldi. Trenirovka mashg'ulotlari o'tkazish uslubiyatiga asos solinib boshladi. Umumdavlat va halqaro boshqaruv tashkilotlari tuzildi. Tennis jismoniy tarbiya vositasi sifatida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



Uchinchi davr (1906-1939) tennis o'zining Jahon miqyosida yanada ommalashuvi bilan ajralib turadi. Bu davrda maxalliy va mintaqalararo musobaqalar o'tkazish tizimi deyarli to'liq shakllandi (15-rasm). 1939-45 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 musobakalarini 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 halqaro tennis tashkilotlari faoliyatida halqaro tennis musobakalari deyarli o'tkazilmadi.

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



Beshinchi davr 1971-1990 yillarda tennisni 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 6-chi davr tennisning ommaviylik va geografik miqyosini yanada kengayishi bilan farqlanadi (16-rasm). 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 tennischi” xususiyatlari bilan ajralib turadi.

XX asrning so'nggi 10 yillik davrida (7 bosqich) zamonaviy tennis o'zining yuksak “psixotaktik” cho'qqisiga ko'tariladi. Yangi, oldindan aqliy-strategik rejaları va sir-asrorlarini payqab bo'lmaydigan, bashoratga bo'ysinmaydigan “raketka sehrarlari voyaga yetdi”.

XXI asr (2001-2017 yy) tennisda yuz bergan katta o'zgarishlar bosqichi (8 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, jurnalist va reportyorlar esa ertayu-kech mazkur tadbirlar hizmatida (17-rasm).



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

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

Tarixiy ma'lumotlarga qaraganda, 1896 yil aprel oyida Afinada bo'lib o'tgan I Olimpiadada yengil atletika, suzish, velosport, yunon-rum kurashi, gimnastika, qilichbozlik, og'ir atletika, o'q otish kabi sport turlari bilan bir qatorda tennis ham dasturdan o'rin olgan edi. O'shanda yakkama-yakka musobaqalarda 13 sportchi qatnashgan bo'lsa, juft musobaqalarda 8 kishi ishtirok

etgan. Tennis bo'yicha birinchi Olimpiada chempioni degan nom angliyalik Djon Bolendga nasib etgan.



18-rasm.

1924 yilda Parijda o'tkazilgan 8-chi Olimpiada o'yinlari tennischilar uchun oxirgisi bo'lgan edi (18-rasm). Mazkur Olimpiadada 27 ta davlat vakillari (ayollar va erkaklar) yakkama-yakka, ikkiga-ikki va aralash (ayol-erkak) musobaqalarida ishtirok etishgan. Amerikalik Vinsent Richards va Elen Uills g'olib chiqishgan. Fransiyalik to'rt sportchi Anri Koshe 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-chi Olimpiadadan 2 yil o'tgach Xalqaro tennis federasiyasi (XTF) bilan Halkaro Olimpiya qo'mitasi (XOK) o'rtasida nizo chiqdi va natijada bu sport turi Olimpiada dasturidan chiqarilib tashlandi. Tennisni qayta Olimpiya sport turi bo'lib tiklanishiga Samaranch juda ko'p bosh qotirdi. Lekin professional tennis rahbarlari "aravani" boshqa tomonga haydashga harakat qilaverdilar. 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 xayolimga ham keltirmas edim, ammo xozir juda bo'lmasa bir marta qatnashish niyatim bor" deb xabar qilgan edi.



19-rasm.



Yillar, kunlar, tunlar tez o'tib, Seul Olimpiadasi alangali ham yoqildi va nihoyat, oradan 64 yil o'tkandan so'ng tennis 1988 yilda o'tkazilgan mazkur Olimpiada dasturidan o'rin oldi va hozirgi kunga qadar olimpia sport o'yinlari dasturidan o'rin olgan (19-rasm).

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

Rossiya tennisini 1958 yildan boshlab keskin rivojlana boshladi.

Sobiq Ittifoqda nomlari jahonga mashhur tennischilar yetishib chiqqan A.Metreveli, T.Kakuliya, S.Lixachyov, V.Yegorov, A.Dmitriyeva, O.Morozova, M.Kroshina, A.Cherkasov, A.Chesnokov, N.Zvereva, A.Volkov, Ye.Kafelnikov, Leyla Mesxi va boshqalar halqaro tennis olamida o'chmas iz qoldirib, Boris Bekker, Mixael Shtix, Martina Navratilova, Andre Agassi,

Shteffi Graf, Djon Makinroy, Maykl Chang, Ivan Lendl, Monika Selesh kabi jahon tennis yulduzlari qatoridan o'rin olishga haqlidirlar.

2. Tennisni O'zbekistonda vujudga kelishi va rivojlanishi

O'zbekiston tennisni shakllanishida va mahoratli tennischilarni tayyorlashda 50 yillarda faoliyat ko'rsatgan A.Ye.Plotnikov, A.V.Kaplan, Ye.Ye.Kozlov, M.F.Yachmeneva 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.Prokofyeva, A.G.Yelxinlar yuqori malakali tennischilarni yetishtirishda sezilarli hizmat ko'rsatdilar.

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

Ko'pgina tennischilarimiz uzoq yillar davomida halqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishib kelganlar. Shulardan Ye.Larina, A.Kolyaskin, A.Podolskiy, V.Kaplan, V.Bezverxov, N.Prokofyeva, I.Limakina, G.Sorokotyaga, V.Ovchinnikov, R.Almakayeva, V.Bogatyryov, 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, M.Inoyatov, F.Dustov, A.Amanmuradova, va D.Istominlar bugungi kunda ham xorijiy tennis ustalarini lol qoldirmoqdalar (20-rasm).



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

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

Mamalakatimiz Prezidenti I.A.Karimovning jismoniy tarbiya va sport sihat-salomatlikni ta'minlashda, jismoniy va intellektual jixatlaridan 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 xududlarida ham zamonaviy sport inshootlari barpo etildi. So'ngi yillarda jahon standartlariga mos tennis sport saroylarida eng nufuzli bo'lgan "Satellit" "Chelenjer", "Toshkent - Open", "Prezident Kubogi" (21-rasm) yoshlar va kattalar o'rtasida Osiyo musobaqalari, "Devis Kubogi" saralash turnirlari va boshqa ko'pdan 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 xomiylik mablag'larini xad'ya etdi.

Umuman 1993 yil o'zbek tennis uchun keskin burilish yili bo'lib qoldi. O'zbekiston tennis federatsiyasi ITF ning tenghuquqli a'zosi bo'ldi. Tennis olamida xomiy sifatida keng tanilgan shvesariyalik yirik tadbirkor, "GTR-LTD" firmasining rahbari Sasson Kakshuri bilan o'zbek tennisini rivojlantirish borasida shartnoma tuzildi. O'zbek tennischilarining halqaro 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'dotli tennischilarimiz jahoning eng kuchli tennischilari bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ishtirok eta boshladilar va yuqori reytingli tennis musobaqalariga jalb qilindilar. O'zbekistonlik raketka ustalari "Devis Kubogi", "Chelenjer", "Toshkent - Open", Prezident Kubogi" va boshqa halqaro musobaqalarda jahon tennischilari bilan bir qatorda bellashish imkoniyatiga miyassar bo'ldilar. Avstraliya, Chexiya, Katar, Ispaniya va boshqa davlatlarda o'tkazilgan musobaqalarda yurtdoshlarimiz alohida o'rnak ko'rsatdilar "Devis Kubogi"ning final bosqichi sari bo'lib o'tgan musobakalarda (1994-2001 y.y.) terma jamoamiz Hitoy, J.Koreya, Yaponiya, Tailand, Pokiston, Indoneziya kabi davlatlarning yetakchi tennischilari bilan tengmateng 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 rivojlantirishini qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tuzish to'g'risida", 1998 yil 11 sentbrdagi "O'zbekiston Respublikasida tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" va 2008 yil 27 apreldagi "Respublika olimpiya zahirolari 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 xududlari bo'ylab yosh tennischilarni tayyorlashga asos bo'ldi. Quyidagi tarixiy ma'lumotlar e'tiborga loyiqdir.

1985 yilda Respublikamizning barcha viloyatlarida 22 ta tennis korti faoliyat ko'rsatib kelgan bo'lsa, poytaxtimiz Toshkentda 71 kort stadioni hizmatda 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 halqaro musobaqalar uzluksiz o'tkazilib turibdi, bo'sh vaqtlarda esa ushbu kortlarda eng yosh bolalardan boshlab, eng keksa faxriylarimiz ertayu-kech o'z salomatliklarini "charhlaydilar", sport mahoratlarini shakllantirib boradilar.

3. Turli musobaqa va turnirlarni tashkil etilishi va natijalari

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 extiyoj qilib olayotganlar doirasini yanada kengayib borishiga turtki bo'layapti. Albatta, kort tennisi 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", "Chelenjer", "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.

O'tkazilganyili	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 (Velikobritani)	M.Rosse (Shveysariya)
1998	T.Xenman (Velikobritani)	Ye.Kafelnikov (Rossiya)
1999	N.Kifer (Germaniya)	D.Bastal ((Shveysariya)
2000	M.Safin (Rossiya)	D.Sanginetti (Italiya)
2001	M.Safin (Rossiya)	Ye.Kafelnikov (Rossiya)
2002	Ye.Kafelnikov (Rossiya)	V.Volchkov (Belorusiya)

Tennis bo'yicha Olimpiada musobaqalari

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	Ye.Kafelnikov (Rossiya)
2 o'rin	S.Brugyera (AQSh)	2 o'rin	T.Xoast (Germaniya)
Ayollar		Ayollar	
1 o'rin	L.Devenport (AQSh)	1 o'rin	V.Uilyams (AQSh)
2 o'rin	A.Sanches (Ispaniya)	2 o'rin	Ye.Dementyeva (Rossiya)
2004 yil Afina – Gresiya			

Erkaklar	
1 o'rin	M.Nikolas (Chili)
2 o'rin	Merdi Fish (AQSh)
Ayollar	
1 o'rin	Justen Enin Ardenn (Belgiya)
2 o'rin	Ameli Morismo (Fransiya)

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 xavaskor tennischilar uchun yurtimiz xududlarida barcha shart-sharoitlar yaratilgan, ularga halqaro standartlarga mos, moddiy-texnik va texnologik vositalar bilan ta'minlangan zamonaviy tennis inshootlari xizmat ko'rsatmoqda.

2. Kelajakda O'zbekiston tennischilarni jahon miqyosidagi musobaqalarda qatnashib, yuqori natijalarga erishishi malakali murabbiylarga bog'liqdir. Shuning uchun bu borada iste'dotli 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 zahiralari tennis maktabiga qabul qilish, hamda dastlabki o'rgatish, takomillashtiruv va mahorat bosqichlari jarayonlarini maqsadga muvofiq tashkil qilish bilan bevosita bog'liqdir.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR



Asosiy adabiyotlar:

1. Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014
2. TENNIS SCIENCE//Bruce Elliot, Miguel Crespo// The Ivy Press Limited 2015, USA 45b.
3. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.



Qo'shimcha adabiyotlar

4. Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players//International tennis federation, Ltd 2009. 117 b.
5. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish// Ахмедова Н.И.//Ўқув услубий қўлланма. ЎзДЖТИ., Т.:2014 81 b.
6. Pulatov A.A. Tennis. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 56b.
7. Azamatova N.I. "Tennisda chapdan ikki qo'llab zarba berishga o'rgatish" // uslubiy qo'llanma. T.: 2012 -13b.
8. Безверхов В.П. Правила и организация соревнований по теннису. // Учебное пособие. Т.: 2006. – 69 с.
9. Безверхов В.П., Соколова Н.Д. Теннис. //Учебное пособие. Т.: 2007. -106 с.
10. Безверхов В.П. Методические разработки по проведению семинарских и методических занятий со студентами I-IV курсов (по теории и методике тенниса). Т., 2007. – 73с.
11. Безверхов В.П. Теннис. Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. //Учебное пособие. Т.: 2008. – 151с.
12. Безверхов В.П., Корнилов А., Лутков В.В., Солнцев В.А. Правила игры в теннис. Организация соревнований по теннису. // Учебное пособие. Т.: 2010. - 106с.



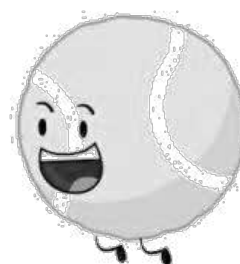
Internet saytlari

13. www.gov.uz- O'zbekiston Resublikasi xukumat portal
14. www.lex.uz- O'zbekiston Resublikasi qonun xujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
15. www.tennis.uz – O'zbekiston Tennis Federatsiyasi

3-MA'RUZA.ZAMONAVIY TENNISNING DOLZARB MUAMMOLARI

REJA:

1. **Zamonaviy tennisning dolzarb muammolari**
2. **Muammolarning yechimi va samaradorligi**
3. **Tennischilar tayyorlash tizimini boshqarish**



Tayanch so'z va iboralar:

klassik, texnika, taktika, boshqaruv, san'at, texnologiya

ZAMONAVIY TENNISNING DOLZARB MUAMMOLARI

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

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

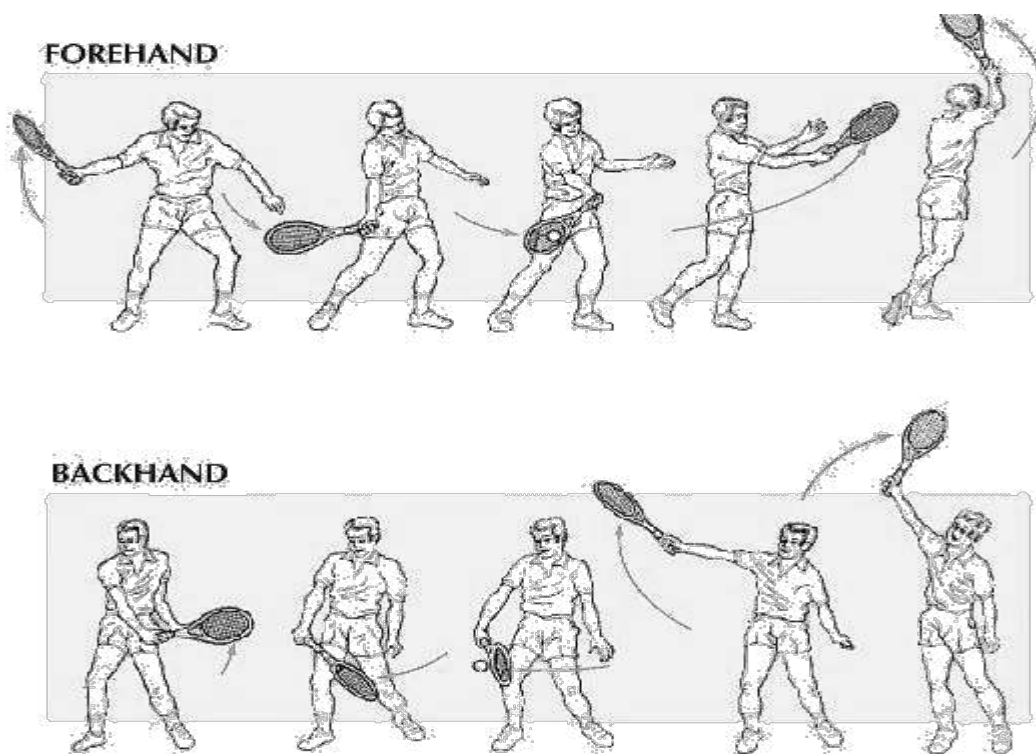
Zamonaviy tennis o'ta tezkor va sportchidan mahorat, g'ayrat talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. Yuqori texnik – taktik, "san'atga" erishish uchun birinchi navbatda tennischilarning yetarli darajada rivojlangan maxsus jismoniy sifatlarga ega bo'lishi kerak. Mazkur sifatlarni va tennis malakalarini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

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

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

Shu bilan bir qatorda o'rgatish amaliyotida o'rgatuvchi va takomillashtiruvchi mashqlar "sof holda" qo'llanilishi uchrab turadi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, sport harakatiga o'rgatish shu harakatni aynan "klassik" namunasidan nusxa kuchirish asosida olib boriladi.⁶ (1-rasm).

To'g'ri, harakat malakalariga o'rgatishda shu harakatni aynan "klassik" namunasi tushuntirilishi va ko'rsatilishi kerak. Ammo o'rganuvchi o'rganilayotgan harakat texnikasidan nusxa ko'chirmasdan, aksincha, shug'ullanuvchi mazkur harakatni o'z iste'dodiga, imkoniyatiga, qobiliyatiga va qaddi-qomatiga karab o'ziga xos tartibda ijro etishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, xar bir harakat texnikasini ijro etishda sportchi uzini "mualliflik" uslubiga, usuliga, texnika va taktikasiga ega bo'lishi maksadga muvofiqdir. Bunday maxoratni tarbiyalash va erishish uchun o'rgatish jarayonida o'rganuvchiga erkin hamda ijodiy tarzda harakat qilish vaziyatini yaratish darkor bo'ladi.



23-rasm. Tennis harakatiga o'rgatish.

Ana shundagina bo'lajak sport ustasi muayyan harakatni yangi va samaraliroq ijro uslubi yoki usullarini (texnologiyasini) «kashf» etishi mumkin.

MUAMMOLAR

To'p uzatishning sifati kuchga qaraganda, ko'proq tezligi bilan belgilanadi. Qisqa va sekin – bu mudofaalanuvchi zarbadir. Qisqa va sekin to'p uzatish ko'pincha to'rga tegib o'tadi (u agar shoshiltirib qo'ysagina samara berishi mumkin), shuning uchun ham unday ko'p foydalanish yaramaydi. Uzun to'p uzatish, garchi ancha sekin bo'lsa ham har doim qabul qiluvchi oldida muammolar qo'yadi (24-rasm).

⁶ Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014



25-rasm.

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

1) To'p uzatishdan keyin raqib to'rga chiqadi:

a) to'pni to'p kiritish chizig'iga, raqib oyog'i ostiga yo'naltirish

b) qisqa burama, yetarlicha tez, trayektoriyasi past bo'lgan to'p bilan javob berish

v) tez to'pni yon chiziq bo'ylab yo'naltirish

2) To'p uzatuvchi orqa chiziqdan qolganda:

a) 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 hyech bo'lmaganda chiziklaridan 1 metr)

b) agar uzatilgan to'p qisqa va sekin bo'lsa, raqibni kortdan surib chiqaruvchi qiya zarba berish

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 ortilib chiqish uchun uning qisqa koptogidan 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 (3-rasm).



24-rasm.

Faraz qiling. Siz parvozda 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, maksadli zarba bilan, yoxud, agar to'rga yetarlicha yaqin bo'lsangiz, tez burama zarba bilan raqibni pozitsiyadan surib chikarishga harakat qiling.

Yodda tuting: to'p uzatishdan keyin to'rga otilib chiqqanda orqa chiziqdan sprinter singari tez yugurish shart emas. Bunday shoshma-shosharlik uchib kelayotgan to'pka 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

Uchib kelayotgan to'pka zarba berishda o'rta pozisiyani to'r bilan to'p uzatish chizig'i o'rtasidagi pozisiya egallash maqsadga muvofiq.

Agar raqib orqali chiziq ortida pozisiya egallasa, uchib kelayotgan to'pga berilgan qisqa burama hujumkor zarba eng samarali zarba bo'ladi; agar u orqa chiziqning oldida pozisiya egallagan bo'lsa, unda uchib kelayotgan to'pka 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'pka zarba bermoqchi bo'lsa:

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

b) raqibni to'pni past nuqtada o'ynashga va ohirgi zarbangiz uchun maydonchani ochib berishga majburlay oladigan qisqa burama zarba berishga harakat qilib ko'rish;

v) raqibning oyog'iga qarab zarba berishga harakat qilib ko'rish;

g) xujumkor yoki mudofaalanuvchi bo'lgan «tepalatma» zarba berish.

Yuqorida qayd etilgan taktikaga oid ayrim misollar yakkama-yakka o'yin razryadiga xos bo'lib, eng oddiy taktik usullarni qo'llash tartibni aks ettirgan.

Zamonaviy tennisda qanchalik ko'p mashxur tennischilar faoliyat ko'rsayotgan bo'lsa, ularning taktik usullari shunchalik ko'p va rangbarangdir. Rodjer Federer (26-rasm).



26-rasm

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

- kort har ikkala tomonga 1,37 metrdan kengaytiriladi;

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

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

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

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

- uzoqda turgan raqibga diogonal 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 pozisiya egallashsa, yerdan sachragan to'plarga beriladigan zarbalarni faollashtiring, to'pni ularning orasiga, yaqin masofadan esa ularning oyoqlariga yo'naltiring;

- sheringingiz bilan bahsli, ikkalangiz o'rtangizga yo'naltirilgan to'plarni, ayniqsa, baland to'plarni kim o'ynashini shartalashib oling; «men», «sen» degan va boshqa xitoblardan foydalanib match davomida tashabbusini o'zingizga oling;
- xato uchun sherigingizga hech qachon dakki bermang, yaxshisi, uni dadillashtiring; mosmasligi aniq bo'lsa boshqa bir sherikni axtarib kuring.⁷

MUAMMOLAR YECHIMI VA SAMARADORLIGI

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

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

Agar zamonaviy tennis o'yinining salohiyatiga nazar tashlansa, unda tennis amaliyoti shu sport turiga oid nazariy-ilmiy konsepsiya va xulosalardan ancha ilgarilab ketgan deb aytish mumkin. Shunday bo'lsada ba'zi mutaxassislarning bu boradagi ayrim ilmiy qarashlari diqqatni o'ziga jalb qiladi. Chunonchi, I. Tugashvili, V. Yanchuklarning fikricha, so'nggi yillarda zamonaviy tennisda o'yinchilarning texnik-taktik mahorati biroz zaiflashgan. Lekin, ularning tezkorlik-kuch sifatleri hamda moddiy-texnik ta'minoti juda yaxshi shakllanganligi ko'zga tashlanadi.

Tennischilarning texnik-taktik mahoratini oshirish maqsadida ushbu mualliflar sport takomillashuvi jarayoniga yangi noan'anaviy o'rgatish uslublaridan foydalanish zarurligiga e'tibor qaratishadi. Jumladan, ular taklif qilgan noan'anaviy uslublardan biri - o'yin ko'nikmalarini shakllantirishda “noqulay tomondan – zaif qo'l”ni ko'proq mashq qilishdan iborat. Agar o'yin malakalari ikki tomondan bir xil kuch va mahoratda ijro etilsa, musobaqa natijasida ijobiy o'zgarish yuz beradi.

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

Tennischilarning tezkorlik va kuch sifatini qo'shib shakllantirish nihoyatda muxim ekanligi taniqli trener V. Yanchuk tomonidan e'tirof etilgan. U mazkur sifatleri samarali rivojlantirish uchun turli oraliqda maydon yuzasidan “sakragan” to'p sari shiddat bilan chopish, maydon bo'ylab turli yo'nalishlarda tezkor harakatlanish, keskin burilishlar, egilishlar, to'xtashlar va zarba berish malakasini taqlid qilish mashqlarini muntazam ijro etish yaxshi natija beradi deb hisoblaydi. Shu o'rinda Ukrainada xizmat ko'rsatgan trener A.F. Karpenkoning so'zlari V. Yanchukning qanchalik haq ekanligini isbotlaydi: “Men avvalam bor tennis bilan shug'ullantirish uchun “yumshoq”, harakatchan, yaxshi koordinasiyali bolalarni izlayman, chunki tennisda eng muhimi to'pga o'z vaqtida chiqish. Men o'ta tezkor, kuchli bolalarni qidirmayman: agar bola yoshligidan jismonan baquvvat bulsa, u tennis uchun nomunosibdir, unda harakat erkinligi, harakat yengilligi bo'lmaydi”. Lekin masalaga bunday yondoshish bolalarda bo'lgan qizikish intilishni so'ndirishi mumkin. Bu pedagogik jihatdan adolatli emas. Bu borada O'zbekistonlik trener Sh.R.Chebatarevning fikri e'tibor qaratadi. Uning e'tirof etishicha, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik bolalarning yoshligidan boshlanishi kerak. Faqat jismoniy sifatleri rivojlantirishga oid mashqlar shu bolalarning yoshi va funksional imkoniyatlariga qarab saralangan holda qo'llanilishi lozim ekan. Darhaqiqat, zamonaviy tennisga xos uzoq muddatli o'yinlar (3,5-4,5 soat), katta shiddatda va ko'p miqdorda ijro etiladigan turli mazmunli harakat malakalari sportchidan nihoyatda yuqori jismoniy va psixofunksional tayyorgarlikka ega bo'lishini talab qiladi. Shuning uchun

⁷ Jeremy Woods. “Tennis: Skills, Tactics, Techniques”//LTA 2014

dastlabki urgatishbosqichidan boshlab, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining barcha davrlarida tennischilarning jismoniy va psixofunksional tayyorgarligiga ahamiyat berish o'ta muhim masalalardan biridir. Bu borada yirik tadqiqotchi olim Yu.V.Veroxshanskiyning fikri e'tiborga loyiqdir. Mazkur olimning aytishicha, sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirmay turib, uning texnik-taktik mahoratini shakllantirish va musobaqa mashklari shiddatini o'tirish imkoni bo'lmaydi. Ta'kidlash joizki, ish qobiliyatini oshirish va sport mahoratini progressiv takomillashuvi umumiy hamda maxsus jismoniy sifatlarni tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatiga qarab bir-biriga mutanosib ravishda rivojlantirilishi bilan belgilanadi.

Shu bilan bir qatorda yana shu narsani e'tiborga olish lozimki, ko'p yillik sport jarayonida malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligi dastlabki o'rgatish bosqichini qanday tashkil qilinishiga va shu bosqichni qanchalik rejali amalga oshirilishiga bog'liqdir. Sport zahiralarni tayyorlash amaliyotida shunday vaziyatlar ustunligi kuzatiladiki, yosh sportchilar bilan mashg'ulotlar olib boruvchi ayrim trenerlar dastlabki urgatish bosqichiga jiddiy e'tibor qaratishmaydi. Ular qisqa muddat ichida malakali sportchi tayyorlash niyatida o'rgatuvchi va takomillashtiruvchi (trenirovka) mashqlarni qo'llay chastotasi va shiddatini oshiradilar, bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlari ko'pincha e'tiborga olinmaydi. Natijada hajm va shiddat jihatidan muvofiq me'yorida orttirilgan mashg'ulot (mashqlar) yuklamalari shug'ullanuvchi bolalar organizmida salbiy funksional o'zgarishlarga olib keladi, ichki organlar (mushaklar, yurak-qon tomir tizimi, o'pka, buyrak, jigar va h.) faoliyatida zo'riqish va o'ta charchash alomatlari vujudga keladi. Harakat faolligi susayadi, sport mahorati zaiflashib boradi.

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

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

TENNISCHILAR TAYYORLASH TIZIMINI BOSHQARISH,

O'tgan asrning 70 yillarining boshidan trenirovka jarayonini boshqarish bir qator mutaxassislarning tadqiqot obyektiga aylanadi. Ular o'z tadqiqotlari yo'nalishi etib kibernetik yondashuv usulini asos qilib olishdi. "Bunday nuqtai nazardan sport trenirovkasiga umuman olganda, sog'lom inson organizmi faoliyatini maxsus tashkillashtirilgan boshqarish sifatida qarash maqsadga muvofiqdir».

Albatta, bunday tor ma'noda jismoniy tarbiya va sport trenirovkasini mushkul dinamik o'z-o'zini boshqaruvchi tizimlarni boshqarish nazariyasining hosilasi sifatida qarash mumkin.

Kibernetika tomonidan shakllantirilgan boshqaruv qonuniyatlari asosi, faqatgina sabab-oqibat bog'liqligi mavjudligi bilan xarakterlanuvchi mushkul dinamik tizimlarga o'z-o'zini boshqarishi mumkin degan nuqtai nazarga olib keladi; boshqaruv jarayonlari tizimni turg'unlashuviga ruhsat beruvchi antidetashkillashtiruvchi xarakterga ega; boshqaruv va axborot ajralmas bir butundir. O'z-o'zini boshqaruvchi tizimlarning muhim omillari teskari aloqalardir, ular boshqaruvni maqsadga yo'naltirilgani va optimal va funksionalligini ta'minlaydi. Bunday holda biron-bir muhim qismni tushirib qoldirish juda qiyindir, chunki har bir kirishga chiqish mavjuddir. Masalan, sport natijalarini aniqlovchi sifatga - uni baxolash usuli, rivojlanish uslubiyati rejalashtirayotgan natija me'yorini belgilash, ularni vaqt bo'yicha taqsimlanish tartibi va x.k.

Bu xolda boshqaruv jarayoni tartibga tushadi, musobaqa faoliyatining strukturasi va unga mos keluvchi sportchilarning funksional imkoniyatlarini tashhishtirish uslubiyati, musobaqa faoliyatiga tayyorlikning turli komponentlarini takomillashtirish-ning yo'naltirilgan modellar, usullar va vositalar tizimini mustaxkam bog'laydi.

Mazkur g'oyalar uzoq muddatli tayyorgarlik istiqbolli dasturini ishlab chiqarishda o'z samarasini beradi.

Tayyorgarlik jarayonini boshqarishning maqsadi sportchi faoliyatini takomillashtirish, yuqori yutuqlariga erishishni ta'minlovchi maqsadli tayyorgarlikni rivojlantirish. Sport mashg'ulotini boshqarishning obyekt-sportning intizomi uning tezkor, davriy, bosqichli holatining sababi bo'lgan qo'llaniladigan mashg'ulot va musobaqa nagruzkasi, sport tayyorgarligi tizimida unga ta'sir majmuasining barchasidir.

Mashg'ulot jarayonini boshqarishi xam sport trenirovkasi tizimi komponentlarini (qonuniyatlar, omillar, holatlar, vosita va usullar va x.k. Hamda mashg'ulot va musobaqadan tashqari (maxsus anjom, uskuna va mashg'ulotlar, qayta tiklanishi vositalari, iqlim omillari va boshqalar) omillarini majmuaviy qo'llashni ko'zda tutadi. Bir tomondan, bu sport mashg'uloti jarayonida boshqaruvni o'ta murakabligini, ikkinchi tomondan amalga oshirilgan yechimlarning asoslanganligi holida uning katta samaradorligini belgilaydi

Mashq jarayonini boshqarish trener tomonidan sportchining faol ishtirokida amalga oshiriladi va uch guruh amaliyotlarni o'z ichiga oladi:

-sportchilarning holati to'g'risida ahborot yig'ish, bularga jismoniy, texnik-taktik, psixologik tayorgarlik, turli funksional tizimlarning trenirovka va bellashuv vazifasiga ta'sirchanligi, musobaqa faoliyatining ko'rsatkichlari kiradi va x.k;

-ushbu axborotlarni xaqiqiy va berilgan ko'rsatkichlar bilan solishtirish asosida tahlil qilish, ko'zlangan samaraga erishishni ta'minlovchi trenirovka va bellashuv faoliyati xarakteristikalarini rejalashtirish va aniqlashtirish;

-trenirovka va bellashuv faoliyatidan ko'zlangan samaraga erishishni ta'minlash, maqsad va vazifalar, reja va dasturlar, vosita va usullarni ishlab chiqarish va joriy etish yo'li bilan qabul qilish.

Sport mashqi jarayonini boshqarishning asosi bo'lib, sportning turli va doimo o'zgaruvchan imkoniyatlari, uning funksional holatining o'zgarishi, hamda sportchidan trenerga keladigan quyidagi to'rt turdagi qaytma aloqa to'g'risida axborot xizmat qiladi;

1) sportchidan murabbiyga keluvchi ma'lumotlar (salomatlik, ishga munosabati, kayfiyati va boshqalar);

2) sportchining o'zini tutishi to'g'risida ma'lumotlar (trenirovka hajmi, uni bajarilishi, aniqlangan xatolar va x.k.);

3) mashqlarning tezroq samarasi to'g'risida ahborotlar (mashq yuklamasi natijasida funksional o'zgarish xarakteri.)

4) trenirovkaning kumulyativ va kelgusi samarasi to'g'risidagi ma'lumotlar (sportchining tayoyrgarlik darajasini o'zgarishi);

Trenirovka jarayonida sportchining turli holatlarini boshqarish lozimligi munosabati bilan boshqaruvning bir necha turlarini sanab o'tish mumkin:

-bosqichli, - yirik strukturali trenirovka jarayonlari majmuasida tayorgarlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan (ko'p yillik tayorgarlik bosqichlarida, makrosiklarda, davrlarda.);

-kundalik, - mikro va mezodavrdagi mashqlar, ba'zi musobaqalar davrida sportchining o'zini tutishini takomillashtirishni ta'minlaydi;

-tezkor, - mehnat va hordiq tartibi, alohida mashg'ulot va ularning majmuasini bajarish chog'idagi harakat xarakteristikalarini, mashg'ulotlar dasturi, alohida musobaqa va kurashlarda sportchi organizmining ta'sirchanligini takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Sportchi holatini, mashq va musobaqa faoliyatini boshqarishning samaradorligi ko'plab elementlar bilan aniqlanadi, ularni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin: **1) dastlabki sharoit; 2) jarayon; 3) amalga oshirish.** Shunday qilib, sport mashg'ulotlarini takomillashtirish uchun boshqaruv nazariyasi, inson organizmini tizim sifatida o'ziga xosligi, ko'nikuv jarayonini boshqarish omillarining umumiy qonuniyatlariga asoslanishi lozim. Sport mashg'ulotlariga inson organizmini ko'nikuvini boshqaruv omillarga majmuaviy qo'zg'atuvchi sifatiga sport mashg'ulotlarini keltirish mumkin. Bunday qo'zg'atuvchining ta'sirini bajarilayotgan mashq strukturasini muvofiqlashtirish, mashqlarni bajarishi davomiyligi, mashqlarni bajarishi jadalligi, mashg'ulotlar va hordiq tartibi, mashqlarni takrorlash miqdori, xarakat vazifasi bilan shartlanadi.

Bosqichli boshqaruv

Bosqichli boshqaruv yirik strukturaviy tashkilotlarda shunday tutadiki, bunda maqsadga erishishga va asosiy vazifalarini aniq elementlar asosida yechimini, ko'p yillik makrastruktura-bosqichi tayyorgarligini, tayyorgarligining asosiy turini, makrosiklni, davrni yoki jarayonni ta'minlaydi. Bosqichli boshqaruvning samaradorligini umumiy sondagi omillar asosida aniqladi:

-makrastrukturaning aniq elementi yakunida, sportchi erishishi lozim bo'lgan tayergarlik darajasi to'g'risida aniq tassavurlar mavjudligi ;

-jismoniy, texnik-taktik va psixalogik tayyorgarlikning vazifalarini yechish vositalari va usullarini vaqt bo'yicha oqilona ko'plash va samaralash;

-tayyorlov jarayonini samaradorligi va unga o'zgartirishlar kiritishni nazorat qilishni obyektik tizimi mavjudligi;

Ko'p yillik tayyorgarlikni har bir bosqichi, makrosikl, davr va x.k. o'z oldiga qo'ygan maqsad va vazifalardan kelib chiqqan holda boshqaruv tizimini aniqlaydi. Masalan, ko'p yillik takomillashtirishning dastlabki bosqichida ya'ni tayyorgarlikning boshlanishida, boshqaruv jarayoni har tomonlama shakllangan texnik tayyorgarlikka, jismoniy sifatlarning ko'zlangan eng muxim natijalariga erishishi, bular, tezlik quvvat, chidamlilik-chaqonlik, moslashuvchanlik, ma'lum sport turini eng muxim funksional tizimlarning imkoniyatlari, boshlang'ich tayyorgarlikka mos bo'lgan psixologik sifatlari va boshqalar.

Yuqori natijaga erishish vazifasi turgan vaqtda individual imkoniyatlarni maksimal ishga solish va ularni musobaqalarda namoyon etish davrida boshqaruv jarayoni boshqacha yo'nalish kasb etadi va rejalashtirilgan natijaga yetishni ta'minlaydigan, sport mahoratini eng yuqori saviyasini namoyon etish zaruriyatiga bo'ysunadi. Bular, yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan tayorgarlikni bosqichli boshqaruv jarayoni ko'zda tutgan davrda amalga oshiriladigan bir qator amaliyotlar bilan bog'liq.

Bosqichli boshqaruvning samaradorligi avvalo musobaqa faoliyatining mukammal tizimi va u yoki bu sport yo'nalishida mos ravishdagi tayyorgarlik ko'rish strukturasi hamda uning aniq turi to'g'risida yetarli tasavvurlar mavjudligi bilan aniqlanadi. Yetarli darajada aniq va har tomonlama bilimlar bor bo'lsa bosqichli boshqaruvning boshqa davrlarida ham yutuqqa erishishga umid qilsa bo'ladi. Musobaqa faoliyatining va tayyorgarlik darajasi to'g'risidagi ma'lumotlarning bir yoqlamaligi, ahborotlarning yo'qligi mashg'ulotlar jarayonini boshqarish imkoniyatlarini chegaralaydi. Masalan, agar musobaqa faoliyati strukturasida muhim mustaqil

xarakteristikalar bo'lmasi yoki tayyorgarlik strukturasida texnik va jismoniy tayyorgarlik saviyasi bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatkichlar mavjud bo'lib lekin taktik yoki psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlari tushirib qoldirilgan bo'lsa bunday hol yuz beradi.

Bosqichli boshqaruv davrida eng muhim amal sifatida musobaqa faoliyati va tayyorgarlik modellarini ishlab chiqarish keltiriladi, ular musobaqaning ma'lum bosqichida mo'ljallanish sifatida qo'llanilishi kerak. Keyingi amallar bu sportchining funksional imkoniyatlarini, uning tayyorgarlik darajasini, musobaqa faoliyatini samaradorligini baholash va kerakli maqsadga erishishi uchun individual ma'lumotlarni model bilan taqqoslashdir. So'ngra jismoniy rivojlantirishning umumiy texnologiyasi ishlab chiqiladi, ma'lum bosqichda xususiy vazifalarni yechishga doir masalalar qo'yiladi va ularni hal qilishi uchun samarali vositalar va usullar tanlanadi. Keyingi amal vazifani oqilona qo'yish, tayyorgarlik jarayonini vosita va usullarni taqsimlashdir. Mazkur davrning yakuniy amallari bo'lib rejadagi va amaldagi ko'rsatkichlarni taqqoslash, o'zgartiruvchi ta'sirlarni rejalashtirishi va nihoyat, erishilgan saviyani musabaqalarda amalga oshirish.

Davr yakunida erishilgan tayyorgarlikning saviyasi musobaqa faoliyati modelining rejalashtirilgan ko'rsatkichlar bilan taqqoslanadi va bosqichli boshqaruvning navbatdagi davri boshlanadi.

Bosqichli boshqaruv tizimining eng muhim metodologik tomoni bo'lib, ko'rilayotgan davridagi amaliyotlarga tegishli bo'lgan ma'lumotlar va imkoniyatlarning to'la mutanosibligi zaruriyati xizmat qiladi. Musobaqa faoliyatining strukturasida va sportchining tayyorgarligi to'risidagi aniq tasavvurlar nazorat tizimi, mashg'ulot jarayonining mazmuni va x.k. lar model ko'rsatkichlarini ishlab chiqish uchun asos bo'ladi. Rejalashtirilgan natijaning asosi sifatida namoyon etish uchun ko'zlangan tayyorgarlik saviyasiga erishish zaminlarining o'zaro bog'liqligi e'tiborga olinishi kerak tayyorgarlik va musobaqalarning qo'zg'atuvchi va undaydigan jihatlari ta'minlangan bo'lishi, hamda rejalashtirilgan natijaga erishishning yo'llari, ya'ni maqsad va vazifalarni to'g'ri qo'yilishi, oqilona tayyorgarlik va musobaqa faoliyatining omillari va qonuniyatlari, samaradorlik nazoratini ta'minlanishi, salbiy holatlarning profilaktikasi ta'minlanishi, x.k.

Bosqichli boshqarish jarayonida ma'lum sport turining o'ziga xosligidan kelib chiqqan holda bosqichli boshqaruv davridagi turli amaliyotlarda qo'llaniladigan bilimlarning to'la mos kelishi lozimligi zaruriyatini e'tiborga berish kerak.

Xususan, musobaqa faoliyati strukturasida va unga mos tayyorgarlik strukturasini tahlil qilayotganda muayyan sport xili va uning alohida turida sport yutuqlari saviyasini aniqlovchi omillarning obyektiv tahliliga suyanish kerak. Bunda, har bir sport turining o'ziga xosligidan kelib chiqadigan talablarning murakkabligi va xilma-xilligiga e'tibor berish lozim.

Turli sport turlarida qabul qilingan musobaqa tizimi, har xil strukturaviy to'plamlarda mashg'ulotlar jarayonini tuzishda boshqaruv yechimlarini amalga oshirishni belgilaydi. Masalan, futboldagi 9-10 oylik musobaqa davriga ega bo'lgan tizim, samarali va har tomonlama tayyorgarlik va to'laqonli musobaqa faoliyati vazifalarini birlashtirishda qiyinchiliklar tug'diradi sport mashg'ulotlarining bir qator negizlari va qonuniyatlarini qo'lash imkonini bermaydi. Davriy sport turlarining musobaqa tizimi, ayniqsa mavsumiy xarakterga ega bo'lganlari (chang'i sporti, eshkak eshish) esa, aksincha, sport mashg'ulotlarini davrlarga bo'lish uchun qulay sharoit yaratadi.

Sportning mahorati, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi, makroksikl davri o'sishi bilan mashqlarning to'la ta'sir ettiruvchi tarkibi va vositalari ham o'zgarib boradi. Masalan, chang'ichilar, yuguruvchilar va suzuvchilar uzoq masofani bosib o'tish uchun mahsus chidamlilik sifatini rivojlantirishi, qiyosan mahorati yuqori bo'lgan va ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich davrida, kislorodni iste'mol qilish, bir minut davomida nafas olish hajmi, yurak urishi kabi xarakteristikalarini yaxshilash bilan muvaffaqiyatga erishish mumkin bo'lsa, yuqori malakali sportchilar uchun bu yo'l istiqbolga ega emas, bu holda xarakat energiya bilan ta'minlash tizimini faoliyatini tejamkorlik bilan ishlashi, chidamliligini yuksaltirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Kundalik boshqaruv

Boshqaruvning mazkur turi alohida musobaqa yoki ularning seriyalarida, tayyorgarlikning mikro va mezodavrlarida mashqlar jarayonini takomillashtirish bilan bog'liq.



Kundalik boshqaruv mashqlar tasirchanligini, musobaqa va hordiq kunlarini qayta tiklanish va ish qobiliyatini yuksaltirish vositalarini to'plashni va omillarini ishlab chiqishi hamda amalga oshirishni ko'zda tutadi. Bunda, asosiy shartlar sifatida quyidagilarni keltirish mumkin:

- mashq jarayonida turli kattalikdagi yuklamalar bilan mashg'ulot qilayotganda ular orasidagi mukammal nisbatni ta'minlash. Bu bir tomondan, ko'nikma jarayonini yetarli darajada rag'batlantirish, boshqa tomondan esa ushbu jarayonlarni unumli o'tishi uchun imkoniyat yaratadi;

- yuklama va tiklanish mikroavrlari nisbatini maqsadga muvofiqashtirish ko'nikma jarayonini samaradorligining asosidir.

Mikro va mezodavrlarda turli ustuvorliklarga ko'ra tayyorlanish- mashq va musobaqa yuklamalarining optimal nisbati.

Pedagogik va qo'shimcha vositalarni majmuaviy qo'llangan holda (jismoniy, farmokologik, psixologik, iqlim, moddiy-texnik) ishlash qobiliyati, tiklanish va ko'nikma jarayonlarini yo'naltirilgan holda boshqarish.

Kundalik boshqaruv imkoniyatlarini amalga oshirish ikki yo'l bilan bajariladi. Birinchi yo'l mashq mashg'ulotlari, mashq kunlarining namunaviy modellari, mikro va mezodavrlar, mashq dasturlarining uyg'unligi, tiklanish va rag'batlantirish vositalari kabi standart "qismlar"ni qo'llash bilan bog'liq. Bunday "qismlar" modellar va x.k.larning asosida-mehnat jarayonida charchash va tiklanish qonuniyatlarini aks ettiruvchi, turli yo'nalishli va davomiylik, ta'sir omillariga ko'nikmani shakllanishi, mashq va musobaqa faoliyatini sportchi organizmiga umumiy va kumulyativ ta'siri va boshqalarni ochib beruvchi ilmiy asoslangan g'oyalar yotadi. Mashq jarayoning bunday andozaviy strukturalari elementlari tajribalardan kelib chiqqan holda ishlab chiqilgan, sportchining xar hil turi bilan shug'ullanayotgan sportchilarni tayyorlashda sinovlarda o'tqazilgan. Ikkinchi yo'l sportchining mehnat qobiliyatini kundalik nazorat qilish, charchash va tiklanish jaryonlarini rivojlanishi, mashqlarining ta'sir omillariga moslashuvchanlik, asosiy funksional tizimlarni imkoniyatlari va ularning turli yuklamalardan ta'sirlanishi va boshqalarga asoslanadi. Mazkur yo'l qo'shimga bilimlarni, maxsus uskunalar, mutaxassislar (fizioterapevtlar, biokimyogirlar va boshqalar) jalb qilishni talab etsada sportchining kundalik xolatini baholash va shunday qilib chiqqan holda mashg'ulotlar yuklamasi, mikroavrlarda mehnat va hordiq vaqtlarini rejalash, mashqning unumli ta'siri vositalarini tanlash imkoniyatlarini yaratadi.

Tezkor boshqaruv

Tezkor boshqarish-musobaqalar, kurash, yakkakurash va x.k.lar vaqtida alohida mashq mashg'ulotlari va ularning majmuasini bajarish chog'ida sportchining funksional tizimi xarakatning ko'zlangan xarakteristikalariga erishishni nazarda tutadi.

Boshqaruvning bunday turi tezkor nazorat vositalari yordamida olinadigan ko'rsatmalardan foydalanish, olingan natijalarni taqqoslash va ular asosida mashq va musobaqa faoliyatiga o'zgartirishlar kiritish bilan bog'liq.

Xususan tezkor boshqarish tayyorgarlikning turli tomonlarini, jumladan jismoniy, texnik taktik tayyorgarlikning, uni takomillashtirish samaradorligini hal qiluvchi omil hisoblanadi. Tezkor nazorat ma'lumotlari asosida alohida mashg'ulotlarni davomiyligi va soni, ularni bajarish chog'ida mehnat sarfi, alohida mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslar davomiyligi kabi mashq yuklamalarning ko'rsatkichlari boshqariladi. Bu maqsadda sportchi organizimning yuklamalarning ko'rsatkichlari baholanadi. Masalan, chidamlilini oshirishni xillarida ISS va qondagi laktat miqdori ko'rsatkichlari vositasida mehnat sarfini tezkor boshqarishi keng qo'llaniladi, kuch sifatlarini rivojlantirishda, ko'rsatkichi turli mashg'ulotlarni bajarilishida sarflanadigan kuch kattaliklarni tezkor nazorat qilish yo'li bilan amalga oshiriladi. Alohida mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslar davomiyligini boshqarish, ba'zi mashqlarni bajarishi vaqtida asosiy yuklamalarni ko'taradigan tizimlarning holatini xarakterlovchi ko'rsatkichlar asosida olib boriladi.

Zamonaviy vositalar sportchiga uning dinamik va kinematik ko'rsatkichlari, asosiy funksional tizimlarning ta'sirchanligi va chegaraviy hamda standart (belgilangan) yuklamalarga ta'sirchanligi va boshqalar to'g'risidagi ma'lumotlarni tezkor aniqlasa, yetkazish imkonini yaratadi. Bu sport mashg'ulotlari jarayonida tezkor boshqarishin samaradorligini keskin orttiradi, masalan, sportning ba'zi turlarida ISS ko'rsatkichlariga ko'ra sportchini mehnat sarfini nazorat qilishni ta'minlaydigan kardioliderlarni xarakatning mukammal ritm tizimini shakllantiruvchi (yorug'lik va ovoz) ritmolidlarni qo'llashi keng tus oldi. Turli sport yo'nalishlarida xarakatning mukammal dinamik bitimini shakllantirish maqsadida xarakatning belgilangan vaqtida asosiy yuklamalarni ko'taruvchi mushaklarni mushaklarni majburiy qisqarishini ta'minlovchi elektrostimulyasion liderlar ishlatilmoqda sport o'yinlarida, sportchining atvorini boshqarish uning faoliyatini tezkor qilish qilish asosida texnik, taktika, yakkakurashda, ximoyada va xujumda va boshqalar jarayonidagi xatoliklarni aniqlash asosida olib boriladi.

Tezlik-kuch talab qiladigan, qiyin muvofiqlashtirilgan, yakkakurashlarda, alohida mashg'ulotlarda va musobaqalarda sportchini o'zini tutishini boshqarish uning jismoniy yuklamalarga lahzalik ta'sirchanligiga asoslanadi va sportchilarning avtorini ularning individual imkoniyatlarini hamda raqiblarini o'zini tutish holatiga bog'liq bo'ladi.

Musobaqa faoliyatini tezkor boshqarish sportchi xarakatlarining unumdorligi texnik-taktik rejalariga bo'ysunish, raqiblarning chiqishlari to'g'risidagi doimiy ma'lumotlarga bog'liq.

Sportchining ba'zi turlarida bunday ma'lumotlarni olish juda oson va sportchi o'z murabiysi, hakam, raqib va jamodagilarning axborotlari yordamida o'zining xarakatlariga o'zgartirishlar kiritishi mumkin.

Bunday holat ko'plab sport turlarida uchrashi mumkin (masalan, konkida uchish, chang'i uchish, volosiped sporti va x.k.), bunda sportchi yoki jamoa texnik-taktik rejaga muvofiqlik to'g'risida ma'lumot, murrabiylarning ko'rsatmalari, raqiblarining ko'rsatkichlari haqidagi axborotlarni doimiy olib turadi. qo'l to'pi shaybali xokkey, voleybol kabi sportchi yoki jamoalar faoliyatini tezkor boshqarib turishi mumkin. Bunga, tez-tez bo'lib turadigan tanaffuslar va o'yinchilarni almashtirib turish mumkinligi imkoniyat yaratadi.

Boshqa sport turlarida esa musobaqa faoliyatini tezkor boshqarish imkoniyati kam, bunga sabab musobaqa vaqtining kamligi (masalan, qisqa masofaga yugurish) yoki axborot uzatishning qiyinligidir (masalan suzish).

Sport zahiralarni tayyorlashni boshqaruvini tashkillashtirish

Sport yutuqlarining zamonaviy saviyasi sportchilar tayyorlashni ko'p yillik tizimini tashkil etishni, samarali tashkiliy shakllarni izlashni, yuqori malakali sportchilar qatorini to'ldirib borish uchun iqtidorli yigit va qizlarni sport bilan shug'ullanishga keng jalb qilishni talab etadi. Buning uchun hukumatimiz bolalar sportini doimiy rivojlantirish yuqori sport

mahorati maktablarini tashkil etishga yo'naltirilgan qarorlari mavjud, mamlakatimizda bularga tashkiliy, metodik va moddiy asos solingan.

Amalga oshirilgan tadbirlar, omillar, murabbiylar, raxbarlar va sport xarakatini tashkilotchilarning sa'yi xarakati tufayli yurtimizda sport zahiralari tayyorlash uchun tashkiliy- metodologik asos yaratadi.

“Sport zaxiralari” majmuasi keng ma'noda yosh avlodni tarbiyalash, jismoniy tarbiyani va oliy sport mahoratini yanada rivojlantirish, xalqaro maydonda yetakchi o'rinlarni egallashni o'z ichiga olgan ijtimoiy omillar bilan bog'liq tor ma'noda esa «Sport zahiralari» ma'lum bir natijaga erishgan sportchilardir, ular o'z oldiga qo'yilgan maqsadga muvofiq mahoratga ega va tayyorlovning sport natijalarini yanada yuksaltirish imkonini beradigan zamonaviy tashkiliy- metodik shakllari bilan qamrab olingan.

Hozirgi vaqtda sport zahiralari quyidagicha klassifikatsiyasi qabul qilingan:

- **amaldagi zahira** - mamlakatning terma jamoalariga nomzod bo'lgan, yosh jihatdan istiqbolli bo'lgan yuqori malakali sportchilardir. Ular xalqaro toifadagi sport ustasi darajasiga javob berishlari, respublika va xalqaro musobaqalarida, jahon chempionatlarida muvaffaqiyatli qatnashishi lozim.

- **yaqin zahira** - olimpiyadagacha bo'lgan davrda mamlakatning terma jamoalariga nomzodlar qatorini to'ldirib boradigan yosh iqtidorli sportchilardir. Yaqin zahirani aniqlash chog'ida sportchining kelgusi sport natijalari, yoshlar aro xalqaro musobaqalarida muvaffaqiyatli qatnashish ehtimoli kabi ko'rsatkichlarga e'tibor beriladi. Yaqin zahirani baholashda sportchining yoshi, mashg'ulot va bellashuvlar staji, model ko'rsatkichlariga muvofiqlik kabi ko'rsatkichlarga e'tibor qaratiladi.

- **istiqbolli zahira**- bolalar-o'smirlar sport maktablarida, BO'SM ixtisoslashgan olimpiya zahiralari bolalar-o'smirlar sport maktablarida IOZBO'O'SM oliy sport mahorati maktablarida OSMI shug'ullanayotgan yosh sportchilardir.

Yosh sportchilarni ko'p yillik tayyorlov jarayonini boshqarish tizimini yanada takomillashtirish muhim va doim o'sib boradigan ahamiyatga ega. Yosh sportchilarni ko'p yillik tayyorlov jarayonini, umuman ushbu jarayonni boshqarish vositalari va usullarini yig'indisi sifatida ko'rish kerak, shular bilan bir qatorda sport tashkilotlari, sport maktablari, murabbiylar kengashi va alohida murabbiylarning yo'naltiruvchi, muvofiqlashtiruvchi va nazorat faoliyatining tarkibiy qismi kabi qarash mumkin.

Sport zahiralari tayyorlov tizimining tashkiliy- uslubiy asoslari o'z ichiga o'zaro bog'liq bo'lgan kichik tizimlarni oladi. Ulardan eng muhimlari tayyorlovning tashkiliy strukturasi, ilmiy-uslubiy ta'minot, moddiy-texnik baza, kadrlar, axborot-tashviqot va tarbiyaviy ishlar tizimi va shu kabilardir.

Yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorlov bosqichlari

Yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorlov bosqichlari sport xarakatining tashkiliy strukturasi tarkibida mintaqaviy va idoraviy sport tashkilotlari, ko'ngilli sport jamiyatlari kiradi, ular sport zaxiralari tayyorlashni tashkillashtiradilar va nazorat qiladilar. Sport zaxiralari tayyorlash ularga bo'ysunuvchi mussasalarda olib boriladi. Bularga BO'SM, yo'nallishidagi maktab-internatlar, oliy sport mahorati maktablari kiradi.

Sport maktablari nomenklaturasiga muvofiq BO'SM va IOZBO'M. Mazkur tashkiliy struktura bolalar va o'smirlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga keng jalb qilish, har tomonlama rivojlangan yosh sportchilarni tayyorlash, hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashni ta'minlashga lozim.

BO'SMlar xalq ta'limi tizimida, hamda ko'ngilli sport jamiyatlari, kasaba uyushmalari, ta'lim muassasalarida, vazirlik va idoralari huzuridagi jismoniy tarbiya va sport uyushmalari qoshida oshladi.

Sport maktablarini ochish uchun asosiy talab-shaxsiy yoki ijaragaolinadigan sport bazasining, ma'lumiy va yordamchi binolarning, mavjudligidir. Bundan tashqari, rahbar va murabbiy kadrlar, hamda moliya bilan ta'minat bo'lishi kerak. Sport turlarining o'ziga

xosligidan va shaxarlarda, qishloq joylardagi sharoitdai kelib chiqqan holda sport maktablarining bo'limlari (filiallari) tashkil etilishi mumkun, bu ayniqsa eshkak eshish kabi sport turlari uchun muhim.

IOZBO'M mavjud BO'SMlar bazasida tashkil etiladi, bunda BO'SMlarning oliy malakali sportchilarni tayyorlashda yuqori saviyaga erishishganligiga aloxida e'tibor beriladi.

Maxsus sinflarni tashkil etilishi murabbiylarga barcha o'quvchilar uchun yagona tartib belgilash imkonini beradi. Ya'ni, kuniga ikki martali sport mashg'ulotlari o'tqazish, to'g'ri ovqatlanishni tashkil etish, o'zlashtirishni doimiy nazorat qilish va maktab o'qituvchilari bilan yagona tarbiya jarayonini olib borish.

Natijada, umumta'lim maktablaridagi ixtisoslashgan sinflar intizom, o'zlashtirish, mehnat va jamat ishlariga namunaga aylandilar. Ta'lim olish va sport bilan shug'ullanishning bunday shakli ham o'quvchilar, ham ota-onalar tomonidan qo'llab-quvvatlamoda. Borib kelishlar vaqti qisqardi, o'quvchilar uy vazifalarini bajarish vaqtida doim malakali yordam va maslahat olishlari mumkin. Yana bir muhim omil, bu do'stona mutahkam jamoa yaratish imkonyatidir. BO'SM-eng istiqbolli shaklidir. Bunday sinflar BO'SM va IBo'OZSMlarning yagona ish shakli emas. Idoraviy jismoniy tarbiya tashkilotlari tizimidagi sport maktablari olimpiyada tayyorlov tayanch punktlari (markazlari ni tashkil etish uchun biza vazifasini o'tadi. Ushbu maktablar ham ixtisoslashgan sinflar kabi xuddi shunday vazifalarni hal etadi, oliy malakali oliy malakali sportchilarni reja asosida tayyorlash uchun sharoit yaratish, keng tarbiyaviy ishlarni huddi shunday shakli OSMda ham yo'lga qo'yilgan.

Yosh sportchilarni tayyorlashni boshqarish texnologiyasi

Yosh sportchilarni tayyorlashni boshqarish texnologiyasi bir necha bosqichga bo'linadi: **qaror qabul qilish, ijroni tashkil etish, axborotlarni yig'ish va tahlil qilish, yakuniy ma'lumotnoma tayyorlash.** Agar ushbu umumiy qoidalarini yosh sportchilarni tayyorlash tizimiga qo'llaydigan bo'lsak, quyidagi tizimga ega bo'lamiz. Boshqaruv tizimining tashkiliy elementlari sport maktablarning sifatli va samaradoligini yaxshilashga yo'naltirilganligini aks ettiradi. Ushbu jarayonda yetakchi o'rin murabbiy (trener) va boshqa mutaxassislariga (vrachlar, ilmiy xodimlar va boshqalar) ajratiladi.

Yosh sportchilarni tayyorlashni boshqarishdagi muammolar shunchalik ko'p qirraliki, ularning ko'plarini hal etish uchun faqatgina murabbiyning xarakati yetarli bo'lmaydi. Masalan, yosh sportchilar guruhi oldiga maqsad va vazifalar qo'yilayotgan vaqtda, sport maktablarining faoliyatini belgilovchi me'yoriy hujjatlardan tashqari pedagogik va tibbiy-fiziologik tekshiruvlarning natijalari ham e'tiborga olinishi kerak. Yoki, sportchilarning sportga layoqatli ekanliklarini aniqlash vaqtida masalaga majmuaviy yondashish lozim chunki, bunda keng doiradagi mutaxassislarning (vrachlar, psixologlar, fiziologlar va x.k.) fikrlari muhim o'rin tutadi. Boshqacha qilib aytganda, boshqaruvning samaradorligi ko'plab xizmatlarning o'zaro muvofiqlashtirilgan xarakatlariga bog'liq.

Alohida qayd etib o'tish lozimki, sport zahiralarni tayyorlash boshqaruvning samaradorligini oshirish uchun, barcha sport yo'nalishlari uchun yagona bo'lgan to'g'ri uslubiy tizim qoidalariga rioya qilish muhim omil hisoblanadi. U yoki bu tizimning samaradorligini aniqlash qiyosiy tahlil yordamida amalga oshiriladi. Biroq, yosh sportchilarning ma'lum vaqtgacha o'sib borishi natijasida ko'p yillik tayyorlov jarayonining turli bosqichlarida qandaydir absolyut ko'rsatkichlarni qiyoslashning iloji yo'q, yoki maqsadga muvofiq emas.

Huddi shuning uchun o'smirlar sportida yosh sportchilarni tayyorlash tizimining miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarini belgilovchi va tahminiylar asosida uning o'ziga xosligini aniqlashni belgilovchi me'yorlarning nisbati yetakchi o'rin tutadi. Uning mohiyatini ba'zi misollar yordamida ochishga xarakat qilamiz.

Tadqiqotlarning ma'lumotlariga ko'ra chuqurlashtirilgan mashg'ulotlarning boshlang'ich davrida yugurishda o'spirin va qizlarning davriylar yuklamasining umumiy hajmi mos ravishda 2078 va 2065 km.ga, chang'i uchishda 3467 va 2814 km.ga yetib boradi. Mazkur absolyut kattaliklarni qiyoslashda turli sport yo'nalishlarida tayyorgarlikning bir xil bosqichida talablarning yagonaligiga qat'iy rioya qilinayotganligini aniqlash mumkin emas. Agar,

yuqorida keltirilgan davriy yuklama hajmlari ko'rsatkichlarini nisbiy kattaliklar tizimiga o'tkazib xususan chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichining yakuniy davri parametrlariga keltirsak, u holda ularning o'spirinlar va qizlar uchun son miqdori mos ravishda quyidagicha bo'ladi: o'rta masofaga yugurishda 63,4 va 73,1 uzoq masofaga yugurishda 60,5 va 61,3%. Olingan natijalar ba'zi xulosalarni chiqarishga imkon beradi. Avvalo, turli sport yyyonalishlarida shug'illayotgan o'smirlikning tayyorlovni muayan bosqichida, yuklamarari hajmining deyarli tengligi haqida aytib o'tish mumkin.

O'rta masofaga yuguruvchi yosh sportchi qizlarning yuklamasi hajmi esa chang'i qizlarda ancha ko'pligi yaqqol ko'rinib turibdi. Absolyut ko'rsatkichlar tahlil yordamida bunday xulosalarga kelib bo'lmas edi.

Boshqa misol, suzishdagi mashg'ulotlar yuklamasi strukturasiga tegishli. Yig'ilgan ma'umotlarning tahliliga ko'ra o'quv-mashq va jismoniy takomillashtirish guruxlaridagi yosh suzuvchilarning yurak urishi 120-130 urish/min bo'lganda yuklamaning karsial bosimi mos ravishda 98,8 va 118,6 km.ga teng. Ushbu ko'rsatkichlarni taqqoslashda, ikala holda ham, kompensasiyalovi deb atalovchi yuklamalarni qo'llash darajasini aniqlashni iloji yo'q. Shu bilan bir vaqtda nisbiy kattaliklarda keltirilgan ish hajmning, umumiy hajmdan foiz hisobida o'quv-mashq guruxlarida 6,4%ni, jismoniy takomillashtirish guruhlarida 5,2%ni tashkil etadi.

Boshqacha qilib aytganda, yosh suzuvchilarni tayyorlash darajalari bir-biridan farqlansada, mashqlar yuklamalari hajmining ma'lum darajada uzmasligi kuzatiladi. Me'yorni nisbatlar konsepsiyasidan foydalanib, murabbiy, turli yoshdagi, mahorat va mutaxassislikdagi yosh sportchilarning ma'lumotlarini qiyosiy tahlil qilish imkoniga ega. Masalan, qizlarning disk va yadro uloqtirish bo'yicha guruxlashtirilgan mashg'ulotlar bosqichida yuklamalar hajmiqiyosiy ko'rinishda mos ravishda 69,13 va 69,58%. Ushbu ko'rsatkichlar, yengil atletikaning turli yo'nalishlaridagi qizlarning mashg'ulotlaridagi yuklamalarini normalashda bir xil me'yorlar qo'llanilganligini ko'rsatadi. Yoki boshqa misol, tadqiqotlarga o'ra 1 razred va sport ustaligiga nomzod qizlarning 25m.ga erkin usulda suzish bo'yicha natijalari mos holda 14,83 va 14,37 va 1500m.ga 21. 22,79 va 1956,58 ga teng.Sporti qizlar turli mahoratga ega bo'lganligi sababli tezlik va chidamlilik sifatlarining xarakterii bo'yiga o'qiyosiy tahlilni faqatgin nisbiy kattaliklar yordamida o'tkazish mumkin, xususan 100m.ga suzish bo'yicha natijalarga nisbatan. Bu xolda, tezlik va chidamlilikni belgilovchi ko'rsatkichlar 1 razred sportchilarida 116,1 va 79,3%ga teng, sport yetagligiga nomzodlarda 112,3 va 82,1%. Ko'rinib turibdiki, sport ketasi nomzod sportchilarning jismoniy sifatleri yuqori bo'lsa, 1razryadli suzuvchilarda tezlik imkoniyatlari yaxshi va x.k.

Yosh sportchilar tayyorlashni boshqarish

1. Qarorlarni qabul qilish
2. Ijroni tashkil etish
3. Ma'lumot yig'ish va qayta ishlash
4. Yakun yasash
5. Maqsad va vazifalarni belgilash
6. Sportga layoqatlilikni aniqlash asosida guruhlarini shakllantirish
7. Maqsadga yetishni aniqlovchi omillar
8. Trenirovkani rejalashtirish
9. o'quv-mashq jarayonini o'tkazish
10. Kuzatuvchilar
11. Nazorat tizimi
12. Hisob
13. Belgilangan maqsad va vazifalarga erishish
14. Kelajakdagi qarorlarni qabul qilish uchun tavsiyalar

Boshqaruv texnologiyasi sxemasi

Shunday qilib, me'yoriy nisbatlar konseksiyasi sportchining ma'lum guruhlarida yagona uslubni qo'llash imkonini beradi, bu esa boshqaruvning ko'pgina masallalarini yanada samaraliroq yechishga yo'l beradi.

Yosh sportchilar tayyorlashga, rejalashtirishning maqsadli-dasturiy usuli jihatidan nazar tashlasak, quyidagilarni ko'ramiz: 1) maqsadga yo'naltirilganlik xususiyatiga ega titizimni, ya'ni boshqaruv terma jamoalarining asosiy tarkibida engyuqori natijalarga erishishga qaratilgan; 2) ham uzoq mudatli, strategik maqsadlarni, ham kundalik oraliq xarakterga ega bo'lgan maqsadlarni amalga oshiruvchi dinamik xarakterga ega bo'lgan maqsadlarni amalga oshiruvchi dinamik ravishda rivojlanayotgan tizimni; 3) ko'p yillik tayyorlov jarayonida sport mahoratini o'sishining ob'ektiv qonuniyatlarini qo'llashga asoslangan boshqaruv tizimini; 4) ko'p bosqichlarga ega bo'lgan tashkiliy tizimni; 5) turli tarkibiy qismlardan iborat bo'lgan katta tizimni; 6) o'zaro bog'liq qismlardan iborat bo'lgan mushkul tizimni.

Bunday hollarda eng dolzarblar qatoriga kiruvchi bo'limlarni ajratib o'tish lozim. Yosh sportchilarning mahoratini o'stirish bo'yicha tayorgarlikning asosiy shakli sport mashg'ulotlaridir. Tizimli yondashuv nuqtai nazaridan quyidagi asosiy tarkibiy qismlarni ajratib o'tish mumkin:

- sportning ma'lum vaqtdagi va yakuniy bosqiyadagi holatini xarakterlovchi ko'rsatkichlar majmuasi;

- samaralipedagogik ta'sirning va ularning oqilona strukturalarining majmuasi;

- sport mashg'ulotlari jarayonini nazorot va moslashtirishning ishonchli va axborot bilan ta'minlash tizimi.

Keltirilgan 2-chizma ko'p yillik tayyorlovning har bir bosqichi qo'llanilishi mumkin. U, yosh sportchining mahorati va tayorgarlikning darajasidan kelib chiqqan holda, qo'yilgan maqsadga muvofiq bir saviyadan boshqachasiga, sifat bo'yiga yuqori pog'onaga ko'tarishni ko'zda tutadi.

Alohida qayd etish lozim, ko'p yillik tayyorlovning turli bosqichlarida yosh sportchilar erishishi kerak bo'lgan maqsad ko'satkichi, nafaqat sport natijasi ko'rinishida, balki boshqa kattaliklar ko'rinishida bo'lishi ham mumkin.

Sport mashg'ulotlarini boshqarish jarayoni murabbiy tomonidan ma'lum ketma-ketligidagi amallarni bajarilishini ko'zda tutadi (shu bilan bir vaqtda maqsad e'tiborga olinadi).

Birinch **amal** - sportchining tayyorgarligi to'g'risida birlamchi ma'lumotlarni olish; kuchli va zamos tomonlarini aniqlash; umumiy va xususiy vazifalarni aniqlash.

Ikkinchi amal - maqsaddagi ko'satkichga erishishni ta'minlaydigan modil xarakteristikalar bilan tanishish. Yosh sportchi erishishi kerak bo'lgan model ko'rsatkichlariga ariyentasiya qilish uchun, bir tomondan yaxshi rivojlanishni va ikkinchi tomondan tayyorgarlikning kerakli saviyasidan o'zib ketmaslikni ta'minlash lozimligidan kelib chiqadi. o'smirlar sportida, sport malakasini yanada takomillashtirishda bazaviy sport mashg'ulotlarining samaradorligi birinchi o'ringa chiqadi, ular bolalar va o'smirlarga ishonchli asos taminlashi lozim. Ma'lumki, samaradorlik nisbiy kattalik, uni biron bir narsa bilan taqqoslabgina hisoblash mumkin. Masalan, yosh sportchi rivojlanishining qandaydir sifati aniqlanganda, faqatgina shu ma'lumotlarni model ko'rsatkichlariga qiyoslab, sport mashg'uloti qanday saviyada olib borilayotganligini aniqlash mumkin.

Bu holda model ko'rsatkichlarga o'ziga xos etalon ko'rsatkichlar sifatida qaraladi.

Uchinchi amal- boshqaruv tizimida darajasi bo'yicha eng muhim, yosh sportchilarni ham model, ham rejadagi ko'rsatkichlarga erishishni ta'minlaydigan mamg'ulotlar tuzishni nazarda tutadi. Yosh sportchilarni umumiy va maxsus tayyorgarlik saviyasini oshiruvchi ko'p sonli metodik yondashuvlar va usulardan, shunday oqilonalarini tanlab olish kerakki, ular qo'yilgan maqsad va mavjud imkoniyatlarga to'la mos kelishi kerak. Bulardan kelib chiqib, mashg'ulotlar yuklamalarini rejalashtirish va normalash, ularning samaradorlik strukturasi, tayyorgarlikning asosiy qismlarining nisbati mashg'ulotlarning eng oqilona vositalari va usullarini tanlash va kabi maqsadlar birinchi navbatdagi ahamiyatga ega bo'ladi. Yechim, ko'p yillik umumiy qonuniyatlarini, yosh sportchilarning o'smirlik xususiyatlarini, ma'lum sport turining rivojlanish tendensiyasi to'g'risida bilimlarga asoslangan bo'lishi kerak. Bunda, kam

vaqt sarflab kerakli natijaga erishish mezoni eng muhim bo'lish kerak, va bu jihatdan yillik davrning turli bosqichlarida o'lchovi bo'lib nazorat me'yorlari hizmat qilishi mumkin.

To'rtinchi amal-tanlangan yo'nalishdagi mashg'ulotlar jarayonini va qabul qilingan qarorlar samaradorligini baholash. Bu yerda, majmuaviy nazorat tizimi ishga tushadi, uning vazifasi qarorlar ijrosi ta'minlangandan keyingi unumdorlikni baholashdan iborat. Nazorat, yosh sportilar yerishishi lozim bo'lgan aniq me'yoriy ko'rsatkichlarni haqiqatda olingan natijalar bilan taqqoslash va dasturga kerakli o'zgartirishlarni kiritish bo'yicha tadbirlarni o'z ichiga oladi.

Beshinchi amal - natijalar tahlili, yakuniy xulosalar va kelajak maqsadlarni aniqlash.

Shunday qilib, yosh sportchilar mashg'ulotlari jarayonini boshqarish tizimi, uning umumiy va xususiy bo'limlari bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarning mavjudligini nazarda tutadi. Avvalo, ular qatoriga quyidagilar kiradi:

1) boshqaruv maqsadlariga mos ravshda, yosh sportchilarni sportga layoqatligini aniqlovchi ahborot tizimi;

2) qo'yilgan vazifalarga erishish shartlariga javob beruvchi yosh sportchilarni umumiy va maxsus tayyorlov strukturasi;

3) sport natijalari rejasini bajarilishini ta'minlaydigan, yosh sportchilarning tayyorgarligi va ularning organizmi holatinig saosiy ko'rsatkichlarining model xarakteristikalar;

4) maqsadga erishish yo'llarini aniqlashtiruvchi mashg'ulot jarayoning meyorini ko'rsatkichlari;

5) zamonaviy tendetsiyalarni shu jumladan noan'aviy usullarni qo'llashni hisobga olgan holda yosh sportchilarning mashg'ulotlar dasturini oqilona tuzish;

6) qabul qilingan qarorlarni ijrosini baholovchi majmuaviy nazorat tizimi;

7) pirovard maqsadni hisobga olgan holda yosh sportchilar bilan tarbiyaviy ishlarning xususiyati.

Qayd etib o'tish mumkinki, ushbu bilimlar, vrachlar, ilmiy hodimlar, tashkilotchi ishchilar ishtirokisiz muvaffaqiyatli amalga oshirib bo'lmaydigan boshqaruv texnologiyasiga to'la javob bo'ladi. Lekin, murabbiy (trener) markaziy shaxs bo'lib qolaveradi. o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish, takomillashtirish va amalga oshirishni asosiy funksiyalarini bajarish vaqtida, u boshqa mutaxassislarning ko'rsatma va tavsiyalariga amal qiladi. Ularning mos ravishdagisi axborotlar va xulosalar ko'rinishidagi yordamlari murabbiy yosh sportchini tayyorgarlik darajasini, sportga layoqatli ekanligi, model ko'rsatkichlariga mosligi, hamda yillik davrning turli bosqichlarida majmuaviy nazorat va mashg'ulotlarrejasini bajarilishini tahlil qilishda ko'mak beradi.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR



Asosiy adabiyotlar:

1. Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014
2. TENNIS SCIENCE//Bruce Elliot, Miguel Crespo// The Ivy Press Limited 2015, USA 45b.
3. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.



Qo'shimcha adabiyotlar

4. Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players//International tennis federation, Ltd 2009. 117 b.
5. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish// Ахмедова Н.И.//Ўқув услубий қўлланма. ЎзДЖТИ., Т.:2014 81 b.
6. Pulatov A.A. Tennis. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 56b.
7. Azamatova N.I. "Tennisda chapdan ikki qo'llab zarba berishga o'rgatish" // uslubiy qo'llanma. T.: 2012 -13b.

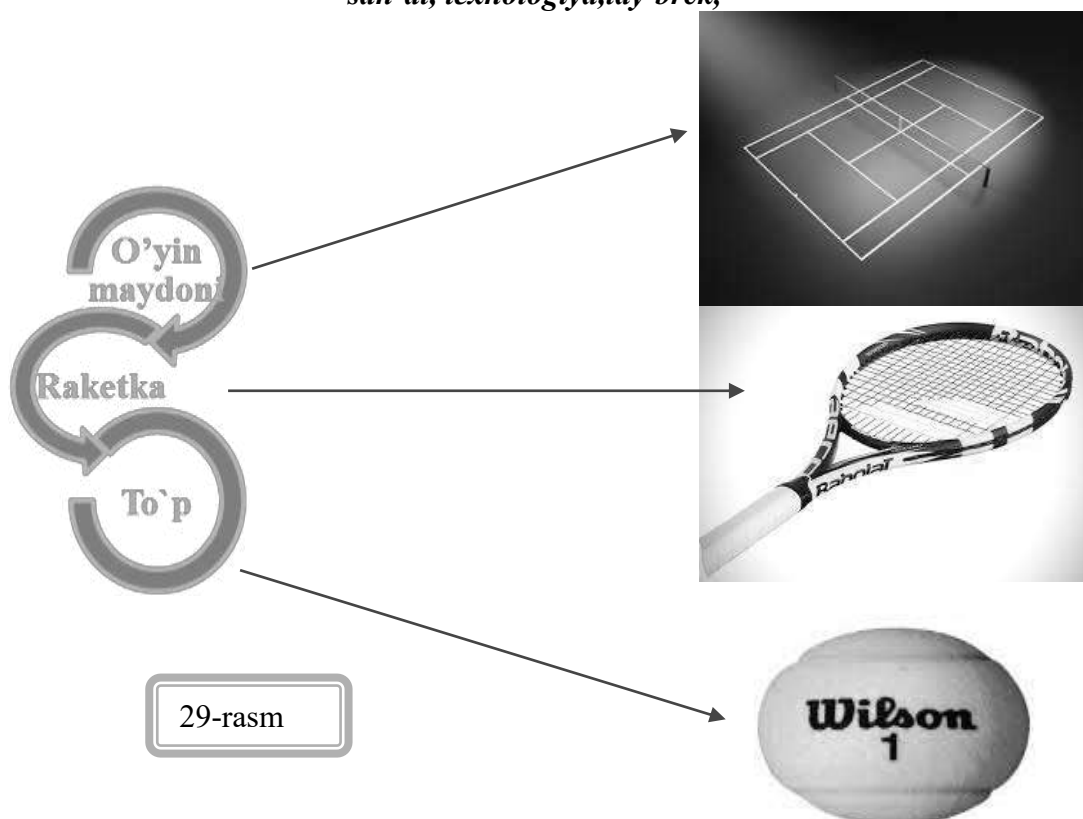
8. Безверхов В.П. Правила и организация соревнований по теннису. // Учебное пособие. Т.: 2006. – 69 с.
9. Безверхов В.П., Соколова Н.Д. Теннис. //Учебное пособие. Т.: 2007. -106 с.
10. Безверхов В.П. Методические разработки по проведению семинарских и методических занятий со студентами I-IV курсов (по теории и методике тенниса). Т., 2007. – 73с.
11. Безверхов В.П. Теннис. Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. //Учебное пособие. Т.: 2008. – 151с.
12. Безверхов В.П., Корнилов А., Лутков В.В., Солнцев В.А. Правила игры в теннис. Организация соревнований по теннису. // Учебное пособие. Т.: 2010. - 106с.

4-MA'RUZA. MUSOBAQA QOIDASI VA HAKAMLIK USLUBIYATI

Reja:

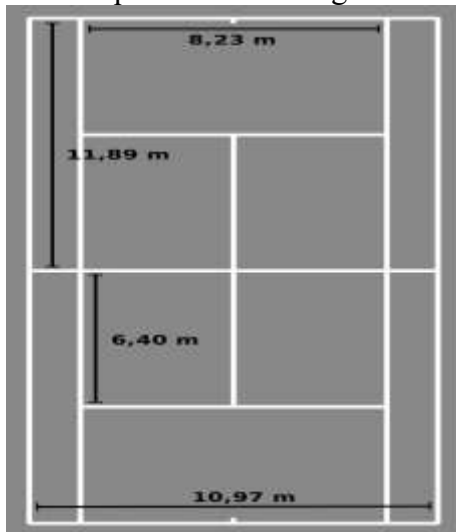
1. O'yin maydoni, raketka va tennis to'pi.
2. Soddashtirilgan o'yin qoidalari.
3. Juftlik o'yini.
4. Musobaqa turlari va uni tashkil qilish

*Tayanch so'z va iboralar:raketka, texnika, taktika, boshqaruv,
san'at, texnologiya,tay-brek,*



Agarda siz noldan boshlab o'rganayotgan bo'lsangiz, siz juda qisqa vaqt ichida yuqori darajada tennis uchun ishlayotgan bo'lishingiz mumkin. Barcha kerak mutlaq asosiy cheklangan soni va siz tayyor bo'laman. Sizga kerak bo'lgan barcha mavjud, raketka, strunalar, to'p, poyabzal,

kiyim-kechak, kort va raqib. Agar xohlasangiz, kichik bir murabbiyga, klubga qo'shiling, musobaqalar ishtirok eting va siz albatta o'z tanlagan yo'lingizda bo'lasiz (29-rasm).



Zamonaviy tennis bo'yicha musobaqalar o'tkaziladigan maydonchalar yuzasi turli tarkibdan iborat bo'lib, ularning sifati va o'lchamlari xalqaro musobaqa qoidalari bilan belgilanadi. Maydon o'ziga xos turli chiziqlar bilan chegaralanadi va tevarak atrofni to'p tashqariga chiqib ketmasligi uchun maxsus to'r bilan devor shaklida o'ralgan bo'ladi. Yakka o'yin uchun maydon uzunligi 23,77 m kengligi 8,23 m li to'g'ri to'rt burchak shakliga ega bo'ladi (30-rasm).

Raketka tanlash

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

Rasmiy o'yinlar uchun ishlab qo'llaniladigan raketkalarining umumiy uzunligi 73,66 sm, gardishning kengligi 27-29 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 unsiyali¹, 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 (31-rasm).



31-rasm

Tennis koptogi (to'pi) oq yoki 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).



32-rasm

2.Soddalashtirilgan o'yin qoidalari

Tennis bo'yicha musobaqalar o'tkaziladigan maydonchalar yuzasi turli tarkibdan iborat bo'lib, ularning sifati va o'lchamlari xalqaro musobaqa qoidalari bilan belgilanadi. Maydon o'ziga xos turli chiziqlar bilan chegaralanadi va tevarak atrofni to'p tashqariga chiqib ketmasligi uchun maxsus to'r bilan devor shaklida o'ralgan bo'ladi.

Yakka o'yin uchun maydon uzunligi 23,77 m kengligi 8,23 m li to'g'ri to'rt burchak shakliga ega bo'ladi.

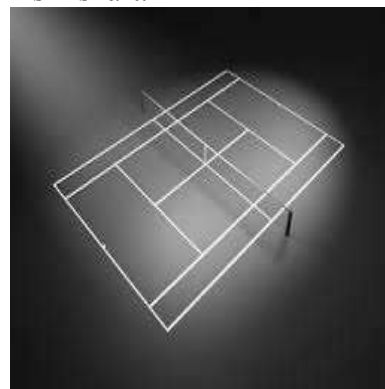
Maydonni chegaralovchi bo'ylama chiziqlar yon chiziq deb ataladi, ko'ndalang chiziqlar esa orqa chiziq deb ataladi. Maydonning ko'ndalang tomon markazidan 6,4 metr nari masofada va unga parallel ravishda uzatish chiziqlari joylashadi. Har bir orqa chiziqning o'rtasi uzunligi 10 sm va eni 5 sm li o'rta 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.



Tuproqli (qum)

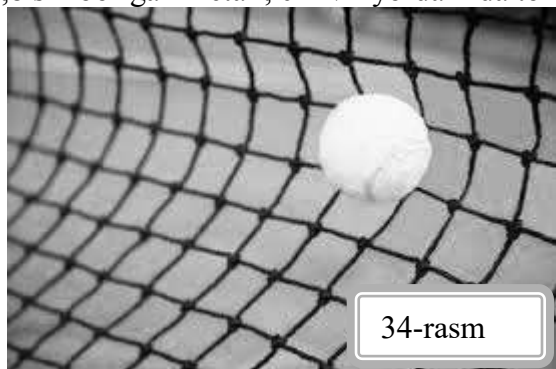


33-rasm



Sun'iy qoplama

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 (34-rasm).



34-rasm



35-rasm

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 0,91 m masofada joylashishi kerak. Maydonchaga o'rnatilgan tirgaklar joylashadigan yer diametri 7,5 sm li belgilar bilan qo'yiladi.⁸

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

⁸ Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014



36-rasm

O'yinning boshlanishi. Ochko uchun o'yin boshlash deb raqibni xato qilishga majbur etish maqsadidagi navbat bilan zarb urishga aytiladi. Ochko uchun o'yin boshlash uzatish vaqtidan boshlanadi. Uzatuvchi har ikki oyog'i bilan yugurish sathidagi uzatish joyida, maydonning orqa chizig'ida turadi. To'pni o'yinga kiritish uchun uzatuvchi ikki urinishdan, ya'ni birinchi va ikkinchi urinishdan foydalanishi mumkin (36-rasm).

Agar birinchi uzatishda xatoga yo'l qo'yilsa, shu zahoti ikkinchisi amalga oshiriladi. Koptokni qaysi tomonga tashlashdan qati 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 (orqaga qadam).

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

- a) o'yinchi to'p kiritish vaqtida orqa chiziqqa qadam bossa (orqaga qadam);
- 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 to'singa 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 kiritish qayta o'ynaladi:

- a) to'p kirituvchi to'pni tashlaydi, lekin zarb urmaydi, to'pning maydonga tushishiga yo'l qo'yadi yoki uni ushlab oladi;



37-rasm

- b) uzatuvchi beixtiyor bir martadan ortiq to'p tashlaydi;
- v) to'p kirituvchi har qanday joyda – yakka o'yinda tirgaklar orasida yoki juft o'yinda to'sinlar orasida to'ring yuqori chetiga tegib, raqib tomonga uchib o'tadi va uzatish maydonchasiga tushadi;

- g) qabul qiluvchi to'pni qabul qilishga tayyor bo'lmasa yoki kiritilgan to'pni qabul qilishga nimadir 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 geymni yutgan hisoblanadi. Agar har ikki tomon ham uch ochkodan yutsa, hisob "teng" bo'ladi. Agar o'yinchi "teng"dan keyingi ochkoni yutsa unda "ko'p" bo'ladi, agar yutqizsa "kam" bo'ladi. Agar "ko'p" hisobidan keyin o'yinchi keyingi ochkoni ham yutsa, u geymni yutgan hisoblanadi. Geymni yutish uchun o'yinchi "teng" hisobidan keyin yana ikki ochkoni yutishi kerak. Olti geymda g'olib chiqqan o'yinchi "set"ni yutgan hisoblanadi, lekin shu

shart bilanki, raqib to'rt geymdan ortiq yutmagan bo'lishi kerak, aks holda raqiblardan biri toki ikki geym ortiq yutmaguncha o'yin davom etaveradi, ya'ni hisob: 6:0, 6:1, 6:2, 6:3, 6:4 bo'lishi mumkin. Agar hisob 6:5 bo'lsa, toki hisob 7:5 bo'lmaguncha o'yin davom etaveradi. Ya'ni yutuq ikki geymga farq qilishi lozim. Musobaqalar to'g'risidagi qoidalar bo'yicha bir geym hisob bilan yutuq ko'zda tutilishi mumkin - 7:6, bu holda hisob 6:6 bo'lganida hal qiluvchi o'n uchinchi geym – "Tay-breyk" o'ynaladi.

"Tay-breyk" tizimi bo'yicha geym o'ynalishi. Har bir yutilgan to'p bir ochko hisoblanadi va birinchi bo'lib yetti ochko yig'gan o'yinchi geym va setni yutadi, lekin bunda raqibi beshtadan ortiq ochkoga ega bo'lmasliga kerak, ya'ni g'olib ikki ochkodan ortiq yutuqqa ega bo'lish kerak to'p kiritish navbati kelgan o'yinchi birinchi ochko uchun to'pni o'n tomondan kiritadi. Raqibi ikkinchi va uchinchi ochko uchun chap tomondan ketma-ket ikki marta to'p kiritadi. Keyin birinchi to'p kirituvchi to'rtinchi va beshinchi ochkolar bilan ikki marta to'p kiritadi. Toq ochkolar o'yinida to'p kiritish chap tomondan amalga oshiriladi, juft ochkolar o'yinida esa to'p o'ng tomondan o'yinga kiritiladi. Agar to'p kiritish tegishli maydondan amalga oshirilmagani aniqlansa, barcha o'ynalgan ochkolar hisobga olinadi, to'p kiritishning zaruriy tartibi esa darhol tiklanadi. Raqiblar har bir o'ynalgan olti ochkodan keyin va geym tugaganidan so'ng maydondagi o'rinlarini almashadi.

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

Har bir o'yinda (matchda) o'ynaladigan setlar soni. Erkaklar matchida eng ko'p setlar miqdori – beshta, ayollarda – uchta. Matchda esa ikkitasini yutish lozim.

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 almashuvida geym tugagandan keyingisi boshlanguncha, ko'pi bilan 90 sekund o'tishi kerak xolos.

Har bir set tugagandan keyin hisob qanday bo'lganidan qat'iy nazar o'yinchilar dam olish huquqiga ega, bu tanaffus geym tugagandan yangisi boshlangunicha 120 sekunddan 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 sekunddan oshmasligi kerak. ATR (professional tennischilar assosiasiyasi) o'z turnirlarida 25 sekund 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 minutlik tibbiy taymoutga ruxsat berishi mumkin,

v) 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.

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

d) o'yinchi setdan keyin, ayollarda ikki setdan keyin, ikkala o'yinchi ham 10 minutdan oshmaydigan dam olish huquqiga ega. Bu tanaffus 15 gradus Shim. Keng va Jan. Uzunlikda joylashgan yurtlarda 45 minutga 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 minutdan 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 Federasiya Kubogi o'yinlarida faqatgina XTF o'zgartirish huquqiga ega.

ye) tashkiliy qo'mita o'yin (match oldidan chigal yozdi (razminka) vaqtini belgilash mumkin, lekin bu ham besh minutdan 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 uzliksizligini 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 geymlardan keyin amalga oshiriladi, agarda to'plarni o'z vaqtida almashtirish esdan chiqib qolgan bo'lsa, endi to'pni almashtirishni to'p uzatish navbati qaysi o'yinchida lozim bo'lsa, o'sha o'yinchi yoki juftlikka uzatish navbati kelganda almashtiriladi, ya'ni yangi to'p bilan shu o'yinchi to'p uzatishni bajarishi kerak. Undan keyin to'plar avval qancha geymda almashgan bo'lsa shunday bajarilaveradi.⁹

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

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

Juftlikda to'p uzatish navbatini buzilishi

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

Juftlikda qabul qilish tartibidagi xatolik

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

Hakamlar va ularning roli

Har bir musobaqa hakamlar kollegiyasi rahbarligida tashkil qilinadi va o'tkaziladi. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va ularning lavozimlari muvofiq mahalliy, milliy va xalqaro federasiyalar tomonidan tasdiqlanadi.

Hakamlar quyidagi lavozimlarda faoliyat olib borishadi: bosh hakam, muovinnari, birinchi hakam (baland, kursida joylashadi), yordamchi hakamlar, chiziqli hakamlari, nazoratchi (referi) hakam, zahiradagi hakam va h.

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

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

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

Birinchi hakamga yordamchi hakam va bolboylar belgilangan o'yinlarda voqyeliq fakti bo'yicha ularning qarori aniq va qat'iy bo'lish 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 fakti bo'yicha qarorga kela olmasa bu haqida u darhol birinchi hakamga bildirish kerak, 1 – hakam chiqarishi, yoki mua'yan fakt bo'yicha qaror qila olmasa, qayta o'yin e'lon qilishi kerak. Devis Kubogi va shunga o'xshash jamoaviy o'yinlarida 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 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.

4.Musobaqa turlari va uni tashkil qilish

Musobaqalar erkaklar va ayollar o'rtasida yakkama-yakka juftlikda “erkak-erkak”, “ayol-ayol” va “ayol-erkak” 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.

Malumki, musobaqa Nizomida muayyan musobaqaning maqsadi va vazifalari, o'tkazish joyi, shart-sharoitlari va musobaqaga rahbarlik qilish, musobaqa ishtirokchilari, musobaqalarni o'tkazish usuli, ochkolarni hisoblash va g'olibni aniqlash, g'oliblarni taqdirlash va h. 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 komandalararo) 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.¹⁰

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR



Asosiy adabiyotlar:

¹⁰Jeremy Woods. “Tennis: Skills, Tactics, Techniques”//LTA 2014

1. Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014
2. TENNIS SCIENCE//Bruce Elliot, Miguel Crespo// The Ivy Press Limited 2015, USA 45b.
3. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.



Qo'shimcha adabiyotlar

4. Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players//International tennis federation, Ltd 2009. 117 b.
5. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish// Ахмедова Н.И.//Ўқув услубий қўлланма. ЎзДЖТИ., Т.:2014 81 b.
6. Pulatov A.A. Tennis. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 56b.
7. Azamatova N.I. "Tennisda chapdan ikki qo'llab zarba berishga o'rgatish" // uslubiy qo'llanma. T.: 2012 -13b.
8. Безверхов В.П. Правила и организация соревнований по теннису. // Учебное пособие. Т.: 2006. – 69 с.
9. Безверхов В.П., Соколова Н.Д. Теннис. //Учебное пособие. Т.: 2007. -106 с.
10. Безверхов В.П. Методические разработки по проведению семинарских и методических занятий со студентами I-IV курсов (по теории и методике тенниса). Т., 2007. – 73с.



Internet saytlari

13. www.gov.uz- O'zbekiston Resublikasi xukumat portal
14. www.lex.uz- O'zbekiston Resublikasi qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
15. www.tennis.uz – O'zbekiston Tennis Federatsiyasi

5-MARUZA. O'YIN TEXNIKASI VA KLASSIFIKATSIYASI



- Texnika haqida tushuncha
- Tennis texnikasi, uni tasnifi va mazmuni
- Raketkaning taxlilii ko'rsatkichlari

Reja:

Tayanch so'z va iboralar: klassik, texnika, taktika, boshqaruv, san'at, texnologiya

1. Texnika haqida tushuncha

“Texnika” atamasi aslida yunoncha (tennus) soʻz boʻlib, turli sohalarda juda keng maʼnoda qoʻllaniladi va oʻzbek tilida “sanʼat” tushunchasini anglatadi.



Etimologik lugʼatdan shu narsa maʼlumki, miloddan avval 776 yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp togʻlarining etagida joylashgan Olimp qishlogʻida Xudo Zevs sharafiga bagʻishlab oʻtkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 gʻildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti boʻyicha oʻz sanʼatlarini (texnikasini) namoyish etganlar (1-rasm).

Qizigʻi shundaki har bir ishtirokchi musobaqadan oldin oʻz qaddi-qomatini, tana, qoʻl, oyoq mushaklarining shaklan va mazmunan goʻzal koʻrinishda taraqqiy etganligini namoyish etishi mazkur musobaqalarining 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.) ning har bir avlodi oʻziga hos tashqi koʻrinishga, shaklga, mazmunga, muayyan oʻlchamlarga egadir. Maʼlumki ushbu koʻrsatkichlar shu vositalarning texnik pasportida qayd etiladi.

Taʼkidlash joizki, har bir sport turiga oid harakat malakalari ham oʻz texnik koʻrsatkichlari, oʻlchamlari va ularni ijro etishda oʻziga hos texnik tartibga asoslanadi. Boshqacha qilib aytganda, sportchi muntazam shugʻullanish natijasida musobaqada ishtirok etadi va oʻzining texnik mahorati darajasi tufayli maʼlum oʻrinni egallaydi, texnik pasportini esa sekin – asta yangilab boradi.

Zamonaviy tennis oʻyini ham koʻpdan - koʻp harakat malakalaridan iborat boʻlib, shugʻullanuvchilardan ixtisoslashgan kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini, iroda, matonat, oʻtkir zehnlilik, zukkolik, “ayyorlik” (yaxshi sport maʼnosida) va boshqa shu kabi xislatlarni shakllantirishni talab qiladi.

Bugungi tennisda gʻalabaga erishish faqat uzluksiz va maqsadli qoʻllanadigan katta yuklamali mashgʻulotlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Shugʻullanuvchilar organizmining imkoniyati ham bechegara 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 boʻladi. Mashgʻulotlarga aynan shunday yondoshuv 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.¹¹

Tennsichining texnikasi ko'pdan-ko'p turli tezlanish va o'nalishlarda ijro etiladigan harakatlanishlar bilan bog'liq bo'lgan zarbalardan iborat. Har – bir harakatlanish va zarbalar texnikasi muayyan tartibdagi harakatlar tizimi (klassifikasiyasi) bilan izohlanadi. Ko'rinib turibdiki, o'yin malakalari texnikasining engasosiy ko'rsatkichlaridan biri uning samaradorligi bo'lib ko'rsatkichlar

o'z navbatida quyidagilardan tarkib topadi:

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

Harakatlanish va zarbalar texnikasining fazalarga bo'linishi hamda shu fazalarni muvaffaqiyatli ijro etilishi har bir o'yin malakasining samarali yakunlanishini ta'minlaydi (39-rasm).



Bu fazalar 4 qismdan iborat:

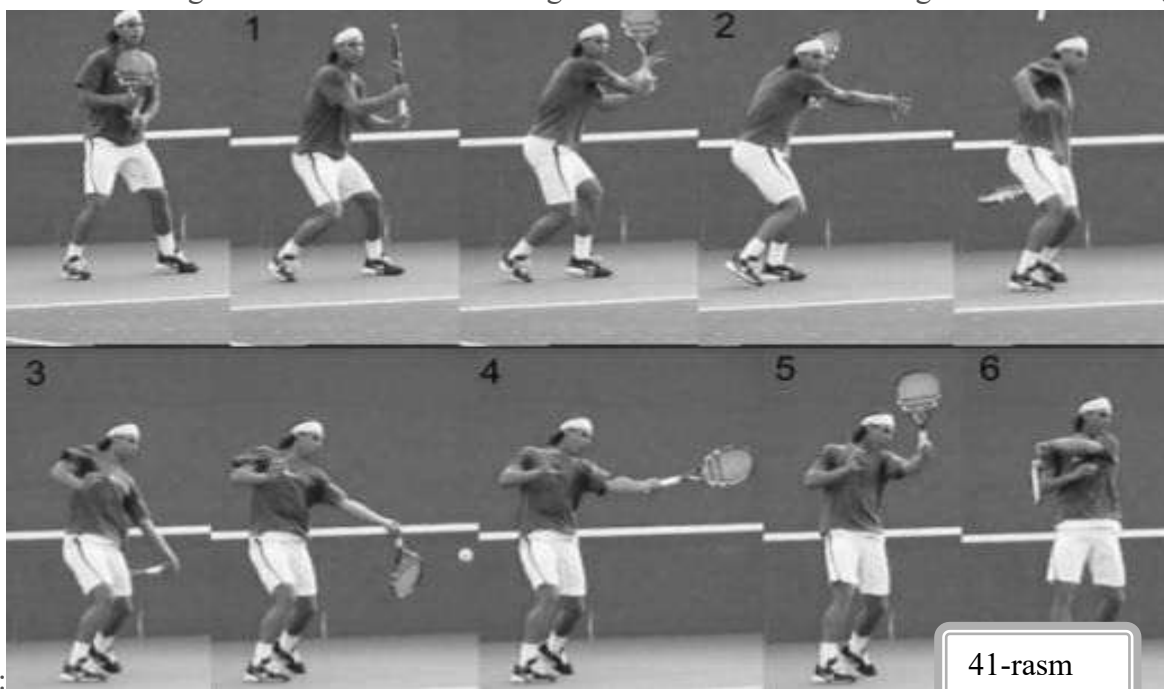
- Tayyorlanish fazasi;
- Zarba oldi fazasi;
- Zarba fazasi;
- Yakuniy faza.

Zarbaning turi, kuchi, yo'nalishiga qarab tennis koptoga o'ziga xos aerodinamik qonuniyatlar asosida harakatlanadi. Bunda koptokning uchishi, uni maydon yuzasiga urilishi va yerdan sanchishi e'tiborga olinadi (40-rasm).



¹¹Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014

Tennischining harakati ham o'ziga xos tartibda amalga oshiriladi (41-



rasm):

- tennischini dastlabki holatdan qo'zg'alishi (strat);
- tennischini koptok 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 koptokning yo'nalishi, kuchi va trayektoriyasiga 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:

- koptokni o'yinga kiritish;
- yerdan sapchigan koptokka zarba berish;
- uchib kelayotgan koptokka zarba berish;
- koptok yerga tegkan zahoti zarba berish;
- koptokni baland (svecha) yo'naltirib zarba berish;
- qisqa zarba berish.

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

RAKETKANING TAHLILIIY KO'RSATKICHLARI

Yaqin-yaqin vaqtlargacha butun dunyo tennischilari faqat yog'ochdan yasalgan raketkalarda o'ynar edilar (42-rasm).



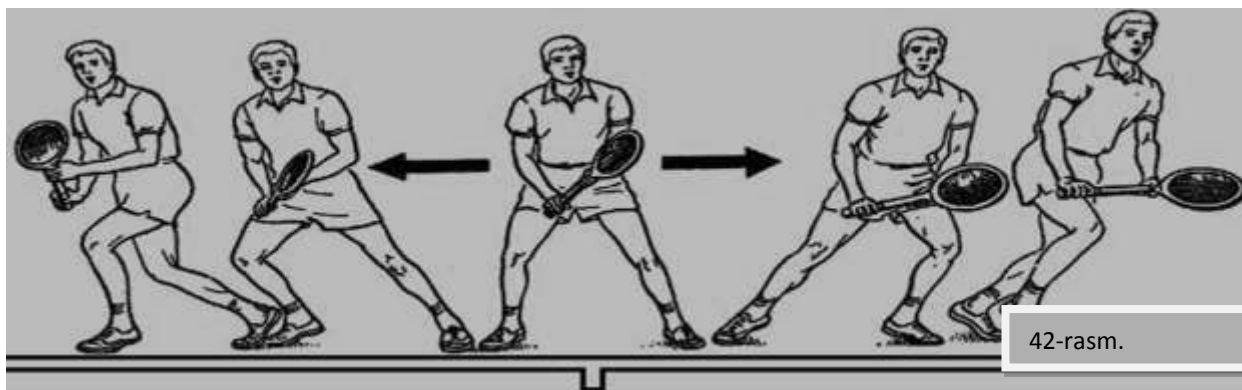
Keyinchalik metall dan ishlangan, plastik, grafitli, ugleplastik va boshqa turdagi raketkalar paydo bo'ldi. So'nggi yillarda jahonning eng kuchli tennischilari "Grafit-kompozit" deb nomlanuvchi sintetik materialdan tayyorlangan raketkalarda o'ynamoqdalar (43-rasm).



43-rasm



Tennischining boshlang'ich turish holati. Har qanday zarb harakati dastlabki holatdan boshlanadi (44-rasm). Tennischi dastlabki holatda orqa chiziqda to'rga yuzlanib turadi, oyoqlar tizzadan salgina bukiladi va yelka kengligida qo'yiladi. Tana bir oz oldinda tutilib, yelkalar bo'sh qo'yiladi. Tana og'irligi oyoq kaftining old qismiga tashlanadi. Qo'llar erkin tushirilib, tirsakdan bir oz bukiladi.



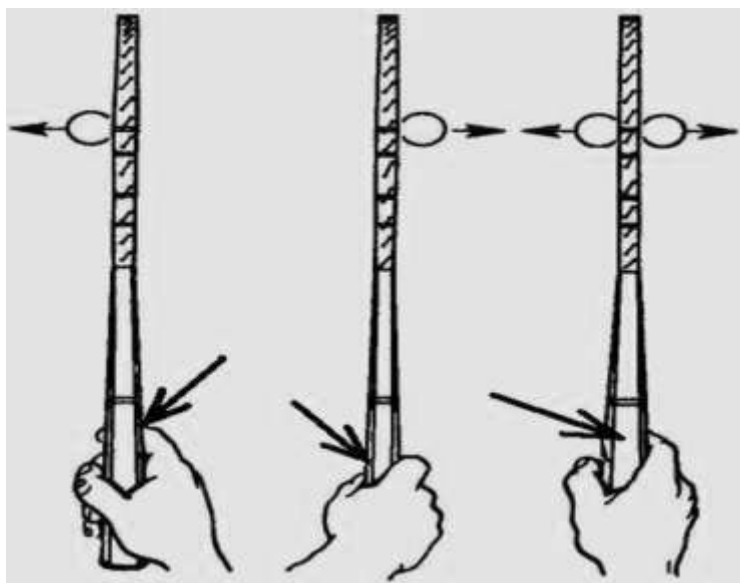
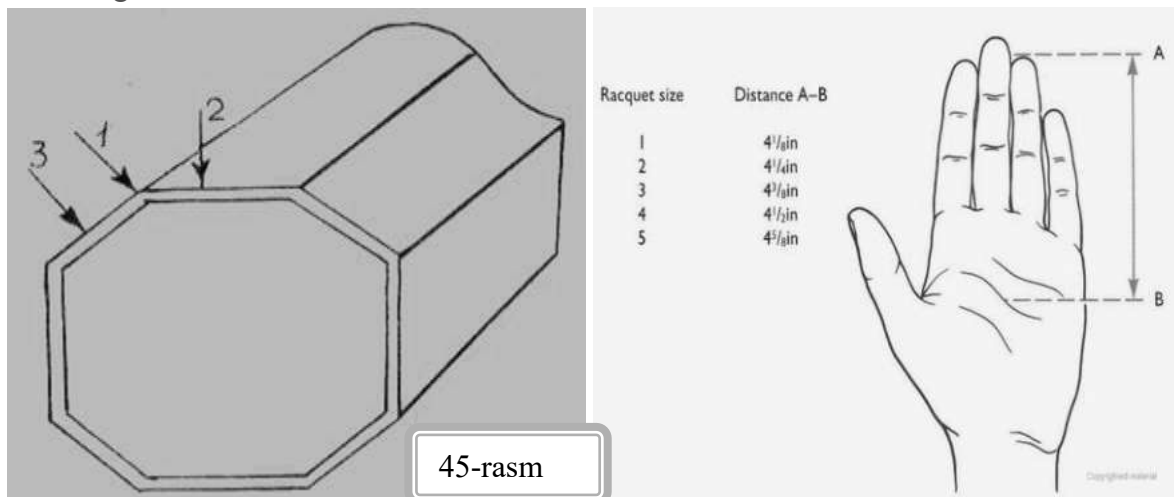
42-rasm.

44-rasm. Dastlabki xolatdan 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: (45-rasm, 2-ko'rsatkich chiziqcha). Bu usul birinchisidan shunisi bilan farqlanadiki, bosh va ko'rsatkich barmoqlar hosil qilgan burchak tepasi dastaning yuqori o'rta qirrasida joylashadi va 6-rasmida bu burchak tepasining joylashuv holati ko'rsatilgan.



45-rasm

46-rasm

47-rasm

Raketka ushlashning ikkinchi usuli: (45-rasm, 1-ko'rsatkich chiziqcha).



Bu usul har qanday zarb bajarilishida qo'llanadi. Bu usulda raketka shunday ushlanishi kerakki, bunda:

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

2. Raketka bilakning tiksahtdagi davomini hosil qilish lozim.

3. Qo'l panjasi bir oz ko'tariladi, dastaning uchi esa kaft asosining pastki qismiga joylashadi. Raketkani ushlashning bu usuli odatda "Sharqona" deb ataladi. Ko'pgina o'yinchilar chapdan zarb berishda raketka ushlashning birinchi usulini bir muncha o'zgartiradilar - panja va bilakni chapga - ichkariga bir oz buradilar, bosh va ko'rsatkich barmoqlar hosil qilgan burchak tepasi raketkaning yuqorigi chap va yon qirralarida joylashadi. Bu usul chapdan zarb berishda muvaffaqiyat bilan qo'llanilishi mumkin. Raketka ushlashning bu usulida bosh barmoqning asosi ko'ptokka zarb berish vaqtida raketka dastasi uchun mustahkam tayanch bo'lib xizmat qiladi (46-rasm).



Raketka ushlashning uchinchi usuli: (45-rasm, 3-ko'rsatkich).

Bu usul o'ng tomondan zarb berishda, ayniqsa o'ng tomondan yuqori nuqtada zarb berishda qo'llanadi (46-50-rasm).



DocuSign Envelope ID: 00000000-0000-0000-0000-000000000000

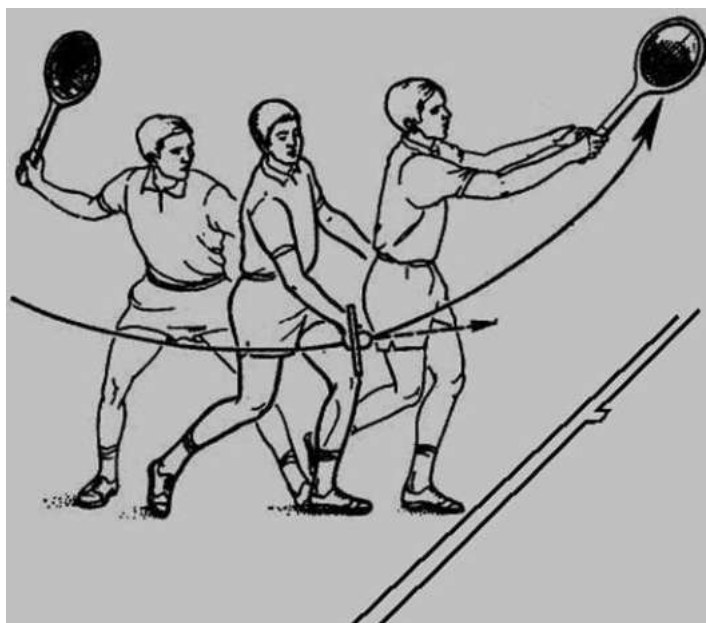
50-rasm

O'ngdan zarb urish. Barcha zarblar orasida o'ng zarb urish hisoblanadi. Ko'plab tennis ishqibozlari tennis o'ynashni aynan shu zarbdan boshlashadi va tez orada sezilarli yutuqlarga erishadilar (tirishqoqlik bilan harakat qilinganda, albatta).



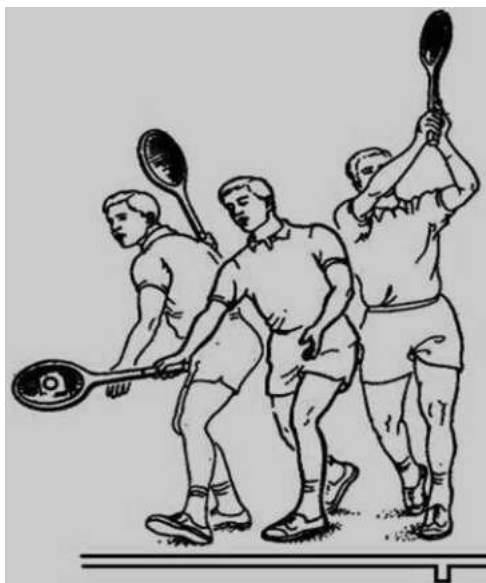
51-rasm

O'ng zarbni urishni o'ng oyoqda o'ng tomonga qisqa qadam tashlanib, tana to'r tomonga chap yon bilan buriladi va bunda tana og'irligi o'ng oyoqqa tushadi (52-rasm).



52-rasm. O'ng tomondan zarba berish fazasi

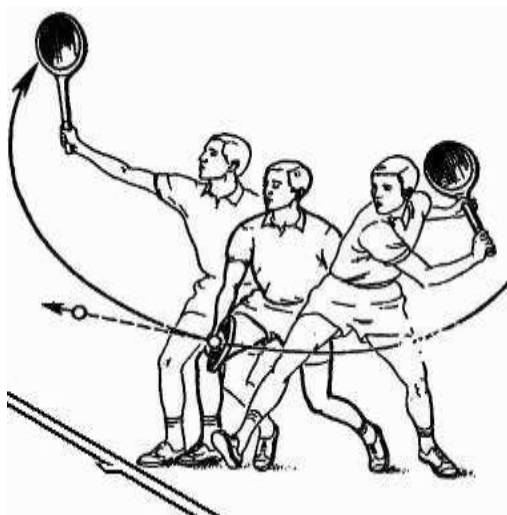
Bir vaqtning o'zida, tirsak payidan orqaga burilgan qul siltanadi, bunda siltash oxirida raketkaning yon tomoni turga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Koptokka beriladigan zarba, koptok o'rilib qaytayotgan vaqtda parvoznining eng yuqori nuqtasida (yuqorilash oxirida) amalga oshirilishi kerak (53-rasm).



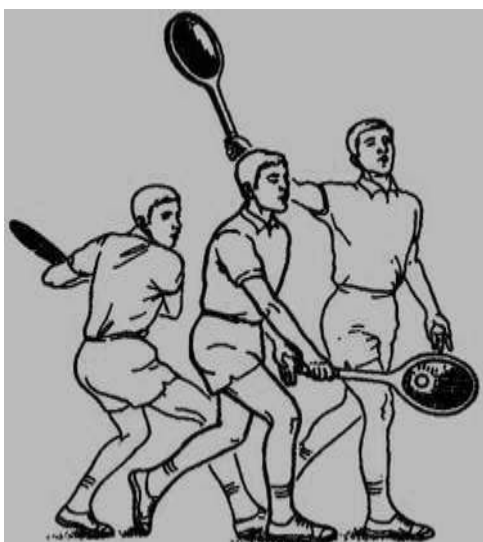
53-rasm. O'ng tomondan zarba berish va zarbani yakunlov fazasi

Chapdan zarb urish. Zarbning urilishi koptokka 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 (54-rasm).

Siltash vaqtida qo'lning raketka bilan tortilishi xuddi o'ngdan zarb berish vaqtidagidek bo'ladi va bu ma'lum darajada tananing burilishi hisobiga yuz beradi. Chap tomondan zarbning to'g'ri bajarilishi uchun odatda tananing o'ng tomon zarbdan ko'ra ko'proq burilishi talab qilinadi. Yetarli bo'lmagan burilish siltovni cheklaydi, qo'lning va raketkaning erkin tortilishiga xalaqit beradi. Shu sababli, ayniqsa, chapdan zarb urishda o'yinchining boshlang'ich harakatlari yetarli darajadagi burilishga imkon berishiga erishish juda muhim.



54-rasm. Chap tomondan zarba berish fazasi



55-rasm. Chap tomondan zarba berish va zarbani yakunlov fazasi

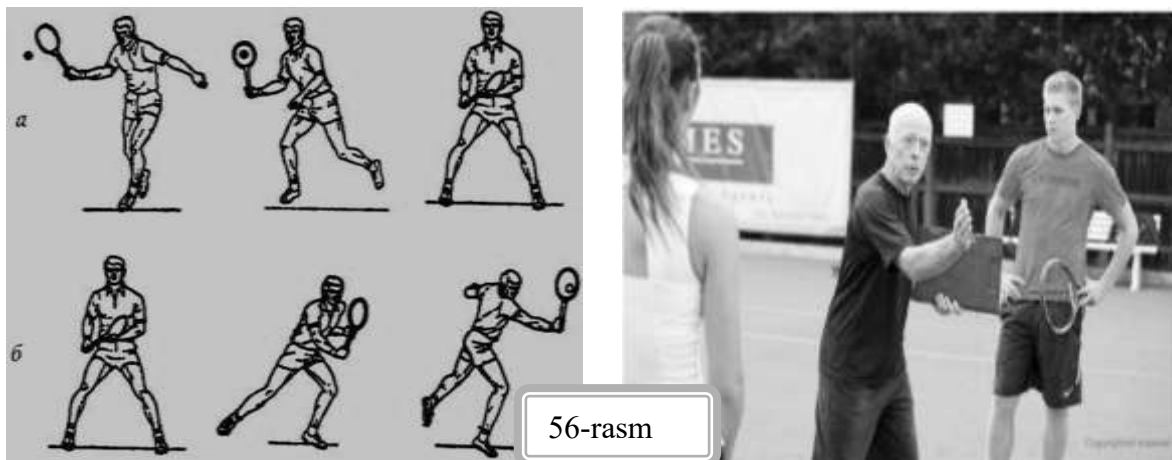
Ko'p tennischilar chapdan zarb berish vaqtida siltovni ikki qo'l bilan amalga oshiradilar. Ikki qo'l bilan siltov tananing yetarli darajada burilishiga erishishni osonlashtiradi. Ikki qo'l bilan siltovda chap qo'l raketkaning tortilishida faol ishtirok etadi, bu bilan o'ng qo'lning ko'proq bo'sh bo'lishini ta'minlaydi, chunki o'ng qo'lga vaqtida ko'proq og'irlik tushadi (55-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 zarb urgan vaqtinizda koptok tomonga qadam tashlashingiz lozim. O'ng qo'lda o'ynovchi tennischi o'ng tomondan zarb berganda chap oyoqni tashlashi kerak, chapdan zarb berilganda esa o'ng oyoqdan qadam tashlanadi. Bu sizga qarshingizdagi to'pni urishga imkon beradi, bundan tashqari bu narsa zarbni kuchaytiradi va to'pni maydon burchaklariga yoki orqa chiziq yaqiniga yo'naltirishga imkon beradi. To'r yonida o'ynayotgan tennischi zarbga tayyorlanish uchun juda qisqa fursatga ega bo'ladi-taxminan yarim soniya vaqtga. Bu muddat ichida u zarbning yo'nalishi va kuchini belgilabgina qolmay, balki to'p tomonga yugurib o'tishi va zarbni amalga oshirishi kerak bo'ladi. Shuning uchun harakatning tejamlliligi, qisqa siltovda zarbni amalga oshirish to'r oldidagi o'yinda nihoyatda muhimdir. Agar siz to'pni gavyangizning to'g'risida qabul qilsangiz va oldinga bir qadam qo'ysangiz shuning o'zi kifoyadir.

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

Uchib kelayotgan to'ʻpga zarb urish. Parvozda zarb urish hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ko'p hollarda parvozda zarb urish, urilib qaytishdan so'ng beriladigan zarbdan ko'ra yengilroq va samaraliroqdir. Parvozda zarb urishdan asosan qattiq zarblarni qaytarishda foydalaniladi. Parvozda zarb urishni koptok sizning oldingizda-qarshingizda yoki yon tomoningizda, yoxud to'ʻr sathidan balandda bo'lgan vaqtida amalga oshirilishi muhim. Siz past uchayotgan koptokka parvozda zarb urishga majbur bo'lib qolsangiz, oyogingizni tizzangizdan ko'proq buking va raketkani yotiq xolda ushlang. Barcha nuqtalarda - baland, o'rta yoki past bo'lishidan qat'i nazar - oyoqlar zarb yo'nalishida "ishlaydi", tana erkin buriladi va koptok old-yon tomondan qaytariladi.

O'ngdan kelayotgan to'ʻpga zarba berish. Shuni aytib o'tish kerakki, parvozda zarb urishda siz o'rilib qaytgan koptokni urishga qaraganda kamroq vaqtga ega bo'lasiz, chunki bunda siz raqibingizga yaqinroq joylashgan bo'lasiz. Parvozdan zarb urishda tennischining harakatlari yetarli darajada tezkor va nihoyatda aniq-tejamli bo'lishi lozim.

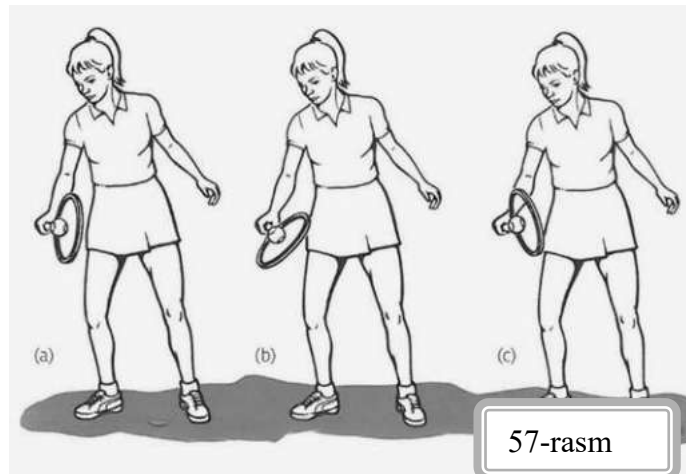


56-rasm. a) to'ʻr oldida o'ngdan zarba berish

b) to'ʻr oldida chapdan zarba berish

Dastlabki holatdan to'ʻr tomonga yarim burilib, o'ng oyoqdan chetga qarab qadam tashlanadi. Urayotgan qo'l tirsagi xuddi tanaga jipslanganday qoladi, raketkaning boshi esa orqaga berilib, o'ng yelka qarshisiga keladi. Parvozda zarb urishda siltash, odatda juda ham qisqa bo'ladi. Chap qo'l muvozanatni saqlash uchun tanadan oldinda turadi. Koptokka beriladigan zarb chap oyoqda oldinga qadam tashlash bilan amalga oshiriladi va bu qilichbozning hujumini eslatadi (56-rasm, a,b). Raketka zarb davomida tepadan pastga-oldinga qarab harakatlanadi. Past uchayotgan koptokka zarb urishda esa oyoq tizzadan iloji boricha ko'proq bukiladi va raketka yotiq holatda ushlanadi.

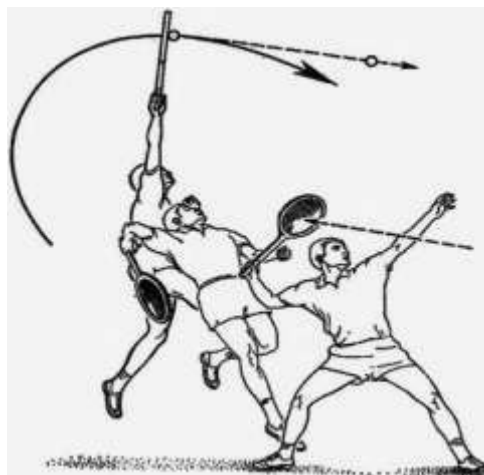
Chapdan kelayotgan to'pga zarba berish. Dastlabki holatdan to'r tomonga o'ng yoningizga o'giriling. Bir vaqtning o'zida chap oyoq bilan yon tomonga qadam tashlang va raketkani yengilgina orqaga oling



Koptokka zarb berish o'ng oyoqqa oldinga qadam tashlash bilan birga amalga oshiriladi. Raketkaning boshi koptok qarshisiga harakatlanadi hamda uni oldinda chap va yon tomondan qabul qiladi. Zarb panjani qattiq tutgan holda amalga oshiriladi. Chap qo'l zarb berilayotgan paytda orqada qoladi, o'yinchi zarb 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, zarbning aniqligi va koptokning uchishi tezligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Past uchib kelayotgan koptokka nisbatan xuddi o'ngdan zarb urilgandagi kabi, oyoqni keskin bukib, raketkani yotiq holda tutish kerak.

Boshdan yuqorida zarb berish (smesh). Boshdan yuqorida zarb urishni yirik kalibrli qurol deyish mumkin. SMESHni o'zlashtirmagan tennischilar ko'p xollarda uni yaxshi o'zlashtirgan o'yinchilarga hasad ko'zi bilan qarashadi. SMESH zarbi - tashqi ko'rinishidan yassi to'p kiritishni eslatadi. Buning asosiy farqi shundaki, odatda, bosh tepasida zarbni 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 koptok ustiga "yotib oladilar" bu esa muvaffaqiyatsizlikka olib keladi.



58-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) koptokni to'r tepasiga yo'naltirib zarb urish kerak (58-rasm). SMEShga oldindan tayyorgarlik ko'rish kerak. Keyin koptokni oldingizdan urish uchun shunday paytni tanlash kerakki, bu zarb vaqtidan ilgari bo'lmasligi lozim. Faraz qilingki, koptok — bu qarshingizda tepada turgan bir mih, xuddi bu mixni oldinga va pastga qattiq zarb bilan urib qoqib yuborishga harakat qiling. To'pni toki uni peshonangiz tepasidan to'liq to'g'rilangan qo'l bilan zarb urmaganingizgacha nazardan yo'qotmang.

To'pni o'vinga 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. Koptok zarb olganidan keyin aylanma harakat olishi yoki olmasligiga qarab to'p kiritish quyidagi turlarga bo'linadi: yassi zarba, kesilgan zarba va chirpirak zarbalar.

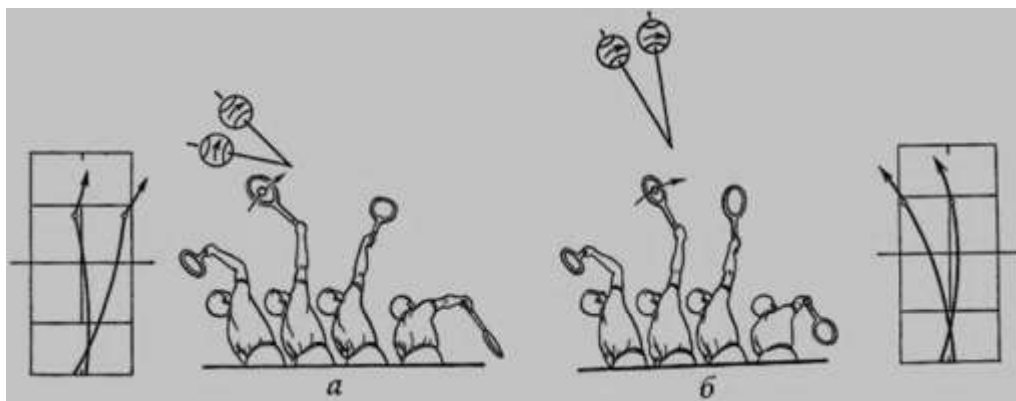


Koptokni o'yinga kiritish uchun to'p tashlash juda muhim ahamiyatga ega. Noaniq to'p tashlash to'p kiritishni amalga oshirishni buzadigan sabablardan biridir. Muvaffaqiyatli to'p kiritishni amalga oshirish uchun tennischi har safar bir xilda, aynan matematik aniqlikda to'p tashlashni o'rganishi shart. To'p tashlashda shunday balandlikni tanlashingiz kerakki, bunda iloji boricha ko'tarilgan raketkaning o'rtasi koptokka to'g'ri kelishi lozim. Koptokni juda yuqori tashlab yubormang, chunki pastga tushib kelayotgan to'pga zarb berish to'p kiritishning samaradorligini pasaytirib yuboradi. Juda ham past to'p tashlanganda esa siz foydali zarba burchagini boy berib qo'yasiz. To'p kiritishni turlari to'p tashlashning yo'nalishi bilan farqlanadi ¹²(60,61-rasm).



60-rasm. *Yassi to'p kiritish harakati*

2. ¹² Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014

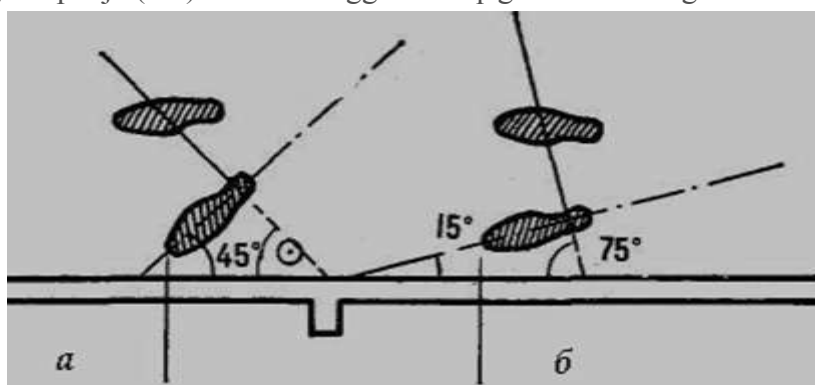


61-rasm. a) To'pni o'yinga chirpirak kiritish fazasi

b) To'p o'yinga kesib kiritish fazasi

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

Kortning turli kvadrat (bo'lak)lariga to'p kiritishda dastlabki holat o'yinchi tovonining orqa chiziqqa nisbatan joylashuviga 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. Ung tomonga tup kiritishda, chap oyoq to'voni orqa chiziqqa nisbatan 10° - 20° , o'ng oyoq to'voni orqa chiziqqa nisbatan parallel yoki panja (old) tomoni o'ngga — orqaga bir oz ochilgan bo'lishi kerak (62-rasm).



62-rasm. Tennischi to'pni o'yinga kirishda tovonlarning joylashuvi

a) 1-kvadratga to'p kiritishda tovonlarning joylashuvi

b) 2-kvadratga to'p kiritishda tovonlarning joylashuvi

Koptokka zarb urish. Koptokka raketka markazidan zarb berish kerak va bunda birinchi to'p kiritishda ham, shuningdek ikkinchi to'p kiritishda ham to'r yuqorisini mo'ljalga olish lozim. Agar siz to'pga ip sathi o'rtasidan (yoki bir tor yuqori) zarb ursangiz, koptok 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 koptokni raketka markazi bilan emas, balki pastroq yeri bilan ursangiz, hatto ikki baravar kuchsiz urilgan koptok ham — baland ko'tarilib maydon chetiga chiqib ketadi (buni o'zingiz tekshirishingiz mumkin). Toki to'pni urmaguningizcha boshingizni ko'tarib turishingiz mumkin, aks holda zarba vaqtida siz koptokni ko'rmay qolishingiz mumkin. To'pni o'yinga kiritish xuddi yassi zarbalar kabi, uzun zarba hisoblanadi, shuning uchun uning raketka iplari bilan tutashuvi davomli bo'lishi kerak. Agar sizning o'yinga kiritgan kuchli

to'pingiz to'rga tegsa, bir oz yuqoriroq tashlashga urinib ko'ring, agar bu sizga yordam bermasa, to'pni bir oz orqaroqqa tashlab ko'ring.¹³



FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR



Asosiy adabiyotlar:

11. Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014
12. TENNIS SCIENCE//Bruce Elliot, Miguel Crespo// The Ivy Press Limited 2015, USA 45b.
13. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.



Qo'shimcha adabiyotlar

14. Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players//International tennis federation, Ltd 2009. 117 b.
15. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish// Ахмедова Н.И.//Ўқув услубий қўлланма. ЎзДЖТИ., Т.:2014 81 б.
16. Pulatov A.A. Tennis. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 56b.

3. ¹³ Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014

17. Azamatova N.I. “Tennisda chapdan ikki qo'llab zarba berishga o'rgatish” // uslubiy qo'llanma. T.: 2012 -13b.
18. Безверхов В.П. Правила и организация соревнований по теннису. // Учебное пособие. Т.: 2006. – 69 с.
19. Безверхов В.П., Соколова Н.Д. Теннис. //Учебное пособие. Т.: 2007. -106 с.
20. Безверхов В.П. Методические разработки по проведению семинарских и методических занятий со студентами I-IV курсов (по теории и методике тенниса). Т., 2007. – 73с.
21. Безверхов В.П. Теннис. Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. //Учебное пособие. Т.: 2008. – 151с.
22. Безверхов В.П., Корнилов А., Лутков В.В., Солнцев В.А. Правила игры в теннис. Организация соревнований по теннису. // Учебное пособие. Т.: 2010. - 106с.



Internet saytlari

16. www.gov.uz- O'zbekiston Resublikasi xukumat portal
17. www.lex.uz- O'zbekiston Resublikasi qonun xujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
18. www.tennis.uz – O'zbekiston Tennis Federatsiyasi

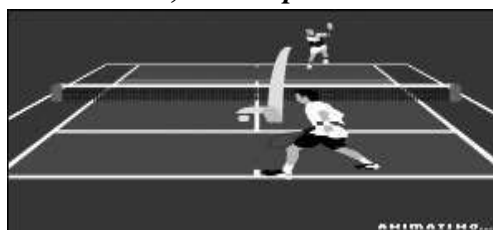
6-Ma'ruza. O'YIN TAKTIKASI VA KLASSIFIKATSIYASI

REJA:

1. Taktika haqida tushuncha
2. O'yin taktikasining mazmuni va vazifalari
3. O'yin taktikasi va strategiyasining prinsiplari
4. Yakkama-yakka va juftlik o'yinlarida qo'llaniladigan taktik usullar
5. Fitness. Tennisda tayyorgarlik turlari

Tayanch so'zlar va iboralar: Taktika, strategiya, pirovard, standart, stereotip

Taktika haqida tushuncha



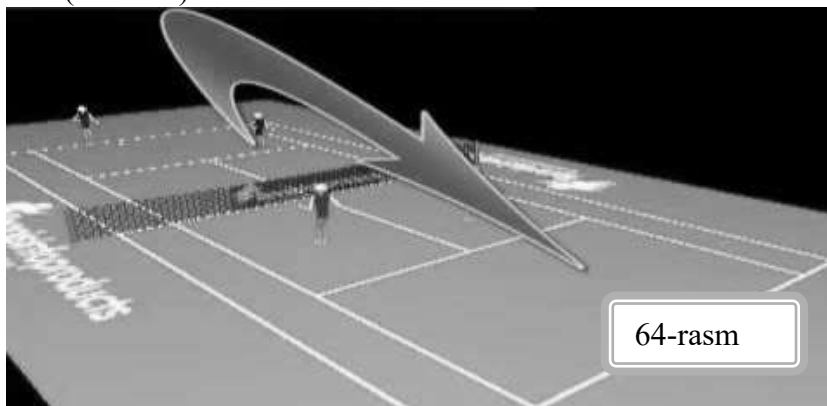
“Taktika” atamasi aslida yunoncha so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida «tartib», «tartiblashtirish» degan ma'noni anglatadi. Ushbu atama qadimda ham va ayni vaqtda ham ko'proq harbiy sohada ko'llanilib kelinadi. “Taktika” harbiy san'atining tarkibiy qismi sifatida xarbiy qism va ko'shinlarni samarali jang olib borish uslublariga o'rgatish jang qilish nazariyasi va amaliyoti hamda jangda g'alabaga erishish yo'llarini o'zlashtirish kabi masalalarni o'z ichiga oladi.

Taktika harbiy mudofaa va janglarda tezkorlik bilan eng to'g'ri chora-tadbirlar ko'rish, muayyan strategik maqsadlarni hal etishga qaratiladi.

Taktika strategiya atamasi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, qurolli kuchlarni yoki alohida harbiy bo'linmani muayyan taktik usul qo'llash asosida pirovard strategik rejani amalga oshirish uchun xizmat qiladi.

“Taktika” va “strategiya” atamalari harbiy sohada qaysi ma'noda yoki qanday maqsadda qo'llanilayotgan bo'lsa, sport amaliyotida, jumladan tennisda, ham aynan shu ma'no va maqsadda foydalaniladi.

Boshqa sport turlari kabi tennisda ham har bir o'yin yoki butun bir musobaqa siklida samarali faoliyat ko'rsatish (g'alabaga erishish) o'ziga hos tartibda, muayyan prinsip va qonuniyatlarga asoslanadi. Avvalam bor har bir muayyan o'yinda muayyan strategik vazifa qo'yiladi, so'ng shu vazifa raqibning imkoniyatlari (zaif "joylari", ustuvor xislatlari, kayfiyati, ruhiy holati, jismoniy texnik-taktik tayyorgarligi va h.)ga qarab, o'yin davomida vaziyat talabalriga mos taktik usullar qo'llaniladi (64-rasm).



2. O'yin taktikasining mazmuni va vazifalari

Tennis musobaqalarida kechadigan har bir o'yin jarayoni o'zining pirovard maqsadiga ega bo'lishi shart. Ushbu maqsad o'z navbatida avvaldan belgilab olingan muayyan taktik va strategik vazifalar asosida amalga oshiriladi (2-rasm). Albatta, bunday maqsad va vazifalarni qo'yish hamda ularni amalda samarali hal qilish sportchidan shakllangan texnik va taktik mahorat, jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab qildi. Mazkur sifatlar esa ko'p yillik trenirovka jarayonida saykal topadi. Ammo, ta'kidlash joizki, musobaqalarda qo'yiladigan yuksak taktik va strategik vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish faqat to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar evaziga va, albatta, o'yin tajribasi hisobiga amalga oshirilishi mumkin.



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

1. Birinchi yo'nalish musobaqalar siklida ishtirok etish bilan bog'liq bo'ladi;
2. Ikkinchi yo'nalish muayyan musobaqa yoki turnirda hamda yoki turnirda ishtirok etish bilan ifodalanadi.
3. Uchinchi yo'nalish muayyan o'yinda (uchrashuvda) ishtirok etishga aloqador.

Ushbu vazifalar musobaqalar siklida, muayyan musobaqa yoki turnirda hamda muayyan uchrashuvda ishtirok etadigan raqiblarning strategik rejasi va taktik usullari va texnik mahoratini o'rganish, o'zining strategik va taktik imkoniyatini raqiblarni, 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” mutahassislar 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 obyektiv baholash bilan bog’liqdir.

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

3.O’yin taktikasi va strategiyasining prinsiplari

O’yin amaliyotida tennischilar o’ziga xos taktik va strategik prinsiplardan foydalanishadi. Tennisda o’yin strategiyasi va taktikasini quyidagi tartibda (tasnifda) qo’llash tavsiya etiladi.

Zamonaviy tennisda o’yinchi qanchalik har tomonlama rivojlangan bo’lmasin g’oliblik nashidasi faqat ilg’or o’yin strategiyasi va taktikasi bilan qurollangan tennischiga nasib etadi. Binobarin, ko’p yillik sport trenirovkasi jarayonida sportchilarning taktik va strategik tayyorgarligiga alohida ahamiyat qaratish lozim bo’ladi.¹⁴ Ushbu jarayon quyidagi prinsiplarni o’z ichiga oladi:

Bosh va yagona istiqbolga qaratilgan yo’nalish prinsipi. Bu prinsip ja’miy sport faoliyatini, tennischining ko’p yillik sport tayyorgarligining strategik yo’nalishini belgilaydi. U zamonaviy tennisda o’zgarib, yangilanib boradigan ilg’or strategik va taktik tajribaga asoslanadi, o’rgatish va mashg’ulotlar jarayonlarida qo’llaniladigan interaktiv usul va texnologiyalarni o’zlashtirish masalalarini nazarda tutadi va raqobatbardosh o’yin uslublari va malakalari, samarali texnika va ko’p variantli taktik usullarni egallashga undaydi. Yetakchi tennischilari o’yinlarini, ularning texnikasi, taktikasi, strategiyasi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarini kuzatish, videofilmlarni tahlil qilish yordamida bo’lajak raketka ustasining o’ziga xos va o’ziga mos o’yin taktikasi hamda strategiyasini shakllantirish masalasini o’rtaga tashlaydi;

Faollik prinsipi o’yin davomida faol faoliyat qattiyatlik ko’rsatish, to’g’ri qaror qabul qilish, har bir vaziyatda va butun o’yin davomida tashabbusini o’z qo’liga olish hamda qo’ldan bermaslikka otlantiradi. Raqibga o’z ustunligini namoyish qila bilish, o’z o’yin uslubini raqibga singdirish, raqibini ruhiy jihatidan o’ziga mag’lub qilish, uning ishonchini puchka chiqarish, jasorat, matonat, oliy janoblik ko’rsatish va boshqa shunga o’xshash hislatlarini qo’llash san’ati mazkur prinsipining asosi bo’lib hisoblanadi;

Ko’p qirrali va kengqamrovli o’yin prinsipi – bu tennis o’yiniga hos bo’lgan ja’miyki barcha texnik malakalarini o’zgaruvchan vaziyatlarda ko’p variantli nus’halarda birdek samarali ijro eta olish, hujumda, qayta hujumda, himoyada bir hilda unumli o’yin ko’rsatish, maydon ortida ham, oldida ham universal harakat qilish, o’yin boshlanishidan o’yin ohirigacha aktiv va passiv harakatlardan sifatli foydalanish qobiliyatlarini shakllantirishga mo’ljallangan;

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

¹⁴ Jeremy Woods. “Tennis: Skills, Tactics, Techniques”//LTA 2014

Favqulotda (kutilmaganda) o'yin vaziyatini qo'llash prinsipi eng samarali o'yin taktikasi tarkibiga kiradi. Mazkur prinsip o'yin davomida avvalari qo'llanilmagan yoki umuman kutilmagan o'yin uslublaridan unumli foydalanish, beriladigan zarba usuli va yo'nalishini oshkora qilmasdan harakat qilish, bir qarorni oshkor etib, ikkinchi bir qarorni keskin qabul qilish, zarba urishda o'ng tomonga nazar tashlab, chap tomonga tupni yo'naltirish va aksincha vaziyatlarni almashlab turish kabi taktik uslublarini qo'llashga chorlaydi;

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

4. Yakkama-yakka va juftlik o'yinlarida qo'llanaladigan taktik usullar

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

Ta'qidlash joizki, tennischilarning yengilmas strategiyasi ham aynan shunday yondoshuvga asoslanadi.

O'yin boshlanganidan so'ng toki shu uchrashuvning yakuniga qadar o'yin faoliyatining har bir soniyasi, hatto bellashuvning aktiv va passiv daqiqalarida ham, hatto qisqa muddatli dam olish (geym, set yoki majburiy dam) vaqtida ham taktik va strategik xujum ustunligi doimo «o'z so'zini doimo o'tkazib turishi kerak». Ma'lumki, uyin 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 qisqa koptok bilan javob berishga majbur qiladi.

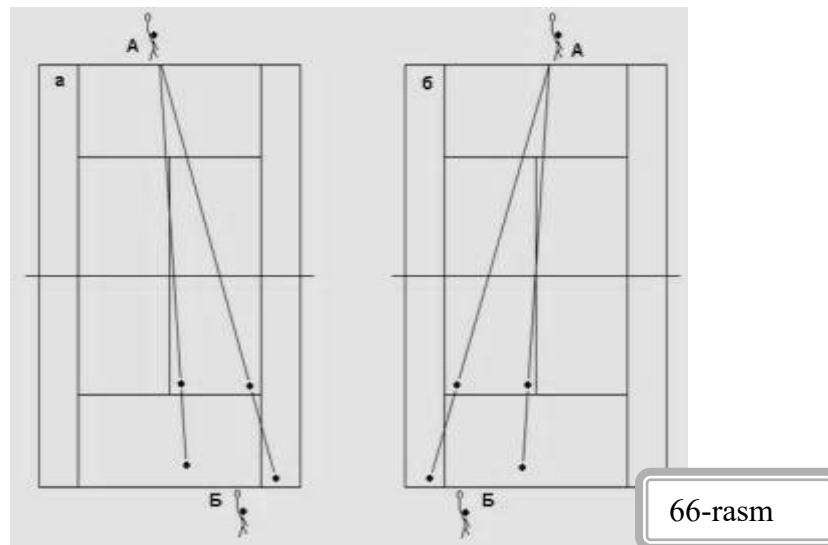
Burama zarbalar qisqa bo'lsa raqibni kortdan surib chiqarishi mumkin.

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'yinayotganda zarbalar uzunligini o'zgartirishi eng foydali taktikadir. Tez va sekin zarbalarining o'zgartirib turilishi pozisiya egallashiga va hamisha bir xil vaqtga ega bo'lgan holda zarbalarga tayyorlanishiga o'rganib qolishga imkon bermaslik uchun xam zarurdir.

Koptok uzatishning sifati kuchga qaraganda, ko'proq tezligi bilan belgilanadi. Qisqa va sekin – bu mudofaalanuvchi zarbadir. Qisqa va sekin koptok uzatish ko'pincha to'rga tegib o'tadi (u agar shoshiltirib qo'ysagina samara berishi mumkin), shuning uchun ham unday ko'p foydalanish

yaramaydi. Uzun koptok uzatish, garchi ancha sekin bo'lsa ham har doim qabul qiluvchi oldida muammolar qo'yadi (3- rasm, a va b).¹⁵



66-rasm

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

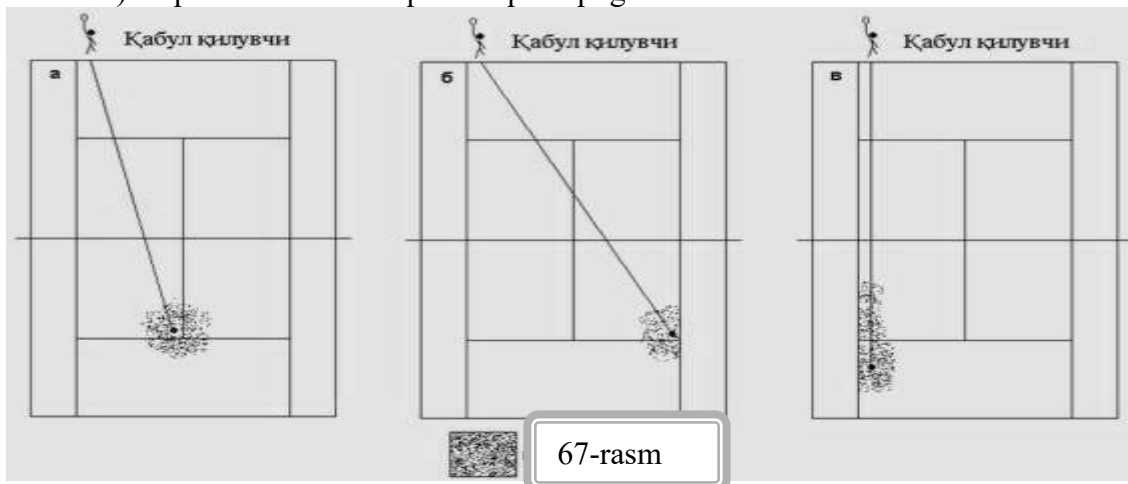
1) Koptok uzatishdan keyin raqib to'rga chiqadi:

a) koptokni to'p kiritish chizig'iga, raqib oyog'i ostiga yo'naltirish (3 rasm, a);

b) qisqa burama, yetarlicha tez, trayektoriyasi past bo'lgan koptok bilan javob berish (3 rasm, b);

v) tez koptokni yon chiziq bo'ylab yo'naltirish (3-rasm, v).

2) Koptok uzatuvchi orqa chiziqdan qolganda:



67-rasm

a) balandligi, uzunligi va kengligi bo'yicha koptok uchun ishonchli zonani ta'minlangan holda uzatilgan koptokni qabul qilish (to'rdan 1 metr baland va hiech bo'lmaganda chiziklaridan 1 metr) (66- rasm, a);

b) agar uzatilgan koptok qisqa va sekin bo'lsa, raqibni kortdan surib chiqaruvchi qiya zarba berish (66-rasm, b).

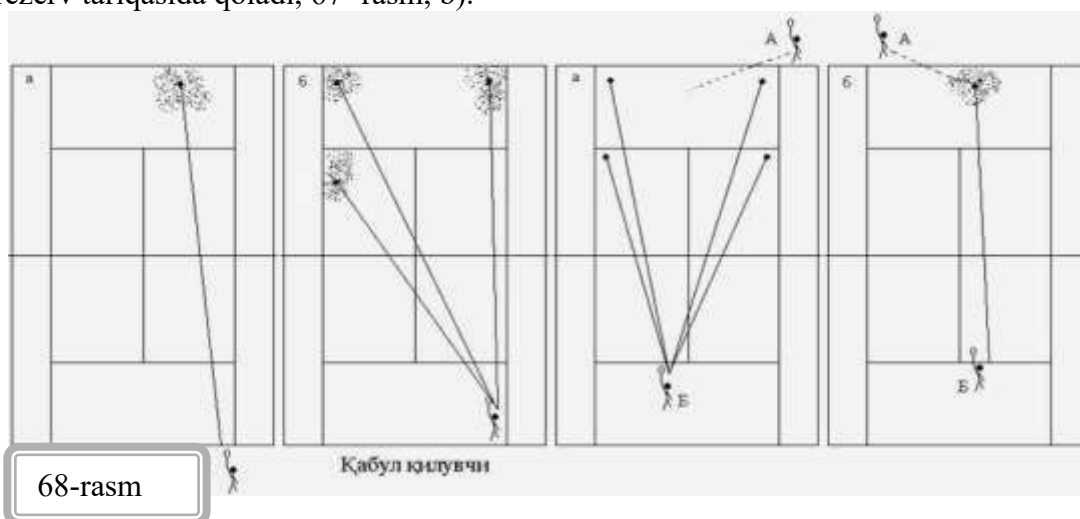
To'rga otilib chiqayotganda ikkita imkoniyatni hisobga olish;

1) Raqib pozisiyadan surib chiqarilgan bo'lsa, bu holat «bo'sh turgan joy»ga yoki chiziq bo'ylamasiga zarba berishga imkon tug'diradi.

2) Raqib yaxshi pozisiyani egallab turibdi, ammo to'rga ortilib chiqish uchun uning qisqa koptogidan foydalandingiz. To'rga iloji boricha yaqinroq borishda vaqtga ega bo'lish uchun uzun

4. ¹⁵ Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014

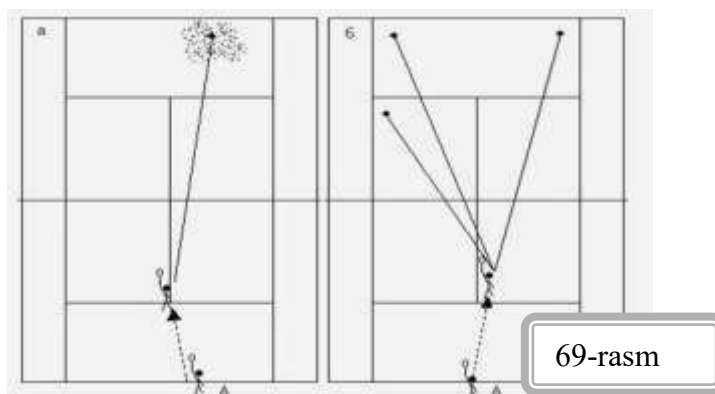
va o'ta tez koptok bilan hujum qilish zarur. Hujum esa, qoida tariqasida markaz bo'ylab, iloji boricha chap qo'l ostiga yo'naltirilishi kerak (o'ng qo'l ostidagi zarba esa raqibni shoshirib qo'yish uchun rezerv tariqasida qoladi, 67- rasm, b).



68-rasm

Endi esa, 68, a – rasmga ko'z tashlang va faraz qiling. Siz parvozdagi to'pga maydoncha markaziga chap burchak ostida yo'naltirilgan uzun zarba berasiz. Navbatdagi zarba, mabodo u talab etilsa, Sizga ustunlikni mustahkamlash, to'rga yaqinlashish, ba'zan esa ochko yo'nalishini o'z foydangizga hal qilish imkonini beradi.

Uzatilgan koptokni sekin va balanddan qabul qilayotganda u to'r balandligidan teparoqda bo'lgan paytda zarba berishga, yo uzun, maksadli zarba bilan, yoxud, agar to'rga yetarlicha yaqin bo'lsangiz, tez burama zarba bilan raqibni pozitsiyadan surib chikarishga harakat qiling (69- rasm, b).

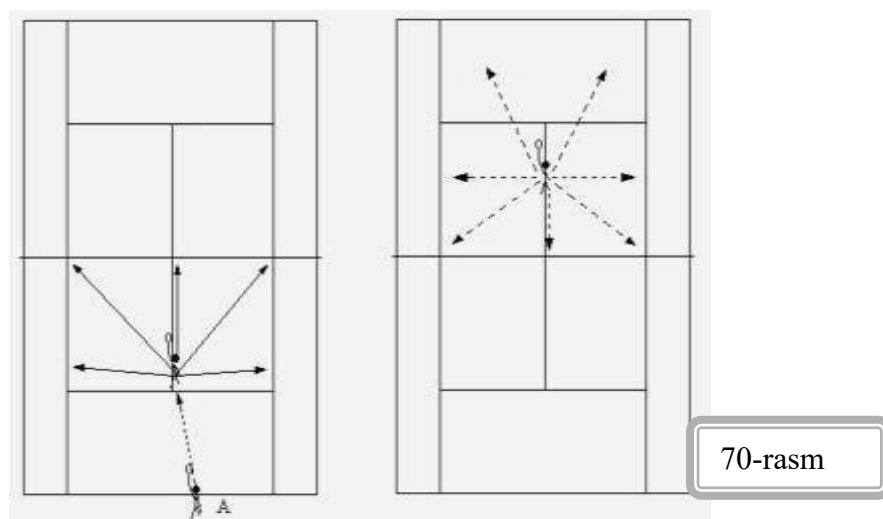


69-rasm

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

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

b) raqib yuborgan to'pni parvozda qaytarish uchun kelayotgan koptok yo'nalishiga qarab start olish kerak (70-rasm).



Uchib kelayotgan koptokka zarba berishda o'rta pozitsiyani to'r bilan koptok uzatish chizig'i o'rtasidagi pozitsiya egallash maqsadga muvofiq (70-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 koptokka 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 koptok – uni uzun zarba bilan, maydoncha markazi buylab oldinga siljib asosan chap qo'l ostiga o'ynash kerak;

b) baland koptok – uni ochiq joyga, markazga, raqibning chap qo'li ostiga yoki oldinga siljib raqibning yurishiga qaratilib hujumkor uzun zarba bilan o'ynash zarur.¹⁶

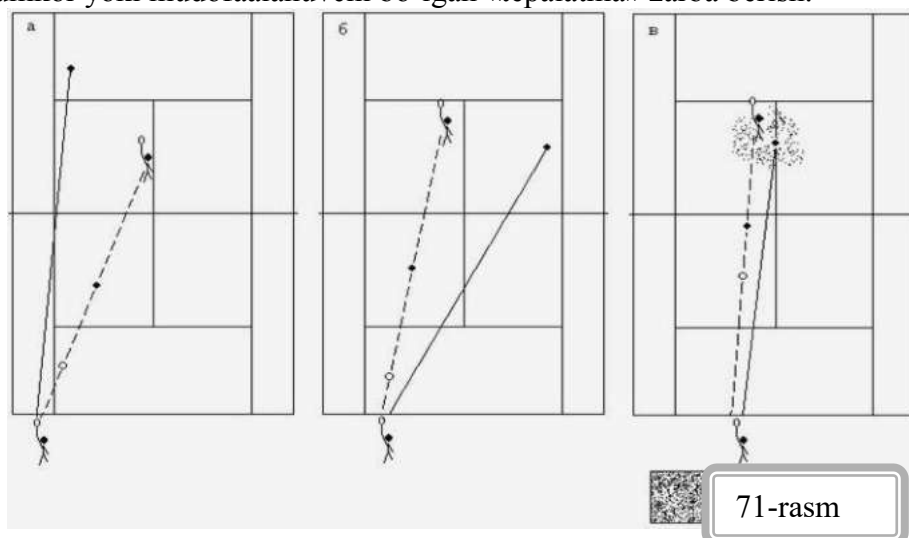
Agar raqib uchib borayotgan koptokka zarba bermoqchi bo'lsa:

a) raqibni tezlik bo'yicha yutish uchun chiziq bo'ylamasiga aylanib o'tuvchi zarba berishga urinib ko'rish (71-rasm, a);

b) raqibni koptokni past nuqtada o'ynashga va ohirgi zarbangiz uchun maydonchani ochib berishga majburlay oladigan qisqa burama zarba berishga harakat qilib ko'rish (71-rasm, b);

v) raqibning oyog'iga qarab zarba berishga harakat qilib ko'rish (71-rasm, v);

g) xujumkor yoki mudofaalanuvchi bo'lgan «tepalatma» zarba berish.



Yuqorida qayd etilgan taktikaga oid ayrim misollar yakkama-yakka o'yin razryadiga xos bo'lib, eng oddiy taktik usullarni qo'llash tartibni aks ettirgan.

Zamonaviy tennisda qanchalik ko'p mashxur tennischilar faoliyat ko'rsayotgan bo'lsa, ularning taktik usullari shunchalik ko'p va rangbarangdir.

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

- kort har ikkala tomonga 1,37 metrdan kengaytiriladi;

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

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

- klassik joylashishga rioya eting; birovni to'r yonida, boshqasi esa orqada; biroq, agar raqiblar parvozdagi koptokni 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 koptokni tutib olishga, intiladi; bunda qat'iyatlik va chaqqonlik namoyon eting, raqib raketkani koptokka urishni boshlaydigan paytni tanlab oling va joyingizdan shiddat bilan qo'zg'aling – chetlab o'tuvchi zarbadan cho'chimang;

- uzoqda turgan raqibga diogonal bo'ylab o'ynang va «tepalatma»ni unutmang; ba'zan esa uzatilgan koptokni qabul qilishda to'r yaqinida turgan raqibni chiziq bo'ylab «nishonga oling» - bu narsa uni turgan joyida «mixlab qo'yadi»;

- agar raqiblar to'r yonida pozitsiya egallashsa, yerdan sachragan koptoklarga beriladigan zarbalarni faollashtiring, koptokni ularning orasiga, yaqin masofadan esa ularning oyoqlariga yo'naltiring;

- sherigingiz bilan bahsli, ikkalangiz o'rtangizga yo'naltirilgan to'plarni, ayniqsa, baland koptoklarni kim o'ynashini shartalashib oling; «men», «sen» degan va boshqa xitoblardan foydalanib match davomida tashabbusini o'zingizga oling;

- xato uchun sherigingizga hyech qachon dakki bermang, yaxshisi, uni dadillashtiring; mosmasligi aniq bo'lsa boshqa bir sherikni axtarib kuring.

5. O'yinga taktik tayyorgarlik va o'yin taktikasi

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

Ma'lumki, kundalik mashg'ulotlar paytida bitta yoki bir necha zarbalar texnikasi va u yoki bu taktika vazifalarni hal etishda ulardan foydalanish mahorati ham sayqallanib boradi. Masalan, agar chapdan zarba berishni o'rganishda bo'shliqlar bo'lsa, bu zarba ustida bir soat ishlash yoki yangi taktika kombinatsiyalarni obdon o'rganish bilan kifoyalanish mumkin. Boshqacha aytganda, zarbalarning barchasi ustida ishlash darkor. Bunday «repetitsiyalar» o'rtacha sur'atda o'tkaziladi, taktik usullar shoshilmasdan va o'zgaruvchan vaziyatlarda o'zlashtirilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Maydonchaga chiqishdan avval mo'ljallangan ish hajmini aniq tasavvur etish va unga shaylashingiz kerak.

Ana shunday mashg'ulotlar paytida hisob bilan ham o'ynash mumkin. Bunda zarbalarning asosiy turlarini maqsadli mashq qilish lozim. Muhimi tayyorgarlik mashg'ulotlarida mashq qilinayotgan qabul qilish va zarba turlari o'zgaruvchan bo'lishi maqsadga muvofiq. Agar bir hil turdagi o'yin usullari bir hil ketma-ketlikda takorolanaversa, raqib buni payqab oladi va bunday taktikaga qarshi kontrtaktika qo'llab g'alabaga erishishi qiyinchilik tug'dirmaydi. Boshqacha qilib aytgandahal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lmagan o'yinlarda o'z taktik imkoniyatlaringizni oshkor

qilmaslik kerak. Alohida ta'kidlash joizki taktik tayyorgarlik mashg'ulotlari imkoni boricha "betarg'ibot" tashkil qilinishi kerak. Taktik tayyorgarlik o'yinlarida vaziyatga qarab joy tanlash, to'p kiritish, to'r oldida o'ynash, to'r oldidan va maydonning orqa qismidan bajariladigan zarbalar taktikasini mashq qilish tavsiya etiladi.

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

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

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

Yuqorida qayd etilgan tavsiyalar o'yin taktikasini sayqalashtirish va muayyan musobaqaga bag'ishlangan taktik tayyorgarlikning umumiy yo'nalishlariga taaluqli bo'lsada, ularni muayyan raqibga qarshi o'yinda qo'llaniladigan taktik andozalarga moslashtirish mumkin. Boshqacha qilib aytganda, muayyan raqib bilan o'ynash uchun taktik jihatdan tayyorgarlik ko'rish o'ta jiddiy, murakkab va mashaqatli jarayondir. Bu jarayon avvalom bor, shu raqibni har tomonlama o'rganish (jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligi, bo'yi, harakatchanligi, irodasi va boshqa psixologik hislatlari, hatto qaysi ranglarni yoqtiradiyu, qaysilardan asablashadi va h.), videotasmanlarni tahlil qilish, unga o'xshash «sparring-sherik» topish va bo'lajak raqib o'yini modeli (nusxasi) asosida bir necha «yopiq» mashg'ulotlar uyushtirish ishlarini nazarda tutadi.

Kutilgan uchrashuv oldidan taktik tayyorgarlik davomida qo'llanilgan barcha «kontr-qurollar» hayolan qaytariladi va o'yinga tayyorlangan «model-dastur» asosida kirishiladi.¹⁷

1. Psixologik tayyorgarlik

Zamonaviy tennis "olishuvlari" – bu faqatgina keskin raqobat ostida kechadigan va muayyan maqsadga qaratilgan "mushaklar" o'yini emas, balki psixologik ustunligini talab qiluvchi maxsus jarayondir. Musobaqa uchrashuvlarida jismoniy va texnik-taktik imkoniyatlar teng yoki o'zgaruvchan ustunlikda namoyish etilishi mumkin, lekin pirovard g'alabaga yuksak psixologik tayyorgarlik "egasiga kulib boqadi". Ma'lumki, tennisda rasmiy o'yinlar aksariyat o'ta uzoq muddat davomida kechadi. Bunday holatlarda ko'p xajmli texnik-taktik harakatlarni katta tezlikda, sifatli va foydali natija bilan ijro etish zaruriyati tennischilarning psixologik faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi tibbiy xodisadir. Binobarin, qaysi bir tennischida (yakkama-yakka o'yinlarda) yoki tennischilarda (juftlik o'yinlarida) psixologik faollik yuksak va "rangbarang" bo'lsa, o'sha tennishi (yoki tennischilar) ustivorlik egasi bo'ladi.

Demak, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustivor ahamiyat kasb etadi.

Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar-xotira, diqqat, xissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil mashq qildirishdan iborat bo'lishi lozim. Bu borada shug'ullanuvchilarda matonat, shijoat, qat'iyyatlik, zukkolik, "makkorlik" va ixtirochilik fazilatlarini sayqal toptirish darkor.

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida o'z holicha shakllanishi lozim, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi zarur.

Tennischilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yo'nalishda olib borilishi odat tusiga kirgan:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

6. ¹⁷ Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014

Umumiy psixologik tayyorgarlik. Tennisda o'yin "qo'l-raketka-to'p" vositasida ijro etilishi, raketka gardishiga tortilgan torlarni to'pga nisbatan deformasiya berishi, nisbatan katta maydonda ikki tennischini o'ynashi to'p va raketka "uchrashuvini" xis qilish, oraliq-vaqtni xis qilish, tezkor fikrlash, o'z jamoadoshi va raqib harakatlarini tezkor payqash hamda idrok qilish va boshqa psixologik xislat (xotira, diqqat, tafakkur va h)larning shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Tennischiga xos ushbu psixologik xislatlar mashg'ulotlar davomida o'z holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shug'ullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, mashg'ulot va musobaqalarda o'yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq-vaqtni xis qilish, ko'rish doirasi, to'pni yo'nalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasiga qarama-qarshi foydali taktikani tanlash xislatlari sayqal topib boradi. Agar bunday psixologik xislatlarning shakllanish mexanizmi va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashg'ulotlarda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar (farazlar, ishontirish, mo'ljal, ehtimollar va bashorat qilish mashqlari) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo'lishi mumkin.

O'yin taktikasi va taktik fikrlash o'yinchining psixologik imkoniyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Agar texnika (usullar-harakatlar texnikasi) o'yinchi organizmining markaziy (nerv sistemasi) va pereferik-ijrochi organlari mahsuli bo'lsa, taktika (usul-harakat taktikasi, taktik kombinasiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h) oliy nerv faoliyati – intellektual va harakat birligining mahsulidir. Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlik integral mazmunli mashg'ulotlarda shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir.

Psixologik tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlarda qator vazifalarni hal etish tavsiya etiladi.

Jumladan:1. Sport trenirovkasi nazariyasi va uslubiyatida "sport razvedkasi" deb nomlangan tushuncha mavjud. Uning asosiy "burchi" turli bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib jamoalar jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini o'rganish, ushbu jamoalarning o'yin modeli haqida ma'lumotlar to'plash va to'plangan barcha ma'lumotlarni nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tahlil qilish va sinab ko'rish.

2. O'z imkoniyatlarini o'zga o'yinchilar imkoniyatlari bilan taqqoslash, kamchilik va ustunliklarni aniqlash, modellashtirilgan mashg'ulotlar davomida raqib modeliga qarshi o'yin modelini shakllantirish, kamchiliklarni bartaraf etish.

3. Har bir joriy mashg'ulot, muayyan musobaqaga tayyorlovchi mashg'ulotlar va musobaqalar bo'yicha vazifalar belgilash hamda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar majmualari yordamida hal etish. Ushbu mashg'ulotlarda raqibning kamchiliklari, zaif jihatlari va ustunliklarini e'tiborga olgan texnik-taktik va psixologik mashqlarni modellashtirilgan mazmunda qo'llash zarur. Bunday mashqlarni takrorlash davomida, ularni mukammal o'zlashtirilganligi e'tiborga olinishi lozim.

4. Shug'ullanuvchilar tomonidan raqib texnik-taktik modellari va o'zlarining o'yin uslublari (texnikasi va taktikasi)ni shu modellarga qarshi yo'nalishlarda o'zlashtirishda xotirjamlikka ortiqcha ishonchga, "man-manlikka" berilmaslik kerak. O'yinchilarda kuchli motivasiyani shakllantirish darkor. O'zgaruvchan vaziyatlarga nisbatan psixologik turg'unlik xislatini shakllantirish kerak. Ularda emosional faollik xissini uyg'otish muhimligi diqqat markazida bo'lishi zarur.

5. Modellashtirilgan mashg'ulot va musobaqa jarayonining psixologik loyihasini ishlab chiqish. Bunda mavjud "razvedka" ma'lumotlariga asoslangan holda va favqulotda o'zgarib qolishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni e'tiborga olib, psixologik jarayonlarning amaliy variantlari dasturga kiritiladi va sinab ko'riladi. Zaruriyatga qarab kerakli o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritiladi.

6. Mashg'ulotlar va musobaqa oldi jarayonlarida psixologik mashqlar (vositalar) yordamida o'yin modellari mazmuni hamda psixologik nus'hasi aniqlashtiriladi, ish qobiliyati, musobaqaoldi holati (hayajonlanish, talvasaga yoki tushkunlikka tushish, qo'rqish, havotirlanish va h) shakllantiriladi.

Bo'lajak musobaqa o'tkazish joylari, iqlim sharoitlari, kun-tun bioritmi modellashtirilgan sharoitlarda o'zlashtiriladi.

Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish o'ta murakkab va mas'uliyatli jarayondir.

Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalardan ancha barvaqt va musobaqa oldi vaziyatlarda maxorati va tajribasidan qat'iy nazar turli hil psixologik holatlar (lixoradka-talvasaga tushish, apatiya – tushkunlikka tushish, jangovor holat, xayajonlanish va h)ga duchor bo'ladi. Agar o'yinchi uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqaraolmaslikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun musobaqaoldi mashg'ulotlarida bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda video-filmlar, "sport razvedkasi" taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Imkoniyatlar va vaziyatlar o'zlashtirilganidan so'ng, ular modellashtirilgan mashg'ulotlar asosida mashq qilinadi.

Salbiy psixologik xissiyotlarni bartaraf etish va jangovor psixologik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi mashq-formulalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir:

1. "Razvedka" ma'lumotlarini tasavvur etish:

- raqibning har bir imkoniyatlari ko'z oldimda gavdalanmoqda;
- raqibning kamchiliklari va ustunliklarini birma-bir aniq ko'rayapman;
- kamchiliklar va ustunliklarni o'z imkoniyatlarim bilan solishtirdim;
- raqibning kamchiliklari va zaif jihatlari xotiramdan mustahkam joy oldi;
- ushbu kamchiliklar va zaif jihatlardan unumli foydalanish loyihasini ishlab chiqdim va uni qo'llash yo'llarini rejalashtirdim;

- o'zimni kamchiliklarimni bartaraf etish imkoniga erishdim, ularni takrorlanmaslik choralari belgilab qo'ydim;

- o'zlashtirgan barcha psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarni musobaqaoldi mashg'ulotlarida sinab ko'rdim va yaxshi natijaga erishdim;

- musobaqaga barcha imkoniyatlar bo'yicha tayyorman, jangovor xolatga erishish sirlarini puxta o'zlashtirdim.

2. Musobaqaoldi vaziyatlarida ro'y beradigan salbiy holatlarni bartaraf etish:

- menga tashqi va ichki "stress-ko'zg'atkichlar" ta'sir etmayapti, men ulardan xolos bo'ldim;

- o'zimni a'lo xis qilayapman;

- ertangi musobaqa meni qiziqtirmaydi, men toza havo bilan nafas olayapman;

- bugun tinch va osoyishta uhlayman, butun ichki a'zolarim, mushaklarim, diqqatim va xotiram chuqur dam oladi;

- uyqudan a'lo kayfiyat, a'lo xissiyot, yorqin xotira bilan uyg'ondim;

- o'rnimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko'tardi, o'zimni yengil xis qilmoqdaman, "uchishga tayyorman";

- biroz yengil yugurganim, asta-sekin bajargan badantarbiya – chigilyozdi mashqlarim, toza nafas olish meni "qushdek" yengil qildi;

- yuvinish mashqlari menga yangi kuch, a'lo kayfiyat va ishtahamni kuchaytirdi;

- ertalabki modellashtirilgan yengil mashg'ulot meni a'lo "sport formasida" ekanligimni eslatdi;

- tushlikdan so'ng biroz dam oldim, tanam, ruhim va mushaklarimning dam olganligi menga orom bag'ishladi;

- musobaqa joyiga yetib keldim, asta-sekin kiyindim va yotib, ko'zim yumilgan holatda jangovor holatga erishish mashqiga kirishdim;

- mening xotiram, nerv tolalarim, asabim, ichki a'zolarim osoyishta dam olmoqda;

- nafaslarim ravon, yuragimni urishi me'yorida, mushaklarimda energetik zahiralarni jamlanmoqda;

- raqibim kamchiliklari va zaif jihatlarini esladim, ko'z oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarim shaylandi;
- hozir chigilyozdi, qayishqoqlik va maxsus o'yinoldi mashg'ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni "charhlayman";
- o'yinoldi mashg'ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatlar va kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim;
- jangovor holatga keldim, "janga" tayyorman;
- barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor!!!

Yuqorida qayd etilgan "autotrening" – ishontirish mashqlarini har bir sportchining psixologik va boshqa imkoniyatlariga qarab dasturlash mumkin. O'quv-mashg'ulot va musobaqaoldi jarayonlarida 18 va 19 andozalarda aks ettirilgan psixologik sifatlar va musobaqaoldi holatlariga doir tasniflardan foydalanish o'ta muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.¹⁸

2. Jismoniy tayyorgarlik

Tennis texnikasi va taktikasiga o'rgatish, ularni sportchilar tomonidan o'zlashtirish va yuksak texnik-taktik mahoratga erishish sur'ati ustivor jihatdan jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Shuning uchun ham ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida ushbu tayyorgarlik turiga alohida ahamiyat qaratiladi. Darhaqiqat, zamonaviy sport musobaqalarida sportchilar faoliyati maksimal jismoniy imkoniyatlar chegarasida amalga oshiriladi. Jismoniy imkoniyatlarning u yoki bu darajada namoyish etilishi o'z navbatida sportchi organizmining funksional tayyorgarligiga bog'liqdir. Demak, jismoniy va funksional tayyorgarlik erta yoshlikdan boshlab (dastlabki tayyorgarlik bosqichidan) uzoq muddatli sport trenirovkasining eng so'nggi (oliy) bosqichigacha muntazam va uzluksiz shakllantira borilishi lozim.

Jismoniy tayyorgarlik yoki jismoniy sifatlarga xos ko'rsatkichlar – bu ish qobiliyatining (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik)ni ifodalovchi joriy mezonlardir.

Funksional tayyorgarlik esa shu ish qobiliyatini aks ettiruvchi ichki imkoniyatlar (yurak-tomir, qon aylinish, 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 h) uslublar qo'llanilmoqda.

Mushaklarni taranglashtirish (stretching - bukilish-yozilish) va bo'shashtirish (relaksasiya), daryo, o'rmon, tog' xududlarida sekin shiddatda yugurish, asintistik holatlarda mashg'lar 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.

7. ¹⁸ Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014

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'rnatiladigan og'irlik moslama) va turli trenajyorlar yordamida rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Quyida ayrim tana qismlari mushaklarining kuchini rivojlantiruvchi na'munaviy 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.

Na'munaviy 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 skakalka bilan sakrash;
- turli balandlikdagi to'siqlar osha sakrash va hokazo.

Maxsus tezkorlik. Tennischining maxsus tezkorligi uni qisqa muddat ichida maydoncha bo'ylab harakatlanishi va o'yin malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda samarali ijro etishi bilan belgilanadi.

Tezkorlik tennisda 3 xil shaklda namoyon bo'ladi:

- turli ishora va vaziyatni payqash tezligi (raqibning hatti-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.

Na'munaviy 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 geym va setlarda o'zini "men"ligini ko'rsatadi. Chunki, chidamkorlik, shu jumladan yuqorida qayd etilgan chidamkorlik turlari tushunchasi – uzoq vaqt davomida charchamasdan shu sifat yoki o'yin malakalarini yuqori ish qobiliyati darajasida samarali ijro etish demakdir.

Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi – bu kort bo'ylab harakatlanish va o'yin malakalarini katta tezlikda ko'p marta samarali ijro etish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatlarini rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko'p martalab qaytarish yordamida amalga oshiriladi.

Bu sifatlarini rivojlantirishda o'ta charchash yoki zo'riqish hollarini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta qaytarilishi 20-30 s bo'lishi, mashqlarni ijro etish oralig'i (dam olish) 1-3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4-10 marta teng bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Na'munaviy 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 ustivor ahamiyat kasb etadi. Binobarin, tennischiga xos chaqqonlik sifatlarini maqsadli shakllantirish uchun o'yin xususiyatiga mos maxsus mashqlardan foydalanish lozimyu bunday mashqlarni qo'llashda quyidagi sharoitlarni yaratish darkor:

- vaziyatlarni murakkablashtirish va o'zgaruvchanlik miqyosini kengaytiri;
- 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 h) sonini oshirish;
- yangi harakat usullarini "ihtiro" 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'implarni "qisish"ga oid mashqlarni bajarish mumkin.

Na'munaviy 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-birin bukish, egish, burish, "yozish" mashqlarini bajaradi va hokazo.

Jismoniy sifatlarni baholash testlari va me'yoriy ko'rsatgichlar

Ko'p yillik sport trenirovkasining 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.¹⁹

3. Umumiy tennischilar jarohatlari

Tennischilar orasida uchraydigan jarohatlarning oldini olishda murabbiy juda muhim o'rin tutadi. Esda saqlash zarur bo'lgan muhim jihatlariga quyidagilarni kiritish mumkin:

- Tennisni chuqur bilish, jumladan, tennis bilan shug'ullanishda sog'liqqa bo'ladigan havflardan habardor bo'lishi zarur;
- Bolalarning rivojlanishi va o'sishi bosqichlarini esda tutish;
- Mashg'ulotlarning va yuklamalarning haddan oshib ketishi oqibatida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan jarohatlarning oldini olish haqida qayg'urish;
- Barcha yuqori darajadagi sportchilar muntazam ravishda tibbiy ko'rikdan o'tib turishganiga ishonch hosil qilish (kamida, yiliga ikki marta);
- Turli mashq va musobaqaviy davrlar oralig'ini to'g'ri rejalashtirgan va yodda saqlagan holda, jismoniy tayyorgarlikning samarali va havfsiz dasturlarini rivojlantirish;
- Bir birini taqozo etadigan qizishib olish va bo'shashish mashqlari oqilona tuzish;
- Mushaklarni cho'zish va egiluvchanlikni oshirish mashqlarini to'g'ri qo'yish;
- Ikki qo'l va ikki oyoq o'rtasidagi to'g'ri taqsimotga erishishga qaratilgan kuchni oshiruvchi mos mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil qilish;
- Umumiy va maxsus tennis mashqlari;
- Mashg'ulotlar charchoqqa olib kelgan holatlarda mashg'ulotlar dasturida dam olish kunlarining mavjudligini nazorat qilib borish.
- Mashg'ulot olib borilayotgan joyning havfsizligini nazoratdan o'tkazish;
- Kort qoplamasining o'ziga xos muammolaridan habardor bo'lish, va undan foydalanish havfsiz ekanligi to'g'risida ishonch hosil qilish;
- Doimiy ravishda mashq oyoq kiyimlari va qurilmalari sozligini nazoratdan o'tkazib turish hamda zaruratga qarab ularni almashtirish;
- Sportchining malaka va mahorat darajasi berilgan vazifaga mos ekanligiga ishonch hosil qilish. Agar, sportchiga bir nechta vazifa yuklatilgan bo'lsa, mashg'ulot fazasi yakunlanmaguncha havfsizlik darajasini oshirish zarur;
- Ham sportchi ham murabbiy tibbiy sug'urtaga ega bo'lishi zarur.

Quyida murabbiy tomonidan oldi olinishi mumkin bo'lgan bir nechta jarohat turlari ko'rsatib o'tiladi:

Oftob urishi oqibatidagi jarohatlar:

Oftob urishi oqibatidagi jarohatlar noto'g'ri gidrasiya oqibati hisoblanadi. Bu holat ba'zida hayot uchun havf tug'diradi, lekin osongina bartaraf etilishi ham mumkin. *Oftob urishining alomatlari:*

- Katta miqdorda ter ajralib chiqishi, qaltiroq tutishi va boshda to'xtab-to'xtab og'riq paydo bo'lishi;

8. ¹⁹ Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014

- Tumov, yuqori harorat va yurakning tezlashtirilgan tempda ishlashi;
- Aqlning hiralashishi yoki hushdan ketish.

Oftob urishi natijasidagi jarohatlarning oldini olishga qaratilgan ba'zi usullar:

- Har 15-20 daqiqa oralig'ida yarim chashkadan suv ichib turish;
- O'yin davomidagi almashishlar paytida o'yichining sovishi uchun, unda yaxob suvda ho'llangan sochiq bo'lishi kerak;
- Quyosh nurlarini qaytarish va salqinlikni saqlab qolish uchun o'yinchi oq kiyim kiyib yurishi kerak;
- Shu bilan birga, o'yinchining kiyimi yengil, erkinlik beradigan bo'lishi zarur. Paxta matodan tikilgan yoki to'r kiyimlar ayniqsa samarali hisoblanadi, chunki ular bug'lanishga va ter ajralib chiqishiga to'sqinlik qilmaydi;
- Jaziramada o'yinchilar kepka kiyishgani ma'qul;
- O'yinchilar tarkibida kofein bo'lgan, juda shirin ichimliklardan o'zlarini tiyishlari kerak;
- Agar imkoniyat bo'lsa mashg'ulotlarni ertalab soat 11 gacha yoki kunduzi soat 14 dan keyin olib borgan ma'qul;
- Issiq va quruq iqlimga ko'chib o'tishda progressiv ravishda o'yinchilarning bandligini oshirgan holda iqlimga moslashishiga yordam berish kerak. Bunda ohir-oqibat ular neytral atrof muhitda musobaqalashish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

Agar o'yinchida oftob urishi alomatlari bo'lsa:

- Quyosh nurlari tik tushgan joyda bo'lmaslik kerak;
- Sovuq dush qabul qilish kerak;
- Muz yordamida o'zingizni sovuting.

Yuklamalarning ortib ketishi oqibatidagi jarohatlar:

Yuklamalarning ortib ketishi oqibatidagi jarohatlar yomon texnika yoki doimiy mashg'ulotlarga dosh bera oladigan kuch va egiluvchanlik yetishmaganligi natijasida yuzaga keladi. Bunday jarohatlar qatoriga boldir, pay va bursit jarohatlarini kiritishimiz mumkin.

Murabbiy sportchiga biomexanik jihatdan havfli bo'lgan texnikasini yaxshilash va texnik talablarni oshirishdan oldin, o'zi uning umumiy jismoniy bazasini rivojlantirib olishi uchun yordam berishi bilan bunday jarohatlarning oldini olishi mumkin.

To'qimalar va paylarning shikastlanishi hamda et uzilishi oqibatidagi jarohatlar:

To'qimalar va paylarning shikastlanishi hamda et uzilishi oqibatidagi jarohatlar murakkablik darajasi bilan tasniflanadi:

- Birinchi daraja – faqatgina bir nechta tolaning uzilishi (yengil og'riqni his qilish, biroz yalig'lanish);
- Ikkinchi daraja – ma'lum bir to'qimalarning qisman uzilishi (og'riq hissi va yalig'lanish kuchliroq);
- Uchinchi daraja – to'qimalarning to'liq uzilishi (bo'g'imni harakatga keltirish qiyinlashishi, mushak uzilishini teri ostidan yaqqol his qilish).

Mushak, et va paylarning uzilishi bilan bog'liq jarohatlarning sabablari sifatida quyidgilarni keltirish mumkin:

- Egiluvchanlikning yetishmasligi;
- Yomon texnika yoki jismoniy tayyorgarlik;
- Charchoq;
- Chigilni yozish mashqlarining amalga oshirilmaganligi;
- Oldingi jarohatning to'liq bitmaganligi;
- To'satdan to'htash yoki harakatni boshlash.

Bunday uzilishlarning oldini olish uchun murabbiy sportchi haddan ziyod mashq qilib yuborishi mumkinligini yodda tutishi zarur.

Quyidagi jadvalda mushak jarohatlarining turlari ko'rsatib o'tilgan:

Cho'zilgan mushak	Mushakning uzilishi
Noto'g'ri chigil yozdi mashqlari yoki charchoq natijasida to'qima bir nechta tolasiining uzilib ketishi. Bunday holat ko'pincha ikki pay bilan bog'liq mushaklarga ta'sir ko'rsatadi, masalan, tizza osti paylari.	Ko'p miqdordagi mushak tolalarining uzilib ketishi. Bunda harakatni chegaralovchi, og'riqli mushak ichida qon ketishholati kuzatiladi.

Quyidagi jadvalda pay jarohatlarining turlari ko'rsatib o'tilgan:

Paylarning cho'zilishi	Paylarning uzilishi
Yuklamaning ortib ketishi oqibatidagi egri jarohatdan keyin keluvchi pay yalig'lanishi. Bu asosan, tovon paylari, chov yoki kaft qismlariga ta'sir o'tkazadi.	Yuklamaning haddan tashqari ortib ketishi oqibatidagi paylarning qisman yoki to'liq uzilishi. Bunday holatlarda darhol tibbiy yordam ko'rsatilishi kerak.

Quyidagi jadvalda bog'lovchi pay jarohatlarining turlari ko'rsatib o'tilgan:

Bog'lovchi paylarning cho'zilishi	Bog'lovchi paylarning uzilishi
Harakatning noodatiy diapazoni bilan paylar burilgan paytda barqarorlashtiruvchi paylar shikastlanishi va bir nechta tolasi uzilishi.	Harakatning noodatiy diapazoni bilan paylar burilgan paytda barqarorlashtiruvchi paylarning to'liq uzilishi mumkin.

Bursit- bo'g'imoldi shilliq qopchasining yalig'lanishi. Shilliq qopchalar tirsak, tizza, yelka oldida va son qismida bo'ladi. Tennischilarda bursit ko'pincha tirsak va yelka bo'g'imlarida kuzatiladi.

Yumshoq to'qimalarning barcha jarohatlari odatda ichki qon ketishi bilan o'tadi. Bunda ko'karish yoki gematoma hosil bo'lishi mumkin. Bunday jarohatdan keyingi tiklanish quyidagilarga bog'liq:

- To'qima ichidagi qon ketishining mo'lligi;
- Ko'karishning rivojlanish tezligi;
- Shikastlangan to'qimaning qayerda joylashganligi.

Tomir tortishishi:

Tomir tortishishi – bu skelet mushaklarining vaqtinchalik elektrokimyoviy disfunktsiyasi, ya'ni ish qobiliyatini yo'qotishi. Quyidagilar tomir tortishishiga sabab bo'lishi mumkin:

• Irsiyat. Ba'zi o'yinchilar doim faqat bir mushaklar guruhida tomir tortishishidan azob chekadilar. Bunday sportchilar asosan mushakdor bo'lib, bunday xususiyat ko'pincha irsiy bo'ladi;

• Charchoq. Tomir tortishish holati mushaklarning zo'riqishi va takrorlanuvchi harakatlaridan boshlanadi. Mushaklardagi charchoq haddan tashqari zo'riqish yoki kimyoviy moddalar, minerallar, ovqatlanishning me'yoriy konsentratsiyasi buzilishi oqibatida yuzaga kelishi mumkin;

• To'g'ri zarba yoki jarohat. Tomir tortishishi ko'pincha mushakdagi jarohatdan keyin poydo bo'ladi;

• Jazirama. Issiqlik oqibatidagi tomir tortishishi ham ko'p uchraydigan holatlardan bo'lib, issiq havodagi o'yin paytida tana issiqlikni nazorat qiluvchi asosiy mexanizmini (ter ajralishi) sarflaydi, bu esa tana namligining qochishiga va mineral hamda kimyoviy muvozanatning buzilishiga olib keladi.

Tomir tortishishi holatining oldini olish uchun quyidagilarni amalga oshirish kerak:

• Sportchilar kuchga, chidamlilikka, egiluvchanlik va aerob jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashqlar dasturini bajarishlari kerak;

- Issiq iqlimga moslashish. Jaziramada ko'proq o'yinlar o'tkazish;
- O'yin davomida tanadagi issiqlik miqdorini oshirib yubormaslikka harakat qilish;
- Issiqlikni qaytaruvchi kiyimlar kiyib yurish;
- Bug'lanishga yordam berish uchun ko'proq artinib turish;
- Bosh, bo'yin, qo'l va oyoqlarga muz qo'yish;
- Terlab kiyimlar ho'l bo'lganda, ularni almashtirish;
- Suv ichib turish;
- Og'ir ovqotlarni iste'mol qilishdan o'zini tiyish;
- Mashq paytida va undan keyin suv ichish;
- Kuniga ikki marta sut maxsulotlarini iste'mol qilish (yog'sizlantirilgan sut, yogurt...);
- Kaliyga boy maxsulotlarni iste'mol qilish (kartofel, pomidor, apelsin, bananlar va b.).

Tomir tortishganda quyidagilarni bajarish maqsadga muvofiq:

- Suyuqlik iste'molini oshirish;
- Mushakni cho'zish va uqalash;
- Mushakni sovutish;
- To'satdan harakat qilishdan qochish;
- Mushakni o'rta zichlikdagi bandaj bilan bog'lab qo'yish.

Qadoqlar paydo bo'lishi:

Qadoqlar o'yinchining ishchanlik qobiliyatiga va ijro etish sifatiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. *Ular odatda quyidagi joylarda hosil bo'ladi:*

• Qo'llarda: ko'pincha yangi raketka yoki raketka tutqichining yangidan qoplanishi oqibatida yuzaga keladi;

• Oyoqlarda: yangi oyoq kiyimi, jazirama va namlik oqibatida yuzaga keladi.

Qadoq hosil bo'lishining oldini olish uchun, quyidagilarni bajarish mumkin:

• Moleskin (shaytonteri), pudra, surtma va boshqa terida pufakchalar hosil bo'lishiga yo'l qo'ymaydigan vositalardan foydalanish;

• Tozalikka rioya qilish va infeksiyadan saqlash;

• Zarur holatda pufakni steril igna bilan teshib, ishqalanishni baratrafi etish uchun shu joyga plastir yopishtirish;

• Yangi oyoq kiyimiga sekin-astalik bilan ko'nikish va ishqalanish joylariga maxsus surtmalar surish.

Shilinish (Ishqalanish)

Shilingan joylarni quyidagicha davolash kerak:

• Eng avvalo, shilinish joyini sovun yoki antiseptik bilan oqib turgan suvda yaxshilab yuvish kerak;

• Agar shilinish joyi zirqirayotgan bo'lsa, uni maxsus steril bog'ich bilan bog'lab qo'yish kerak. Bunday holat bo'lmasa, shilinish joyi ochiq qoldiriladi va tez orada yangi teri shakllana boshlaydi.

Tilinish:

Tilinish joylarini quyidagicha davolagan ma'qul:

- Tilinish joyini to'g'ridan to'g'ri bosish orqali qon ketishini to'htatish lozim;
- Undan keyin, sovun yoki antiseptik bilan oqib turgan suvda yaxshilab yuvish kerak;
- Kremlarni tilinish joylarini davolashda hych qachon ishlatish kerak emas;
- Tilinish joyi maxsus steril bog'ich bilan bog'lab qo'yiladi;

- Ba'zi tilinishlar tibbiy ko'rikdan o'tkazilgani ma'qul;
- Agar teri shikastlangan bo'lsa qoqshol bo'lish havfi yuzaga keladi. Shuning uchun har bir sportchi qoqshol kasalligiga qarshi emlangan bo'lishi kerak.

Ko'z jarohatlari

Ko'zga to'p zarbasi orqali jarohat yetkazish og'ir oqibatlariga olib kelishi mumkin. Jarohatning ichdan yetkazgan zararini to'liq aniqlab bo'lmazligi sababi, darhol malakali tibbiy yordamga murojaat qilish lozim.

I. Tennisda jarohatlar oldini olishning amaliy qo'llanilishi:

- Murabbiy va fizioterapevt jarohatlarning oldini olishda, davolashda va reabilitatsiyadagi bir birlarining o'rnini yaxshi bilishlari kerak;
- Murabbiyning roli quyidagilarni o'z ichiga oladi: jarohatlarning oldini olish, birinchi yordam ko'rsatish, jarohatlanganlar bilan ishlash, ularning tiklanishida yordam berish;
- Barcha o'yinchilar muntazam tibbiy ko'rikdan o'tishi ta'minlanishi zarur;
- Shart sharoit va qoplama va jihozlarning havfsizligi ta'minlanga bo'lishi kerak;
- Murabbiy oldini olishi mumkin bo'lgan jarohatlar qatoriga quyidagilar kiradi: oftob urishi, zo'riqish, cho'zilish, tomir tortishishi, qadoqlar, kesilishlar oqibatidagi jarohatlar va boshqalar;
- Darhol yordam ko'rsatish uchun murabbiy DMKKR prinsipidan foydalanishi zarur;
- Jarohat olgan o'yinchi bilan ishlashda murabbiy quyidagilardan foydalanishi kerak: tinchlantirish, muntazam muloqotda bo'lish, dalda berish, tiklanish rejasini tuzish va boshqalar;
- Murabbiy tennisdagi jarohatlarning bosh sabablari hisoblangan noma'qul sharoitlar va anjomlar, yetarli bo'lmagan o'qitish va jismoniy tayyorgarlik kabilar ustidan nazoratni o'rnatib, ulardan qochishga harakat qilishi kerak;
- Oyoq jarohatlari tennisda eng ko'p uchraydigan jarohatlar sirasiga kirib, undan keyin qo'l va yelka, gavda, bel va qorin bo'shlig'i jarohatlari turadi. Ularning oldini olish uchun, tananing shu qismlarga oid chigil yozish mashqlarini va mushaklarni cho'zish mashqlarini amalga oshirish muhim;
- Sportchilar quyoshning havfli nurlaridan himoyalanihlari uchun kuchli kremlardan foydalanishlari zarur.

Jarohat olgan o'yinchi bilan ishlash

Uzoq muddatga jarohat olgan o'yinchini, qachondir yana kortga qaytishi bilan bog'liq shubhalar qamrab olishi yoki oldindagidek o'ynolmasligidan qo'rqib sarosimaga tushishi mumkin. Bunday hayollar o'yinchining yana kortga qaytishiga bo'lgan munosabatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, uning tushkunlikka tushishiga va oqibatda tennis o'ynashga bo'lga motvasiyaning yo'qotilishiga olib kelishi mumkin.

Bunday vaziyatlarda ko'pchilik sportchilar yordamga muhtoj bo'lishadi va murabbiyning o'rni hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Jarohat davri ko'pincha, munosabatlarni sinash davriga aylanadi: murabbiy-sportchi-ota va ona.

Murabbiy quyidagilarni amalga oshirishi mumkin:

- Tinchlantirish: sportchiga jarohat o'tib ketishini tushuntirish kerak;
- Sportchi va ota-onaga bilan muntazam aloqada bo'lish: telefon qo'ng'iroqlar, tashrif buyurishlar va h.k.;
- Jarohatlangan sportchining boshqa shunga o'hshash jarohatdan tiklangan sportchilar bilan aloqada bo'lishini ta'minlash (ibrat bo'lishi uchun);
- Ruhlantirish, yaxshi kayfiyatni yaratish. Sportchi o'z bo'sh vaqtini amaliy-foydali o'tkazishini ta'minlash (tennis matchlari videoyozuvlarini tomosha qilish...);
- Jarohat tegib o'tmagan mushaklarga yuklama berish.

Murabbiy yodda tutishi kerak bo'lgan boshqa jihatlar:

• O'yinchi bilan ishlash nafaqat kortda, balki kortdan tashqarida ham bo'lishi lozim. Masalan, mustaqillik, o'z-o'zini baholay olish, tasavvur, konsentrasiya, bo'shashish kabi ko'nikma va malakalarini mashq qildirish ham muhimdir;

• Reabilitasiya davrida bunday masalalarga alohida e'tibor qaratish zarur;

• Ovqatlanish masalasi: o'yinchining parhyezi mashg'ulotlar intensivligining pasayganligi tufayli o'zgartirilishi lozg'im.

• Ota-onalar bilan ijobiy aloqalarni domiiy ravishda saqlab turish kerak;

• Tiklanish: mos keluvchi reabilitasiya dasturini rejalashtirish zarur:

✓ O'yinchining yangi yillik rejasi;

✓ Turnirlar va mashg'ulot dasturlari jadvalini qayta ko'rib chiqish va baholash;

✓ yangi mashg'ulot maqsadlari;

✓ Musobaqalar maqsadlarini qayta ko'rib chiqish;

✓ Jismoniy mashqlar dasturini rejalashtirish. Murabbiy faoliyati o'yinchida yana tennis bilan shug'ullanish hohishini paydo qilishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Tennischilar orasida eng ko'p uchraydigajarohatlarning bosh sabablari va ularni oldini olish hamda havfini kamaytirish yo'llari:

I. Jarohatlaning bosh sabablari:

Tennisdagi jarohatlarning bosh sabablari qatoriga quyidagilar kiradi:

• Noqulay shart-sharoit va jihozlar:

–og'ir raketka (tennischi tirsagida og'riqqa sabab bo'lishi mumkin);

–haddan tashqari tor poyafzal (qadoq paydo bo'lish havfi);

–sirpanchiq kort (to'piqning shikastlanishi havfi).

• Nosoz texnika: nosoz texnika "tennischi tirsagi" deb nomlanuvchi jarohatga va mushaklarning shikastlanishiga olib kelishi mumkin;

• Yomon jismoniy tayyorgarlik: jismoniy tayyorgarlikning yaxshi darajasi jarohatlar havfini sezilarli darajada kamaytiradi; Barcha sportchilar o'yin yoki mashg'ulatlardan oldin ham, o'yindan keyin ham chigil yozdi mashqlarini amalga oshirishlari kerak;

• Jismoniy imkoniyatlardan ortiqroq natijalarga erishish hohishi, jismoniy tayyorgarlik darajasidan qat'iy nazar jarohatlanishga olib keladi. Andre Agassi va Shteffi Graf kabi tennischilar ham, murakkab to'plarni olish uchun o'z imkoniyatlaridan tashqari harakatni amalga oshirganlarida jarohat olishgan.

II. Jarohat olish havfini chegaralash yo'llari:

Jarohat olish havfi kamayadi, agarda o'yinchilar:

• Yaxshi sharoitlarda o'ynasalar;

• Yaxshi anjomlardan foydalansalar;

• Yaxshi texnikani rivojlantirsalar;

• Yaxshi jismoniy formani saqlab tursalar;

• O'z jismoniy imkoniyatlaridan oshirib harakat qilmasalar.

OG'RIQ DARAJASI

Quyidagi jadval murabbiy va sportchilarga his qilinayotgan og'riqning darajasi va zarur hatti-harakatlarni aniqlab olish imkonini beradi:

Darajasi	Belgilari	Hatti-harakatlar
I	Dastlabki zarbalardan boshlab diskomfort va yumshoq og'riq, lekin chigil yozish bilan yoki o'yin davomida o'tib ketadi. Paylarning dastlabki yalig'lanishi yoki cho'zilishi.	O'yinni davom ettirish mumkin, ammo maxsus mashqlar va o'yindan keyingi davolanish amalga oshirilish sharti bilan (muz va mushaklarni yengil cho'zish)
	To'g'ri chigil yozish mashqlari bajarilgan	O'yinni davom ettirish mumkin,

II	bo'lsa ham o'yin davomida yengil og'riq. Match yakunlangach 24 soatdan keyin o'tib ketadi.	ammo o'yindan keyin maxsus mashqlarni bajarish va 1 darajali davolash muolajasini olish zarur.
III	O'yin va o'yindan keyin 48 soat davomidagi o'rtacha yengil og'riq	Og'riq nuqtasi joylashgan hududga oid maxsus mashqlarni bajarish zarur. Agar og'riq o'tib ketishi boshlangan va o'yin texnikasi o'zgarmagan bo'lsa o'yinni davom ettirish mumkin. Ammo, o'yindan keyin 1 darajali davolash muolajasini olish zarur.
IV	Yumshoqdan o'rtacha og'riqqa o'tuvchi og'riq. Bunday og'riq o'yin davomida va o'yindan keyin ham davom etadi hamda maxsus mashqlarga ta'sirchan bo'lmaydi.	Darhol o'yinni to'xtatib shifokorga murojaat qilish kerak.
V	O'rtachadan kuchli og'riqqa o'tuvchi og'riq bo'lib, o'yinchini texnikani o'zgartirishga majbur qiladi.	Sport tadbirlarida ishtirok etmaslik va darhol shifokorga murojaat qilish kerak.

Odatiy tennis jarohatlari, ularning sabablari va oldini olish:

Tana qismlarining tennis jarohatlariga duchor bo'lish statistikasi:

Oyoq jarohatlari asosan yuqori darajali tennischilarda ko'proq uchraydi, malaka darajasi pastroq o'yinchilar ko'proq qo'l va yelka qismlari jarohat oladi.

Qo'l va yelkalar 27%	Gavda, bel va qorin	Oyoqlar 40%	Boshqa (son, bosh, ko'zlar)
Yelkalar-10%, tirsak-12%, kaft-5%	20%	Oyoq kafti-12%, To'piq- 8%, Oyoqning pastki qismi-5%, Tizza-15%	13%

I. Oyoq kafti (to'piqdan pastki qismi):

Jarohat	Umumiy alomatlari	Sabab	Oldini olish/davolash
Teri muammolari	Puffaklar, qadoqlar, ichkariga o'suvchi tirnoqlar	Mavjud qoplamaga mos kelmaydigan poyafzal	Oyoqlarni parvarish qilish, muolajalarni amalga oshirish.
Oyoq osti fassiti	Oyoq kaftida terining yalig'lanishi	• Uchib turgan holatdagi zarbalarda takrorlanuvchi yerdan itarilish. • Tovonning noto'g'ri qo'yilishi. • Boldir mushaklarining siqilishi	• Davolash qiyin. • Tovon suyagida pixsimno suyak bilan bog'liq bo'lishi mumkin
Metatarzalgiya yoki Morton kasalligi (nevralgiya)	Oyoq kaftinning barmoqlar bilan tovon o'rtasidagi qismining oyoq	Oyoq kafti nevrom(yo'g'on nerv)iga bosim tushishi.	Jarrohlik yoki ortopedik aralashuv talab qilinishi mumkin

	yerga qo'yilishi bilan og'rishi.		
--	----------------------------------	--	--

II. To'piq:

Jarohat	Umumiy alomatlari	Sabab	Oldini olish/davolash
Et cho'zilishi	- Tennis jarohatlari ning 1/3 qismini to'piq paylarining cho'zilishi tashkil etadi. - To'piqni ichkariga aylantirib burish tennisda ko'p uchraydi	- Mavjud qoplamaga mos kelmaydigan poyafzal. - Yo'nalishning tezlikda o'zgartirilishi. - Nam yoki ho'l kortlar. - Charchoq va oyoqlarni boshqarishdagi ritmning nazorat qilib bo'lmaydigan darajadagi yo'qotilishi. - Xard kortlaridagi o'yin.	- Poyafzalning to'g'ri kelishi, juda past emasligiga va harakatni qiyinlashtirmasligiga ishonch hosil qilish, - Tovonlar uchun mo'ljallangan qattiq tirgaklardan foydalanish, - To'piqlarga mo'ljallangan lentlardan foydalangan holda, to'piqning tashqi tomonidagi paylarni va mushaklarni mashq qildirish hamda mustahkamlash, - Yurak-qontomir tizimini va umumiy mushaklar kuchini yaxshilab tayyorlash. - Sinishning yo'qligini nazorat qilish.
To'piq paylarining surunkali yalig'lanishi	To'piq paylari atrofidagi birlashtiruvchi to'qimalarning surunkali yalig'lanishi.	- To'pni kiritishdagi harakatlar. - Yo'nalishning tez-tez o'zgartirilib turilishi. - Qattiq qoplamalar. - Ko'proq yoshi kattalar guruhiga taalluqli o'yinchilar orasida uchraydi. - Paylardagi ko'paygan degenerativ o'zgarishlar. - Harakat paytidagi sekin-asta kuchayuvchi og'riq. Og'riq dam olish vaqtida susayadi.	- Boldir va to'piq paylarining pastki kompleksini cho'zish va kuchaytirish, 25 % vaziyatlar jarrohlik amaliyotiga muhtoj bo'ladi.
To'piq paylarining uzilishi	To'piq paylarining uzilishi	35 yoshdan oshganlarda odatiy holat.	Jarrohlik amaliyotini talab qiladi.

III. Oyoqning pastki qismi:

Jarohat	Umumiy alomatlari	Sabab	Oldini olish/davolash
Tennischi oyog'i	Boldir o'rta boshchasining sinishi	O'rta yoshli sportchilarda ko'proq uraydi,	Dam olish.

		• Kuch va egiluvchanli kamayadi, • To'g'ri (tizzaning bukilmagandagi holati) oyoqqa takroriy yuklamaning tushishi.	
Yuklamalar bilan bog'liq uzilishlar	Katta boldir suyagidagi mikroskopik sinishlar	• Takroriy yuklama (mashg'ulot yoki musobaqalar) miqdorining ko'payishi yoki o'zgarishi	Oyoq og'rishdan to'htaguncha dam olish.
Boldir jarohatlari	Tizzadan pastda, old qismida noqulaylik hissi va og'riq (katta boldir suyagi)	• Yuklamaning haddan oshishi, • Katta boldir suyagi atrofidagi mushaklar guruhining yalig'lanishi, • Suyakning yalig'lanishi, • Qattiq qoplamalardagi takroriy yugurishlar, • To'pinqi malumholatda ushlab turuvchi yoki oyoq pastki qismini boldir tomonga ko'taruvchi mushaklarning zo'rlab zaruratdan ortiq ishlatish, • Yomon poyafzal, • Zaruratdan ortiq mashg'ulotlar o'tkazish.	• Faoliyatni to'htatib DMKKR dan foydalanish, • Og'riqdan kelib chiqib, o'yinga sekin-astalik bilan qaytish, • Tegishli mushaklar kuchi va egiluvchanligini oshiruvchi maxsus mashqlarni o'rganib chiqish. • Tennisdan uzoqlashganda jismoniy formani saqlab turish (kross, velosiped), • Shifokor bilan maslaxatlashish.

IV. Tizzalar:

Jarohat	Umumiy alomatlari	Sabab	Oldini olish/davolash
Osgood - Schlatter	Yosh tennischilarda uchraydigan jarohatlarga qarang		
Subluksasiya (tizza kosasining qisman siljishi)	Burilishda tizzani berilishga majbur qiladi	• Tizza yalig'lanadi va tizza kosasining ichki chegarasi bo'ylab og'riq hissi paydo bo'ladi.	Operasiya zarur bo'lishi mumkin.
Bursit	Tizza bursasining yalig'lanishi	• Ko'pincha tizza kosasining oldidagi shilliq qopcha jalb qilingan bo'ladi.	DMKKR
Tizza kosasining	Tizza kosasining ostida og'riq paydo	• Yugurish/ zinadan pastga tushish paytida	• Fizioterapiya • Ortoped bahosi

kondomalasiyasi	bo'lishi.	og'riq kuchayadi.	
Sakrovchi tizzasi	•Yuklamaning haddan oshishi, •Residiv.	• Charchoq sababli to'qimalarga mikrouzilishlar yetkazuvchi sakrash va egilishlar, • Keskin harakatlar oqibatidagi stress, • Charchoq va zo'riqish, • Qattiq qoplamalar, • Baland bo'y.	• Tizzaosti paylari va to'rt boshli mushakning kuchaytirilishi va cho'zilishi. • Chapdan zarba berishda oldindagi oyoqni chetga emas, kort bo'ylab, huddi to'pni bosayotgandek to'g'ri qo'yish.
Menisk jarohatlari	Yuklamaning haddan oshishi.	• Menisk jarohlari 45 yoshdan oshganlarda ko'proq uchraydi. • Tog'ayning ajralishi, • Birlashtiruvchi paylarning o'rtacha ikkilamchi cho'zilishi, • Fiksasiya qilingan tizzaning chiqib ketishi	• Artroskopiya • Dam va fizioterapiya.

V. Gavda va bel:

Jarohat	Umumiy alomatlari	Sabab	Oldini olish/davolash
Mushakning cho'zilishi	Barcha asosiy zarbalar belni jarohat olish havfi bor holatga keltiradi.	• Gipppercho'zish va aylantirish kombinasiyasi, • Chigilning yetarlicha yozilmaganligi, • Umumiy jismoniy tayyorgarlik yoki mos reabilitasiyaning yetarli emasligi, • Jarohatdan keyin mashg'ulotlarga erta qaytish, • Tizzaosti paylarining yomon egiluvchanligi, • Charchoq, yomon texnika, • To'pni kiritish zarbasidagi orqaga egilish yoki pastki zarbalar berishdagi oldinga egilishda belga og'irlik tushishi. • Qorin bo'shlig'i kuchi (kattaroq) va bel pastki qismining cho'ziluvchanligi kuchi (kichikroq) o'rtasidagi	• Har bir zarba texnikasini to'g'ri qo'yish, • Chigilni yozish va bo'shashishning muhimligiga urg'u berish, • Nam kiyimni qurug'iga iliq joyda almashtirish. • Avtomobil yoki samolyotdagi uzoq muddatli safardan keyin chigil yozish va mushaklarni cho'zish uchun ko'proq vaqt ajratish, • Shiddatli ravishda o'sib borayotgan sportchilar uchun chigil yozish va mushaklarni cho'zishning juda muhimligini ta'kidlash, • Sportchilar belni kuchaytirish

		muvozanatning mavjud emasligi.	dasturiga rioya qilayotganligiga ishonch hosil qilish, • To'pni burab kiritishni o'rganishdan oldin kuchni, bel va qorin mushaklari egiluvchanligini oshiruvchi dasturlarni bajarish. • To'pni kiritishda belni haddan ortiq egishni rag'batlantirmaslik va tizzani bukib, yelkalarni burishga majbur qilish.
Belning tug'ma nuqsonlari	Tashhisni ertaroq qo'yish juda katta ahamiyatga ega.	• Bel haddan ziyod cho'zilganda zo'riqish oqibatida uzilishlarga olib kelishi mumkin.	Dam.
Qorin mushaklarining cho'zilishi	Qorin qismida og'riqning paydo bo'lishi.	• Bel mushaklarini favqulotda cho'zish va kuchli zarbani berishga urinish	• Dam, • Qorin mushaklarini cho'zish va kuchaytirish.

VI. Yelka:

Jarohat	Umumiy alomatlari	Sabab	Oldini olish/davolash
	• Yelkaning aylana burilishiga javobgar mushaklar. • Zo'riqish oqibatidagi jarohat.	• Aylantiruvchi paylar ko'proq shikastlangan. • Bosh ustidan zarbani amalga oshirganda kuchliroq urinish. • To'pni kiritishda tegish nuqtasining noto'g'ri tushishi. • Serharakat zarbalarning noto'g'ri texnikasi. • Nervning siqilishi sindromiga moyillik, • Bunday jarohat ko'proq erkaklarda uchraydi, chunki erkaklar yelka bo'g'imlaridagi egiluvchnlik kamroq rivojlangan.	• Yelka bo'g'imlari atrofidagi mushaklarni kuchaytirish va cho'zish. • Qo'lning yuqori qismidagi biseps va triseps mushaklarini kuchaytirish va cho'zish. • To'pni o'yinga kiritishda koordinasion zanjirdagi tananing katta qismlaridan (oyoq, son, gavda) foydalanishni o'rgatish. • Yelkalardagi har qanday og'riqqa jiddiy qarash, agar og'riq sezilsa darhol to'htab dam olish zarur. • To'pni kiritish

			mashqlarini yaxshi bajarish. • Sovuq, nam va shamolli ob-havoda o'yinchi issiqda va quruq joyda bo'lishi kerak. • To'pni kiritish ustida maksimal intensivlik bilan davomli ravishda ishlamaslik kerak.
Qisib olinganlik sindromi	Yelka aylana buruvchi mushaklar qismlari yoki sinovial yelka qopchisi orasidagi qisilish.	• Bosh ustidagi harakatlarning takrorlanishi. • To'pni bosh uzra pastroq otish.	Fizeoterapiya.

VII. Tirsak:

Jarohat	Umumiy alomatlari	Sabab	Oldini olish/davolash
Tennischi tirsagi (tirsak bo'g'imi qopchasining yalig'lanishi)	• O'rtacha darajadagi o'yinchilarda ko'proq uchraydi.	• Yelka suyagi yonida (kaft va barmoqlarni yozuvchi paylar boshlanadigan joyda) ko'plab uzilishlar bo'lishi. • Kech qolgan zarbalar. • Chapdan zarba berganda tirsakning ketib qolishi. • Raketka tutqichining juda kichikligi. • Tutqichni tutib turish uchun haddan ortiq kuch sarflash. • Og'ir raketka. • Zo'riqish. • Mato sifati.	• Tananing asosiy qismlaridan (oyoq, son, gavda) to'g'ri foydalanishni o'rgatish. • Tana vaznini ko'chirishni samarali amalga oshirishni o'rgatish. • Raketka torlarining yumshoqroq tortilganligi maqsadga muvofiqroq. • Raketkani uzoq muddat haddan ortiq qattiq siqib turmaslik. • Kaft mushaklarining egiluvchanligini oshirish v kuchaytirish dasturlari bo'yicha mashqlarni olib borish.
O'rtacha epikondilit	Golf o'yinchisining tirsagi.	• To'pni kiritish va o'ngdan zarba berish texnikasining yomonligi. • Zarbani haddan ortiq burab yuborish	

VIII. Kaft va qo'l:

Jarohat	Umumiy alomatlari	Sabab	Oldini olish/davolash
Kaftni bukuvchi mushak tendeniti (pay to'qimalarining yalig'lanishi) va tirsak lat yeyishi sindromi.	Haddan ziyod yuklama (takrorlanuvchi harakatlar natijasida takroriy cho'zilish)	- O'ngdan zarba berishda va to'pni kiritishdagi ushlash va texnika (bukuvchi) - Chapdan zarba berishda (eguvchi) - Yanada yo'g'on ushlash - Torlarning tarangligidagi o'zgarish - O'yin vaqtining to'satdan oshirilishi - Noto'g'ri zarba berish texnikasi	- Og'riq beradigan harakatlarni bartaraf etish. - O'yindan oldin puhtalik bilan mushaklarni cho'zish va o'yindan keyin terapiyani amalga oshirish. - Yalig'lanishga qarshi dori-darmanlardan foydalanish. - Ba'zi holatlarda operatsiya zarur bo'lishi mumkin.
Yoriq yoki sinish	O'tkir jarohat	- Yiqilish yoki to'g'ridan zarba berish oqibatida yuzaga keladi. - Uncha katta bo'lmagan deformatsiya holatida ham kuchli og'riq hosil qiladi.	- Tibbiy yordam va rentgen zarur bo'ladi. - Yoriq va sinishlarning ko'pchiligi o'sish uchun 3-4 hafta vaqt talab qiladi

Yosh tennischilarda uchraydigan jarohatlar:

I. Yosh o'yinchilar – bu, kattalarning miniatyura shakli emas!

Yosh o'yinchilar organizmi o'sish davrida bo'lganligi uchun, ularda kattalar jarohatlaridan farqlanuvchi, turli tuman jarohatlar yuzaga kelishi mumkin. Suyaklarning qotishi boshlanganda, tog'aylar quyidagi jarohatlarga duchor bo'lish havfi ostida qoladilar:

- Mahalliy yalig'lanish;
- Suyak qotishining tartibsiz yoki nomuntazam modellari;
- Haddan ziyod o'sib ketishi;
- Vaqtinchalik og'riq.

II. Yosh o'yinchilar jarohatlarining umumiy sabablari:

Sabablar quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

- Zo'riqish oqibatidagi jarohatlar;
- Mashg'ulot jarayonidagi hatolar;
- Noto'g'ri poyafzal;
- Yomon holatdagi qoplama;
- Anatomik asimetriya;
- O'sish.

III. Yosh o'yinchilarning odatiy jarohatlari:

Yosh o'yinchilarning odatiy jarohatlari asosan zo'riqish oqibatida yuzaga kelib, ular takroriy mikrojarohatlar natijasidagi surunkali yalig'lanishlar bilan yetkaziladi.

Jarohat	Umumiy alomatlari	Oldini olish/davolash
---------	-------------------	-----------------------

Osteoxondroz	Asosiy pay suyak apofiziga ulangandagi suyak qotishining degenerasiyasi.	• Dam olish
Osgood-Schlatter	- tizzada og'riq bo'lishi (tizzada kosasining yalig'lanishi). - qizlardan ko'ra o'g'il bolalarda ko'proq uchraydi. - 10 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan davrda yuzaga keladi. - jadal sakarashlar va sprintda paydo bo'ladi.	• Dam olish va muz boshidan og'riqni qoldiradi. • Tashhisni tasdiqlay oladigan va bog'ich yoki maxsus surtmaladan foydalanishni tavsiya eta oladigan shifokorga murojaat qilish. • Mashg'ulot va musobaqalar miqdorini keskin kamaytirish.
Yuklamalardan keyingi og'riqlar	Muammolar, vaqtida tashhis qo'yilmaganda yuzaga keladi.	• Yaxshi ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturlarini qo'llash.
O'sish	- og'riqni keltirib chiqaradi. - egiluvchanlikning kamayishi bilan kechadi. - egiluvchanligi pastroq bo'lgan bolalarda ko'proq uchraydi.	• Egiluvchanlikka yo'naltirilgan dasturlarni qo'llash.
Mushak-pay muvozanatining mavjud emasligi	- o'yinchidagi noproporsional kuch va egiluvchanlik. - harakatning bir hil modeli yoki mushak guruhlarining o'zaro ta'sirida bir hil mashg'ulotlarga urg'u berilishi natijasida kuchayadi.	• Yaxshi ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturlarini qo'llash.

Tennisda eng ko'p uchraydigan jarohatlar mexanizmini tushunish va shu orqali ularning oldini olish bo'yicha to'g'ri qaror qabul qila olish, nafaqat murabbiy uchun balki, sportchi uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Tennis mashg'ulotlari jarayoni "to'liq ma'nodagi o'yinchini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, faqat to'pga zarba bershigina qamrab olmaydi. Jismoniy tayyorgarlik dasturi (chidamlilik, egiluvchanlik va kuchni rivojlantirish bilan olib boriladigan), tasodifiy jarohatlar va zo'riqish oqibatidagi jarohatlar ehtimolini kamaytirish uchun mashg'ulotlarning yillik dasturiga kiritilishi kerak. Shuni ta'kidlash jozib bo'ladi yuklamalarning 10%ga oshirilishi havfsiz hisoblanadi.

Mashg'ulotlarga mos hordiq chiqarish va tiklanish juda zarurdir. Yosh o'yinchilarga g'amho'rlik, ularga bosim o'tkazishda emas balki, yosh sportchilar individual xususiyatlarining ochilishiga imkoniyat berishda namoyon bo'lishi kerak. To'g'ri kuzatuv va ko'rsatmalar jarohatlarning kamayishiga sabab bo'ladi.²⁰

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR



Asosiy adabiyotlar:

²⁰ Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"/LTA 2014

23. Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014
24. TENNIS SCIENCE//Bruce Elliot, Miguel Crespo// The Ivy Press Limited 2015, USA 45b.
25. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O`quv qo`llanma. T.: 2014y. 115 b.



Qo`shimcha adabiyotlar

26. Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players//International tennis federation, Ltd 2009. 117 b.
27. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish// Ахмедова Н.И.//Ўқув услубий қўлланма. ЎзДЖТИ., Т.:2014 81 b.
28. Pulatov A.A. Tennis. // Oliy o`quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o`quv qo`llanma. T.: 2009. – 56b.
29. Azamatova N.I. "Tennisda chapdan ikki qo`llab zarba berishga o`rgatish" // uslubiy qo`llanma. T.: 2012 -13b.
30. Безверхов В.П. Правила и организация соревнований по теннису. // Учебное пособие. Т.: 2006. – 69 с.
31. Безверхов В.П., Соколова Н.Д. Теннис. //Учебное пособие. Т.: 2007. -106 с.
32. Безверхов В.П. Методические разработки по проведению семинарских и методических занятий со студентами I-IV курсов (по теории и методике тенниса). Т., 2007. – 73с.
33. Безверхов В.П. Теннис. Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. //Учебное пособие. Т.: 2008. – 151с.
34. Безверхов В.П., Корнилов А., Лутков В.В., Солнцев В.А. Правила игры в теннис. Организация соревнований по теннису. // Учебное пособие. Т.: 2010. - 106с.



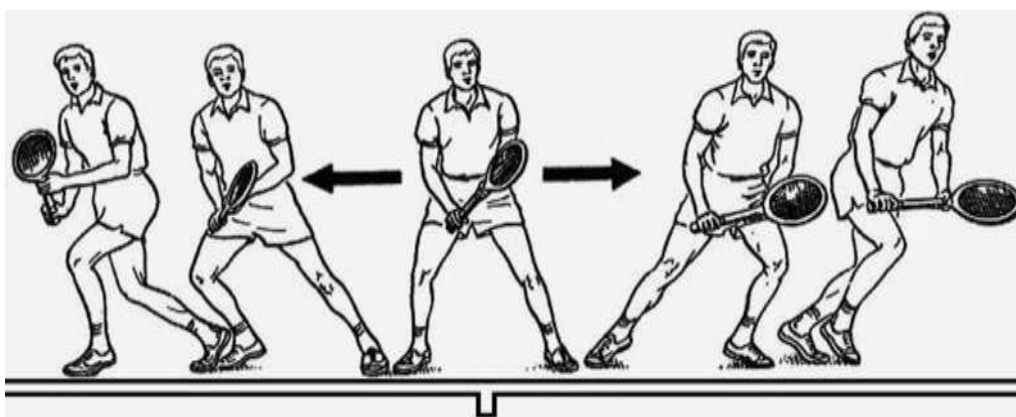
Internet saytlari

19. www.gov.uz- O'zbekiston Resublikasi xukumat portal
20. www.lex.uz- O'zbekiston Resublikasi qonun xujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
21. www.tennis.uz – O'zbekiston Tennis Federatsiyasi

**AMALIY MASHG`ULOT UCHUN
O`QUV-USLUBIY
MATERIALLAR**

1-Amaliy maashg'ulot.
Holat va harakatlanish. Tennis raketkasini ushlash usullari.
To'pni raketka bilan vertikal yo'nalishda ketma-ket urish.

Tennischining boshlang'ich turish holati. Har qanday zarb harakati dastlabki holatdan boshlanadi (72-rasm). Tennischi dastlabki holatda orqa chiziqda to'rga yuzlanib turadi, oyoqlar tizzadan salgina bukiladi va elka kengligida qo'yiladi. Tana bir oz oldinda tutilib, elkalar bo'sh qo'yiladi. Tana og'irligi oyoq kaftining old qismiga tashlanadi. Qo'llar erkin tushirilib, tirsakdan bir oz bukiladi.



72-rasm. Dastlabki xolatdan 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 tutish (ushlash) zarba texnikasini shakllantirishni belgilovchi omildir. Raketkani ushlash usuli – texnikani muxim elementlaridan biri. Raketkani tutish zarba texnikasiga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, ko'p o'yinchilar raketkani tutishni o'z vaqtida o'zgartirishni uddalamaganligi sababli. Chapdan aylanma xarakatli (parron) zarbani, parron to'p uzatishni xam bilmaydilar. Raketka tutishni o'zgartirganda ko'pincha tennischilarni uzoq vaqt o'yini buzilishi mumkin, chunki yangicha tutishda raketka va to'p xarakatlari orasidagi bog'liqlik burchagi o'zgaradi bunga moslashib olish qiyinroq kechadi. Shuning uchun xam, keyinchalik o'yinni takomillashuviga xalaqit qilmasligi uchun, avval boshdanoq raketkani turli tutishlarni o'zlashtirib borish muximdir.

Xar bir zarba uchun o'ziga mos rasional raketka tutish mavjud, lekin bu qancha zarba bo'lsa, shuncha tutish bor degani emas. Ko'pchilik turli zarbalarni raketkani bir xil tutish bilan xam muvaffaqiyatli bajarish mumkin, chunki xamma tutishlar uchun asosan umumiy jixatlari bor. Birinchi navbatda ularning xammasi erkin bo'lishi, tabiiy (salomlashishdagi kabi) qo'l ushlashni

eslatishi lozim. Boshlovchilar raketkani qo'lga olishi bilan, butun qo'lini taranglashtirib maxkam tutadi, barmoqlar esa pay tortishgandek musht tugadilar. Natijada xarakatlarda bosim paydo bo'ladi, texnikani o'zlashtirishda kuchli tormozlanish xosil bo'ladi.

“Tutish” usullarini turlash, raketka tutqichining qirralari – oriyentirlash burchagiga nisbatan bosh va ko'rsatgich barmoqlarni tutish xolatiga qarab aniqlash qabul qilingan. Xozirgi vaqtda quyidagi turli xildagi “tutish”lar mavjud: o'ngdan zarba uchun sharqona tutish, chapdan zarba uchun sharqona tutish, supersharqona, g'arbona, superg'arbona va kontinental tutishlardir.

Tutishlarni nomlari tarixan kelib chiqib xosil bo'lgan, masalan Qo'shma Shtatlarning sharqiy soxili bo'ylab sharqona tutish tarqalgan bo'lsa, g'arbiy soxil bo'ylab g'arbona tutish tarqalgan, Yevropada esa kontinental tutish deb nomlangan.



73- rasm. G'arbona tutish



74- rasm. Sharqona tutish.

Tutishlarni nozik variatsiyasi turli zarbalarni zamonaviy texnikasini rivojlantirish tendensiyasiga nisbatan qo'llanib tatbiq etiladi. Raketkani tutishni osonroq klassifikatsiyalash va xarakterlashda baxs-munozalar ozroq bo'lishi uchun, quyidagicha oriyentir olish mumkin – g'arbchasiga tutishda (73-rasm) raketkani yuqori qirrasi agar oldinga xarakatlanib tutqichni buralishi xam shu yo'nalishda tennischini qo'li yo'nalishida tutilsa, bu superg'arbona tutish xisoblanadi. Sharqona tutishda (74-rasm) raketkani yuqori qirrasi agar oldinga xarakatlanib tutqichni buralishi xam shu yo'nalishda tennischini qo'li yo'nalishida tutilsa, supersharqona tutish xosil bo'ladi.

Kontinental tutish yoki yana universal tutish deb xam aytiladi, anchagina oddiyroq xuddi do'stingiz bilan qo'l berib so'rashganda kaftini ushlagandek yoki boltani dastasidan tutgandek, raketka ruchkasini ushlanadi. Universal tutishda raketkani yuqori qirrasi va chap yonboshidagi qirrasidan xosil bo'lgan kovurg'a, bosh va ko'rsatgich barmoqlar tashkil qilgan burchak bissektiriasini xosil qiladi.

Bu tutishdan foydalangan tennischini o'ng zarbadan chapiga o'tishda va to'p uzatishni bajarishda raketka tutishni o'zgartirmasa xam bo'ladi. Bu tutish sapchigan yoki parvozdagi to'pga xam kesilgan zarbani berishda anchagina qulay xisoblanadi.

Bunday tutish bilan o'ngdan aylanma xarakatli (parron) kuchli zarbani bajarish qiyin. O'yinda ikkitadan bittasida o'ngdan zarba berishga to'g'ri keladi, Bu tutishda juda kuchli kist kerak bo'ladi. Shuning uchun xam doimo bunda qolish tavsiya qilinmaydi. Sapchigan to'pga muvaffaqiyatli zarbalar texnikasini takomillashtirish, hamda turli zarbalarni bajarishda, raketka ruchkasini kistga nisbatan buralishini e'tiborga olib boshqa tutishlarni xam o'zlashtirish lozim.

O'ngdan sapchigan to'pga zarba berishda xammadan ko'proq g'arbchasiga tutishdan foydalaniladi. G'arbona tutishni bir nechta variantlari bor. Superg'arbona deb nomlanuvchi tutishda siz o'ng kistingizni xarakatsiz raketka dastasiga nisbatan o'ng tomonga buraysiz. Oxirgi

variantdagi superg'arbona tutishda shunday paradoksli xolat yuz beradiki, bunda tennischi sapchigan to'pga o'ngdan xam, chapdan xam raketkani birtomon yuzasi bilan zarba berishi mumkin bo'ladi. Shu tariqa superg'arbona tutish o'zidan shakllanib sharqona raketka tutishga aylanib qoladi.

Chapdan sapchigan, bosh ustidagi to'plarga zarba berishda va to'p uzatishda sharqona raketka tutishdan foydalaniladi. Agar o'ng qo'l kistini raketka dastasiga nisbatan chap tomonga buralsa, "supersharqona" deyiladigan raketka tutishga o'tish mumkin, qaysiki, bir qo'l bilan o'ta aylanma xarakatli zarbalarni bajarishda keng qo'llaniladi. Ikki qo'lda zarba berishni bajarishda aniq belgilangan raketka tutish xam ishlatiladi. Raqibni zarba berishidan to'pni o'ng yoki chapga uchib kelish aniq bilinadigan xollarda raketka tutishni o'zgartirish mumkin. O'zgartirishni quyidagicha bajarish lozim: raketka dastasidagi o'ng qo'l barmoqlari bosimini ozroq bo'shashtirib, raketkani bo'ynidan ushlab turgan chap qo'l barmoqlari bilan astagina raketka yuzasini o'zingizdan u yoki bu tomonga yengil burash mumkin. Bunda raketkani dastasi xarakatsiz turgan o'ng qo'l kistga nisbatan buraladi.

Mutaxassislarni ta'kidlashicha: xar qanday zarbani muvaffaqiyati raketkani tutishga bog'liq, va raketka tutish o'yin pocherkini aniqlaydi.

Raketka tutishni o'zlashtirish – bu uzoq davomli jarayon, u muvaffaqiyatli kechishi uchun, dastlabki xolatdanoq tutishni to'g'riligini, raketka yuzasini to'pga va zarbaga olib kelishni nazorat qila olish muxim.

Oxirgi yillarda O'zbekitonda xam g'arbona va superg'arbona raketka tutishlar keng tarqaldi, o'z-o'zidan bu muammo emas. Federer, Nadal, Djokovich, Sharapova kabi raketka ustalari o'ngdan o'ta aylanma xarakatli zarbalarni bajarishda g'arbona tutishni afzalligini unumli namoyish etmoqdalar. Sportchilarni xammalarini birdan bu tutishni tanloviga bog'liq og'riqli savol tug'iladi:

Nima uchun ko'pchilik, ayniqsa ayol tennischilar birxil tarzda orqa chiziqda o'ynamoqdalar? Asosiy sabablardan biri yomon to'p uzatish va parvozdagi to'pga zarba berish – raketkani tutishni variantlaridan keng foydalana olmaslik, sapchigan to'pga o'ngdan aylanma xarakatli (parron) zarba berishdan boshqasini bilmaslikdir.

Nadalga o'xshamoqchi, yoki uning qatoriga tenglashmoqchi bo'lgan tennischilar murabbiylari bilan yaxshigina taxlil qilib Nadalning ulkan kuchi nimaning natijasida ekanligini xisob-kitob qilishlari kerak. Taxlillar shuni ko'rsatadiki, uning kuchi faqat insoniy mexnatsevarlikkina emas, raqib zarbasi yo'nalishini oldindan ko'ra bilish qobiliyati va maydon bo'ylab ajoyib moxirona xarakatlanishiyu va boshqa xislatlarida namoyon bo'ladi. Albatta bu juda qiyin yo'l, lekin maqsad xam ajoyib, agar tennischi chin dildan buni baxolagan va bu maqsadni o'ziga qabul qilgan bo'lsa qiziqarlidir. Bu xislatlarga erishsada tennischi balkim Nadal darajasiga yetisha olmasligi mumkin, lekin o'z imkoniyatlari darajasida ko'tarila oladi. Soddadil tennischiga Nadalning raketkani superg'arbona tutib oldindan o'ylab uriladigan forxend zarbasini o'zlashtirib olishlik yetarlidek ko'rinadi. Bunday xollarda yuqori koordinasiyali iqtidorli tennischi xam, joyida turib Nadalga o'xshash zarbalarni imitasiya qilib natijada tashqi ko'rinishdan unga o'xshaydi xolos. Keyingi o'xshashlik Nadalning sport formasini dizaynini to'ldirishdan iborat bo'lib qolmoqda. Boshqa taqlidchilar singari, ular raqibni xato qilishi umidida orqa chiziqda turib zarbalar almashtirishdan boshqasini bajara olmaydilar. Piravord natijada maxalliy darajadagi o'rtamiyona tennischi bo'lib qolmoqda. Afsuski nafaqat yosh tennischilar, ularning ota-onalari xam tennis yulduzlarini ifodalovchi yuzaki taqlidlarga intilmoqda, shuningdek ba'zi murabbiylar xam o'zini zamonaviy tennis elitesini "superyangilik"laridan xabardorligini ko'rsatish uchun, zarbalarni yulduzlarga xos individual texnik asoslarini taklif etmoqdalar.

D. Mayla va M. Krespo kitoblarida shunday ko'rsatmalar bor – "O'yinchi zarbasining texnikasi, doimo uning taktik fikrlashlariga bog'liq bo'lishi kerak, oddiyoq qilib aytganda, forma (texnika) funksiyaga (taktik xarakatga) ergashmog'i lozim".

O'rgatish raketkani tutishdan boshlanadi, O'ngdan zarba berish uchun raketka tutishning eng rasional usuli bu- "g'arbona" tutishdir. Ko'pgina tennischilar o'zlarini forxend zarbasini takomillashtirish ustida o'ralashib qoladilar. bunday yondashuv tezda foyda keltirishi mumkin. Faqat bu qisqa va vaqtinchalik kelajak uchungina xolos. Ba'zi xisob-kitoblardan ma'lumki,

musobaqa uchrashuvlarida xar ikki zarbani biri–forxend. Bu xolatda butun asab-mushak tolalari kompleksi tennis zarbalarini bajarish uchun g'arbona tutishga moslashadilar. Agar chapdan, parvozdagi to'pga, to'p uzatishdagi zarbalarni o'rganishni o'zlashtirishga kechroq qolsak, bu zarbalarni bajarish uchun zarur bo'lgan rasional raketka tutishlar bu tennischi uchun begona bo'lib qoladi. Albatta mashg'ulotlarda takomillashuvning navbatdagi davrida, masalan chapdan o'yinlarda, chapga zarba berish uchun maqsadga muvofiq raketka tutishni o'rganish mumkin. Lekin ba'zi bir nozik jixatlarni, ko'pgina nyuanslarni, laxzaning bo'laklarida intuitiv almashib-o'tuvchi xarakatlarni o'zlashtirishga ulgurib bo'lmaydi. Shunday misollar bo'ladi. tennischi imkoni boricha xar-xil zarbalarni bir xil raketka tutish bilan bajarishga xarakat qiladi, lekin bu faqat past darajadagi o'yinlarda bo'lishi mumkin. Kechikkan. lekin vijdonan va chin dildan o'zlashtirilgan raketkani tutish, turli usuldagi tennis zarbalari texnikasin o'rganish tennischini xuddiki qo'ltiq-tayoqli oqsoq odam xolatiga tushirib qo'yadi. Qo'ltiq-tayoqda o'rganib qoling qulayroqdir, lekin ular baribir jonli oyoqlar o'rnini bosa olmaydilar. Faqat forxendni o'zinikidek qilib olgan tennischi, orqa chiziqda o'ynab zarbalarni almashishdagina o'ziga ishonchni sezishi mumkin, agar situatsiya o'zgarsa, o'zini begona o'rmonga kirib qolgandek xis qiladi. O'zbekistonni yosh yetakchi tennischilarning musobaqada o'yinlarini statistik taxlili shuni ko'rsatmoqdaki, butun uchrashuvda to'r yoniga bor yo'g'i bir yoki ikki marta chiqish qiladi, kesilgan aldamchi zarbalar majburan ikki-uch marta, boshqa turli zarbalar: qisqartirilgan, "svecha", smesh kabilar umuman uchramaydi desak xam bo'ladi. Shunday ta'assurot bo'ladi, xuddi ikki o'yinchi qarama-qarshi turib olishib barabanni urayotgandek – kim kuchli ovozdagi zarba beradi, bunday o'yindan xech qanday ohang (melodiya) paydo bo'lmaydi.

Yuqorida aytilganlarni umumlashtirib, uzoq Sharqda adashib qolgan afsonaviy rum qo'mondonining quyidagi so'zlaridan yaxshisini keltirolmadik - "Xamma yo'llar Rimga olib boradi". Xaqiqatda esa xamma yo'llar xam ko'zlangan maqsadga yetkazmasligi mumkin. Ularning ba'zilar juda xam uzun, ba'zilaridan o'tib borish shunday qiyinki, ulardan yurib o'tishdan ma'no qolmaydi. Tennischining sport takomillashuvida xar kimning o'ziga xos yo'li bor, uni to'g'ri tanlay bilish kerakki, keyinchalik bekordan sarflangan kuchi uchun afsus-nadomatlar qilmasin. Buni qaranki xammasini, avval boshidanoq arzimagan bir komponent – raketka tutishdan boshlash kerak edikan.

O'quvchisini kelgusida professional turnirlarda ishtirok etishi uchun tayyorlaydigan murabbiylar shuni nazarda tutishi kerakki, zamonaviy tennisdagi ko'pgina o'yin xarakatlari tezligi faqat beixtiyor ravishda intuitiv darajada bajariladi. Bu shuni anglatadiki, javob zarbasini qaysi xarakterda bo'lishini tanlash dinamik stereotip o'zagida, beixtiyor sezgilar asosida, ongli nazoratimizdan xoli ravishda sodir bo'ladi. Zarba berishda sezish axborotlarini olishning muxim bo'g'inlaridan biri qo'l kistidir. Bunda axborotni kulay rejimda olishlik, ko'p jixatdan dasturlangan tutishga bog'liq bo'lgan, oldindan aniq belgilangan mayoq bo'yicha bo'lishligi muxim xisoblanadi. Aniq belgilangan vazifalarni bajaruvchi xarakatlarni ko'p bor qaytarish natijasida dinamik stereotip ishlab chiqiladi. Buni o'zgartirish uchun, tennischi organizmining butun turli darajadagi xis qilish va sezish bo'g'inlari zanjirini, beixtiyor nazorat ostida qayta qurish lozim. Ya'ni xamma aloqalarni buzib, keyin yangidan qurish kerak, bu esa juda murakkab ish. Bunda uzoq muddat qo'shimcha nazoratni xis etilishi, xarakatlarni tabiiy garmoniyasini buzib qo'yadi. Yana agar shunday ifodalash mumkin bo'lsa, "tennisni tug'ma xis etish" xislati kutilmaganda uzoq vaqt davomida namoyon bo'lishi kutiladi.

Butun yuqoridagi aytilganlardan quyidagicha xulosa qilish mumkin:

1. Raketka tutish (ushlash) – tennisni o'rgatishni boshlang'ich bo'g'inidir.
2. Zamonaviy tennisda raketkani tutish bu qo'llar va raketkani bir xilda va doimiy tasdiqlangan xolatidir. Turli zarbalarni bajarishda rasional tutishdan foydalanish uchun dinamik o'zgaruvchan xolat.
3. Raketka tutishni o'zgartirish, shuningdek zarbani xarakteri dinamik stereotip o'zagida, beixtiyor darajada, intuitiv ravishda bajariladi.
4. Turli xildagi tennis zarbalarini bajarishga moslashgan raketka tutishni optimal darajadagi, individual usulini o'zlashtirishni, barcha tennis zarbalarini takomillashtirishni bevosita tennis o'rgatishni dastlabki davridan boshlamoq kerak.

5. Musobaqa o'yini jarayonida raketka tutishni tez va intuitiv o'zgartirish imkoniyati, faqat mashg'ulot o'yinlarida turli taktik kombinasiyalar – to'r oldiga chiqish, qisqartirilgan, "svecha" kabi va boshqa zarbalar ustida doimo ishlash natijasida xosil bo'ladi.

6. Tennischi musobaqa o'yini jarayonida qancha ko'p turli taktik kombinasiyalardan foydalansa, shunchalik turli zarbalarni bajarish uchun raketka tutishga ishonchli moslashadi. Turli zarbalarni bajarishda tutish qanchalik qulay va maqsadga muvofiq bo'lsa, to'pni shuncha yaxshi seziladi va zarba o'zi xam unumli bo'ladi. Demak tennischida turli taktik kombinasiyalar o'tkazishda texnik usullarni tanlash imkoni kengayadi.

1-mashg'ulot kompleksi

Vazifa: tennis kortida belgilangan joyga zarba aniqligini shakllantirishga erishish.

Kontrast, yaqinlashtirilgan va nuqtali vazifalarda o'ngdan va chapdan zarbalarni bajarish:

- doimiy joydan zarbalar seriyasini tennis kortidagi belgilangan xududga bajarish;
- belgilangan xududga zarbalar seriyasini ikki, uch qadam masofadan yaqinlashib bajarish;
- zarbalarni navbat bilan joyidan va uzoqlashgan masofadan bajarish.

Zarbalarni bajarish sur'ati daqiqada 10-12 ta zarba.

2-mashg'ulot kompleksi

Vazifa: to'pga zarba harakatining tezkorlik tarkibini shakllantirishga erishish:

- og'irlashtirilgan raketka bilan o'xshatma (imitatsiya) mashqlar;
- o'ngdan va chapdan zarbaga o'xshash harakat bilan ikki qo'llab to'ldirma to'pni (1 kg)

tashlash;

- amortizator bilan mashqlar – rezina lenta bilan katta mushak kuchlanishida, tayyorgarlikdan zarba oldi fazasiga almashinish chegaraviy holatida;
- kuch bo'yicha zarbalarni navbat bilan bajarish.

3-mashg'ulot kompleksi

Vazifa: harakat o'lchamlarini differensiyalab harakat tuzilishini shakllantirishga erishish:

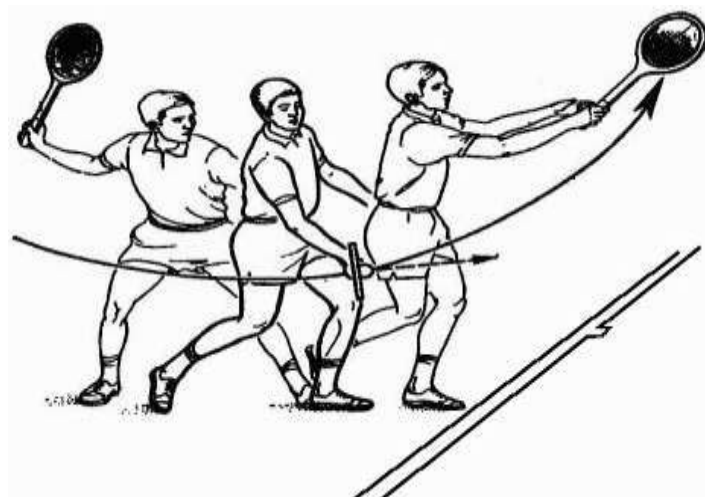
- joyidan zarbalar seriyasini yo'nalish bo'yicha bajarish, ijro sur'ati daqiqasiga 14-16 zarba;
- to'pga zarbalarni seriyasini sur'atini daqiqasiga 10-12 tadan 14-16 tagacha oshirib bajarish.²¹

2-Amaliy mashg'ulot.

Uchib kelayotgan to'pga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi

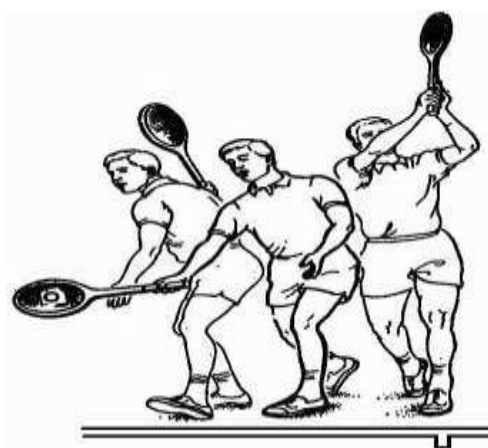
O'ngdan zarb urish. Barcha zarblar orasida o'ng zarb urish - eng oddiy hisoblanadi. Ko'plab tennis ishqibozlari tennis o'ynashni aynan shu zarbdan boshlashadi va tez orada sezilarli yutuqlarga erishadilar (tirishqoqlik bilan harakat qilinganda, albatta). O'ng zarbni urishni o'ng oyoqda o'ng tomonga qisqa qadam tashlanib, tana to'r tomonga chap yon bilan buriladi va bunda tana og'irligi o'ng oyoqqa tushadi (75-rasm).

²¹ Azamatova N.I. "Tennisda chapdan ikki qo'llab zarba berishga o'rgatish" // uslubiy qo'llanma. T.: 2012 -15b



75-rasm. O'ng tomondan zarba berish fazasi

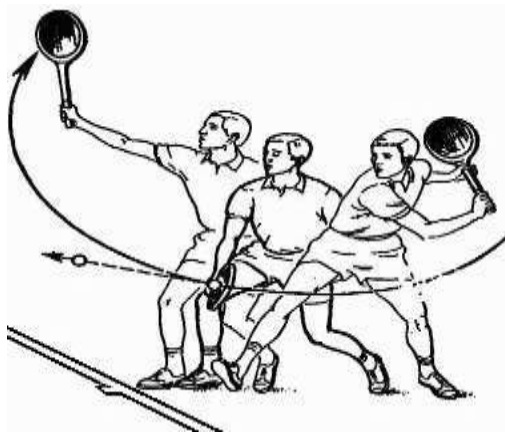
Bir vaqtning o'zida, tirsak payidan orqaga burilgan qul siltanadi, bunda siltash oxirida raketkaning yon tomoni turga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Koptokka beriladigan zarba, koptok o'rilib qaytayotgan vaqtda parvoznig eng yuqori nuqtasida (yuqorilash oxirida) amalga oshirilishi kerak (76-rasm).



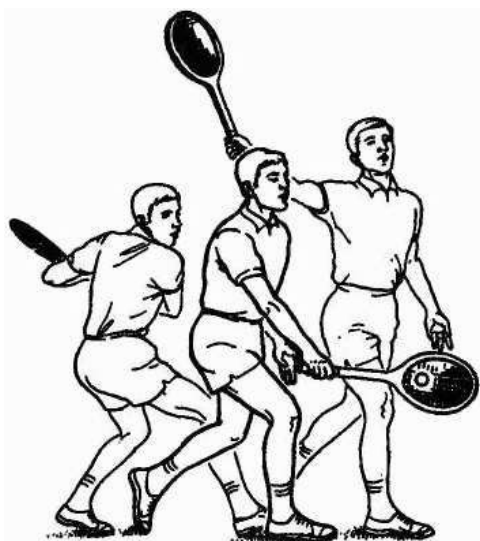
76-rasm. O'ng tomondan zarba berish va zarbani yakunlov fazasi

Chapdan zarb urish. Zarbning urilishi koptokka 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 (77-rasm).

Siltash vaqtida qo'lning raketka bilan tortilishi xuddi o'ngdan zarb berish vaqtidagidek bo'ladi va bu ma'lum darajada tananing burilishi hisobiga yuz beradi. Chap tomondan zarbning to'g'ri bajarilishi uchun odatda tananing o'ng tomon zarbdan ko'ra ko'proq burilishi talab qilinadi. Yetarli bo'lmagan burilish siltovni cheklaydi, qo'lning va raketkaning erkin tortilishiga xalaqit beradi. Shu sababli, ayniqsa, chapdan zarb urishda o'yinchining boshlang'ich harakatlari yetarli darajadagi burilishga imkon berishiga erishish juda muhim.



77-rasm. Chap tomondan zarba berish fazasi



78-rasm. Chap tomondan zarba berish va zarbani yakunlov fazasi

Ko'p tennischilar chapdan zarb berish vaqtida siltovni ikki qo'l bilan amalga oshiradilar. Ikki qo'l bilan siltov tananing yetarli darajada burilishiga erishishni osonlashtiradi. Ikki qo'l bilan siltovda chap qo'l raketkaning tortilishida 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 (78-rasm).

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 quyiladi, qo'l tirsak qismidan xiyol yoziladi. To'pni to'r yuzasidan qo'zg'atmasdan yuqoriga ko'tarib-tushiriladi. Mazkur harakat o'zlashtirilgandan so'ng, asta to'pni yuqoriga otib, dastaga ilinadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

bajariladi.

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

Navbatdagi mashq "Tirik nishon" deb ataladi.

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

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

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

Yuqorida keltirilgan mashqlar tez, aniq, yengil va yukori 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; "tup 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.

3- AMALIY MASHG'ULOT.

YERDAN SAPCHIGAN TO'PGA O'NG VA CHAP TOMONDAN ZARBA BERISH TEXNIKASI

Sapchigan to'pga zarba berish – xujum, qarshi xujum va ximoyaning asosidir. Bular juda ko'plab va xususiyati bo'yicha xilma-xil bajariladigan, va ular yordamida xarakteri jixatdan taktik vazifalarni xal qiluvchi zarbalardir, Chopchigan to'pga zarba berish bu javob xarakatidir. Shuning uchun uning taktik yo'nalishi va bajarish xususiyati, birinchi navbatda konret shart-sharoitga, raqibi tennischini qanday xolatga majburlab zarbani bajarish imkoni yaratishiga bog'liq.

Zamonaviy atletik o'yinda xarakatlarni o'tish tezligi aniqligi katta axamiyatga egadir. Tennischi kortda shunday xarakatlanishi kerakki, zarba berish momentida eng qulay xolatda bo'lmog'i kerak. Qulay fursat zarba berish nuqtasiga ertaroq borib statistik xolatda turib to'p

yaqinlashishini kutishdan iborat emas. O'z xarakatlanish xisobini shunday olish kerakki, zarba berish momentiga, gavadani eng tez xarakati va tayanch oyog'da kuchli tepsinish fursatiga mos, biomexanika nuqtai-nazardan esa gavda, yelka, qo'llar va kistlar xarakatlanish garmonikasiga uyg'un kelishi lozim.

Tennischiga nufuzli turnirlarda o'ynashi va yutishi uchun doimo izlanishda bo'lishi, ba'zida yangicha g'aroyib texnik priyomlar va taktik kombinasiyalar topishi kerak bo'ladi.



79-rasm

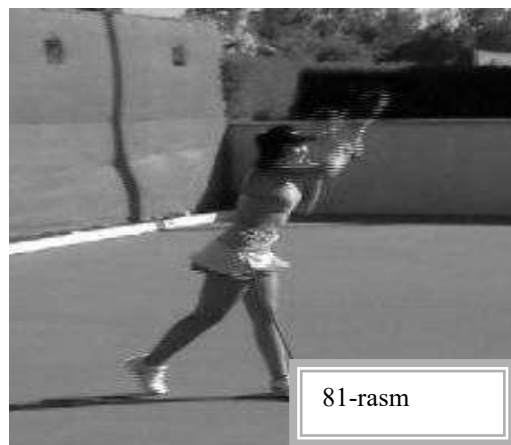
Bu izlanishlar natijasi tajribasiz tennischilarga fantastik xolatdek tuyiladi, texnik bajarilishi esa oddiy xammabopdek. Masalan, ba'zida tog'lardagi toshlarning o'sishini ko'rib, xuddi tabiat aqldan ozgandek ko'rinadi. Lekin, biz bilamizki bu tabiatni asosiy qonuni, ular oqsamaydilar, shunchaki tushunib muxokama qilish lozim. Xuddi shuningdek tennis zarbalarini biomexanikasi kabi, yetakchi tennischilarni zarbalari nima uchun bunchalik unumli bo'lishiga faqat shugina to'g'ri javob bo'ladi.

Tennis zarbalarini asosida quyidagi prinsip yotadi –maksimal energiyani yig'ish va shunga mos koordinasion zanjir orqali tezlik va massani o'zaro bog'liqligini xisobga olib, to'pga maqsadga muvofiq ravishda unumli va kerakli xarakterdagi zarbani berish. Zarbaga shunday chiqish kerakki, zarba oldidan oyoqlarni joylashuvi, (79-rasm) to'rdan uzoqda turgan oyoqdan to'rga yaqin oyoqlarga qarab xarakatlanayotgan gavda massasi energiyasini oldinga o'tkazishga imkon yaratishi. to'pni uchish trayektoriyasi yo'nalishi bo'yicha uzatilishi kerak.

Juda ko'pchilik yuqori klassdagi zamonaviy tennischilar o'ngdan zarbani ochiq xolatda turish bilan bajaradilar, ya'ni zarba paytida ularning yelkalari ochiq va to'rga parallel xolatda bo'ladi. Zarba yakunida urayotgan qo'lning tirsagi yuqoriga ko'tarilib, raketka chap yelka ustidan o'tib ketadi. Bu xolatda qo'shimcha ravishda tanani son yoki bel atrofida aylanishidan xosil bo'ladigan moment kuchidan foydalaniladi. Balkim bu xarakat golfchilarnikidan olingangandekdir, xar qalay ushbu xarakat klyushka bilan zarba berishga juda o'xshaydi. Lekin golfda tik turib uriladi.

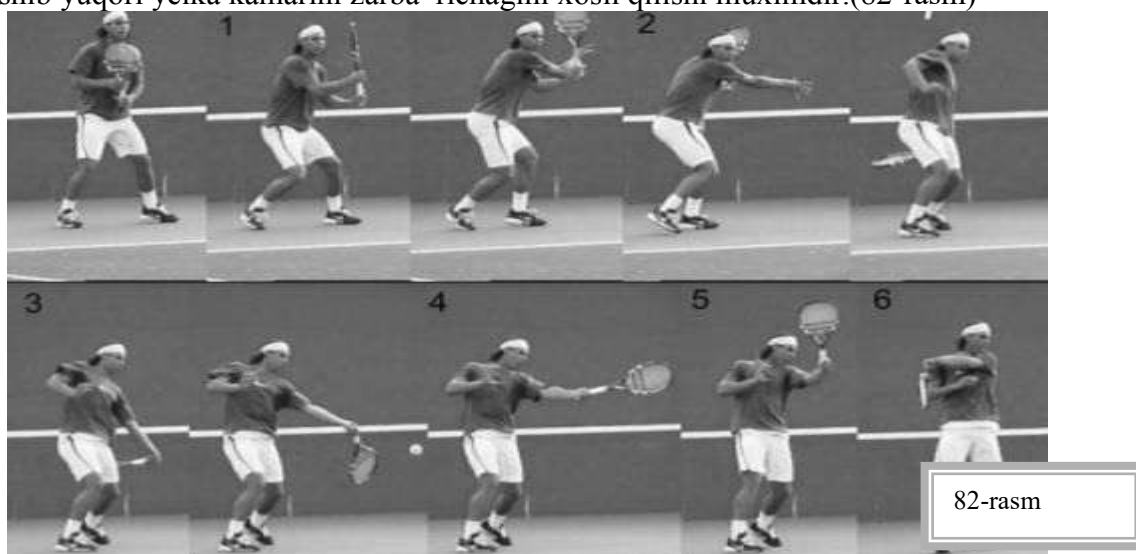
Tennischilar ochiq turish bilan urayotganida, chiziqli moment kuchi va aylanma xarakatdan bo'ladigan burchakli moment kuchini birlashtirib zarba yo'nalishiga uyg'unlashtirishi lozim. Bizning tennischilarda xar doim xam bunday bo'lavermaydi.

Bizdagi yosh yetakchi tennischilarimiz o'ngdan zarba berishdagi muammolari quyida 80-81- rasmlarda yaxshi ko'rinib turibdi.



Ularning chopchigan to'pga zarbasini sifati keng maxovik xarakatlari va to'pni xis etishi xisobiga ta'minlanadi. Vaxolanki asosan joyda turgan xolda – to'pga ishonchli kuchli xarakatlar yo'q, ayniqsa qisqartirilgan zarbalarda. Zarba paytida xarakat energiyasi oldinga tashlangan oyoq bilan tormozlanib qoladi. Qolgan energiyani esa zarbadan keyin gavdani orqaga burish uchun sarf qilinadi.

Biomexanika nuqtai-nazaridan o'ngdan unumli zarba berish uchun zarbani aylanish richagini o'qi (gavda,qo'l,raketka) yerga perpendikulyar xolda chap yelka orqali o'tishi kerak. Bunda zarba yo'nalishi bo'yicha xarakatlanayotgan, gavda massasini xarakat energiyasining chiziqli moment kuchi va aylanma xarakatdan bo'ladigan burchakli moment kuchi bilan uyg'unlashib yuqori yelka kamarini zarba richagini xosil qilishi muximdir.(82-rasm)



Agar bu ikki energiya manbai zarba paytigiga birlashib, bitta moment kuchini xosil qilsa, juda kuchli zarba rezonansi paydo bo'ladi. Yig'ilgan energiya potensialidan rasional foydalanish muximdir. Xamman oldin tennis to'pini massasi taxminan 60 grammiligini xisobga olish kerak. Shuning uchun to'plangan energiyadan maksimal darajada foydalanish, piravordida raketka va to'pni to'qnashish tezligiga bog'liq. Ya'ni kuchli to'p uzatish yoki parvozdan zarbalarni qabul qilishda to'pni raketkada yetarlicha qattiq va jips xolda kutish kerak.

Lekin yumshoq yarimbalandlikdagi (polusvechka) zarbaga unumli javob berish uchun, raketkaga maksimal fursatda tezlanish berish kerak. Bundan tashqari, qaysi yo'nalish va aylanishiga bog'liq xolda to'pga ishlov berishga energiya berganda, kuchni tarqalishi yuzaga keladi. Bu raketkani torli yuzasi xolatini to'pni uchish yo'nalishiga nisbatan tutishiga, xamda qo'l va raketkani trayektoriyasiga bog'liq bo'ladi. Bular birgalikda to'pga ishlov berishda chuqur individual tarzda bexisob turlicha o'ynab to'pni yutishni tashkil etadi. Asosiysi energiyani maksimal darajada ishlab chiqib to'plash, va undan eng unumli darajada foydalanishdir.

Chopchigan to'pga o'ngdan zarba berishda tennisdagi boshqa zarbalarga nisbatan ko'proq turli xildagi raketka tutishlar(xvat) ishlatiladi. Jaxonni yetakchi tennischilarini kuzatish va

chiqishlaridan ko'rinadiki, xar tipdagi raketka tutishga o'ziga xos va mos tipdagi zarbalar varianti – o'zining kamchil va ustunliklari bilan to'g'ri keladi.

O'ngdan zarba berishda eng ko'p foydalanadigan raketka tutish bu - sharqona tutish. Bu tutish tekis va yengil aylantirilgan zarba berish uchun qulay. Bu zarbalarda paytida ishlab chiqarilgan kuchlar kort bo'ylab yo'naltiriladi, g'arbiy va yarimg'arbiy tutishlardan farqliroq, kontakt nuqtasi pastroq va tanadan uzoqroqda bo'ladi.

G'arbona raketka tutish baland aylantirma zarbalarni bilan almashinayotgan paytda qulayroq bo'ladi. Lekin, ba'zida top spinga ortiqcha berilib ketishga olib keladi. Bu tutishdan foydalanadigan o'yinchilar, pastki zarbalar bilan o'ynaganlarida ko'pincha muammolarga duchor bo'ladi. Shuning uchun bunday raketka tutish ko'proq sekin kortlardagi o'yinlarda mos keladi.

Yarim g'arbona tutish – yuqori klassli o'yinchilar ko'proq foydalanadigan tutishdir. Sharqona stabil tutishdan aylantirib g'arbiy tutishga o'tish bilan birgalikdagi kombinasion tutishda o'ynash qisqartirilgan, diogonal va aylantirib o'tuvchi (obvodka) zarbalarda juda qulay. Zarba asosida yuqori yelka kamarini zarba richagidan paydo bo'ladigan chiziqli va burchakli moment kuchlarini garmonik uyg'unlashuvi yotadi. Raketka xarakati to'pni pastki qismidan oldinga-yuqoriga qarab zarba nuqtasiga boradi va davom etib ketadi. O'ng oyoq oddiygina buralib va chap oyoq darajasida to'xtaydi.

Zarba paytida to'pga maksimal tezlik berish uchun to'pni kuzatib qoluvchi xarakatni ajoyib elementi shundaki, gavda burilayotganda zarbadan keyin tirsakni yelka darajasiga ko'tarilishidir. Bu urayotgan qo'lni jaroxatdan saqlash uchun sekinlashish imkoniyatini beradi, lekin bunda ko'p energiya bekordan sarf bo'ladi.

Kontinental yoki universal raketka tutish chopchigan to'pga o'ngdan zarba berishda unchalik qulay emas, chunki baland to'plarni bunday ushlab uddalash qiyin. Bunaqa raketka tutishda ko'pincha zarba kechikibroq qoladi va zarba kuchini yetishmasligiga sabab bo'ladi. Bu tutishlardan ko'pincha tez kortlarda kesilgan zarbalar, va o'ngdan to'sib (blok) qabul qilish uchun foydalanish mumkin. Yana undan asosiy zarbalarni almashlab, xamma turdagi zarbalarda (qisqartirilgan, past parvozdagi to'pga, parvozdagi to'suvchi zarba "stop-volleys", va x.k.)

O'ngdan zarba berishda Sharqona, G'arbona, Yarimg'arbiy raketka tutib ko'pchilik o'ynovchilar uchun, chapdan bir qo'lda zarba berishda raketka tutishni almashtirish kerak bo'ladi. Tutishni raketka "zamax" uchun orqaga qaytarilgan paytda bo'sh qo'l bilan o'zgartiriladi. Bir qo'llab chapdan zarba berish uchun ikki tipdagi raketka tutishlar mavjud: Sharqona va Kontinental. Chapdan zarba berish texnikasini asosiy bajarish prinsiplari nuqtai nazaridan o'ngdan zarba berish bilan umumiy jixatlari ko'p. Shuning uchun chapdan zarbani aloxida jixatlariga e'tibor qaratish kerak, avvalo "zamax" xarakatiga, bu ikki qo'lda bajarilib ozgina uzoqroq ishlanadi. Chap qo'l bilan tennischi raketkani "bo'ynidan" ushlab orqaga qaytarish uchun yordam qiladi. Ikki qo'llab "zamax" qilish gavdani burilishiga, undan tashqari chap qo'lni faolligi o'ng qo'lga yengillashiga imkoniyat yaratadi. O'ngdan zarbadan ko'ra gavdani burilishi ko'proq bo'ladi.

To'pga raketkani olib borishda bukilgan o'ng qo'lni asta sekin tirsak bo'g'inidan to'g'rilab boriladi, zarba momentiga butunlay to'g'rilanadi yoki ozgina bukilgan xolda bo'ladi. Raketkani to'pga borishi va zarbani tugallanishi butun qo'limizni birdaniga yakdil xarakati bilan bajariladi, va bu gavdani burilishi, oyoqlarni to'p yo'nalishi bo'yicha ishlash xarakatlariga mos ravishda uyg'unlashishi lozim. (83-rasm).



Tekis zarbani turli aylantirma zarbalardan farqi – qo'lni raketka bilan xarakatini to'pga borishdagi oxirgi momentiga va bevosita raketka va to'pni xamjixatdagi xarakati bilan bog'lanadi. To'pni unumli aylantirish uchun, zarba berish momentida to'p raketka yuzasi bo'ylab

dumalayotgandek ko'rinadi. Agar to'pni kuchliroq aylantirish kerak bo'lsa, zarba jarayonida raketka to'pdan o'zib ketishi kerak bo'ladi, bunda to'pni chiziq bo'ylab uchish tezligini yo'qotiladi. Barcha xolatlarda "provodka" kerak, ya'ni ko'zlangan maqsad yo'nalishida raketkani to'p bilan kontaktda tezlanishdagi xarakatni davomiyligi zarur. "Zarba richagini" duga xosil qiluvchi xarakatini to'g'rilanishi, asosan tirsak bo'g'ini va oyoqlarni zarba yo'nalishi bo'ylab xarakati xisobiga bo'ladi.

Ko'p xollarda trenirovka jarayonida chapdan zarbalarni majburiy – o'tkazuvchi sifatida qaraladi, u xujum zarbasi sifatida ko'rilmaydi. Shuning uchun xarkatlarni koordinasion zanjiri faol kuch bilan ishlatilib o'rganilmaydi. Natijada bizning yosh yetakchi tennischilarimiz chapdan bir qo'lda zarba berishda to'pni urganda butun gavdasi bilan orqaga suriladilar.

Quyidagi 84-rasmda ko'rinadiki, tennischini yetarlicha kuch va zichlikka ega bo'lgan zarbasi, asosan faqatgina yuqori yelka kamari xisobiga bo'lmoqda, oyoqlar yaxshi yordam bermayapti yoki aksincha sekinlatmoqda. Masalan, chapdan zarba berishda, gavda massasi zarba yo'nalishi bo'yicha oldinga xarakatlanishida o'ng oyoq tayanch sifatida ushlab qolmoqda. Zarba paytida gavda og'irligi (og'irlik markazi) o'z oldida to'pni kutib olib unga o'tkazilmayapti. Ko'rinib turibdiki, tennischi yarim o'tirib, egilgan xolda va bir qo'llab gavdasiga yaqin nuqtadan urmoqda.



84-rasm

Tennis zarbalarini asosiy prinsipial muammolari bu – energiyani maksimal to'plab, zarbaga mos koordinasion zanjir orqali unumli va maqsadga muvofiq ravishda bu energiyani to'pga o'tkazishdan iborat, bu tezda xosil bo'lmaydi. Lekin qachonki, bunga ehtiyoj paydo bo'lganda, orqaga qaytishga to'g'ri keladi, va qandaydir o'rnatilgan dinamik stereotipdagi zarbani buzib, yuqori ko'tarilish uchun, yangi unumliroq zarbalar ustidan ishlashga to'g'ri keladi.

Yosh tennischilarni trenirovka jarayonida ko'pincha joydan turib zarbani rivojlantirish uchun juda ortiqcha ahamiyat beriladi. Parnyor bilan o'ngdan o'ngga, chapdan chapga, diogonal va chiziq bo'ylab, trenerni savatdagi to'p bilan ishlashi asosan aniq ritm va belgilangan yo'nalishda bo'ladi. O'z vaqtida, mashxur mutaxassis professor S. Belis-Geyman o'tkazgan izlanishlari shuni ko'rsatadiki, jismonan zarbani o'zini bajarish, bu zarbaga tennischini tayorgarlik ko'rishi uchun bajariladigan ishni kichik bir qismini tashkil qiladi xolos. Tayyorgarlik, bu raqibni maydondagi turish xolatini aniqlash, uning zarba qaytarish imkoniyatlari. To'pni uchishi, tezligi, yo'nalishi va yerga tushish nuqtasi extimolini topish. Masofani o'tib eng rasional ravishda to'pga chiqib borish. Buning uchun ko'p mashq qilgan ko'z chamasi (glazomer), to'p uchish vaqtini maxsus xis qilib o'zini maydon bo'ylab samarali xarakatlanishi kerak. Va yana ushbu xollardagi javob imkoniyatlari va javob tanlash, qanday va qayerga javob qilish. Bularni xammasi intuitiv ravishda, xarakatlarni avtomatik boshqaruvi asosida, bu detallarni nazorat qilish fikridan xoli ravishda bajarilishi lozim. Shundagina tennis uchun zarur bo'lgan xarakatlar quyilmasi ta'minlanadi: zarba berishda to'pga chiqishdan samarali foydalanish, maxsus ko'nikmalarni takomillashtirish – to'pni xis qilish, tempni xis qilish, raqibini xis qilish kabi v.x.

Bu davrning texnik takomillashuvini asosiy prinsipi, asosiy elementlarni avtomatlashtirishning omili bo'lgan xarakatlar jarayonini ko'p marta qaytarish prinsipi bilan bir qatorda sekin asta qiyinchiliklarni kuchaytirishdan iborat, va ayniqsa murakkab xarakatlarni o'zlashtirish aloxida muxim ahamiyatga egadir.

Yosh iqtidorli tennischilarni kuzatuv natijalari ko'rsatmoqdaki, ma'lum bir rivojlanish darajasida, xarakterli muammolar ko'rinmoqda- ular chopchigan to'pga zarba berishda xarakatni dinamik potensialidan foydalanmayaptilar. Ba'zida ikki-uch qadam tezlanish qilib, yuqori nuqtadagi to'pni urish o'rniga, tennishi to'p kelishini kutib, past nuqtadan, to'pni tushayotgan trayektoriya bo'ylab uchayotganda urishga to'g'ri kelmoqda. (84-rasm). Yana shunday norasional variantlar bo'ladiki, tennishi qisqartirilgan to'pga zarba berish uchun majburan oldinga yuguradi, zarba oldidan to'xtab olishga, xarakatni dinamik potensialini so'ndirish uchun energiya sarflaydi. Bularni xammasi egiluvchanlikni yetishmasligi, shu bilan birga xarakatda ishlangan, o'yinda xar qanday situyasiyaga reaksiya qilishga qodir dinamik stereotipdagi zarbani takomillashtirmagani oqibatidir. Davr sinovlaridan o'tgan, kerakli zarbalarni shakllantirish uslubini rivojlantirish uchun quyidagicha mashqlar mavjud.

O'rgatishni boshlang'ich davri uchun:

1. Mashg'ulot boshlashda doimo maydon aylanasi bo'ylab oddiy yugurish o'rniga, tennisni asosiy zarbalarini imitasiya qilib yugurish (o'ng va chapdan chopchigan to'pga zarba, qisqartirilgan to'pga yetish, parvozdagi to'pga sakrab zarba berish kabi). Bu mashqlar, to'pga xarakatdagi barcha zarbalarni koordinsion zanjirini shakllantirish va sayqallashga yordam qiladi.

2. Yugurib kelib og'ir (nabivnoy) to'pni xarakatda o'ngdan va chapdan uloqtirish. Bu mashqlar, barcha imkoniyati bor manbalardan to'plangan energiyani moment kuchini jamlab birlashtirishga yordam qiladi.

O'rgatishni keyingi takomillashtirish davri uchun:

1. Mashqlarda to'rt nafar sportchi qatnashadi. Xamma sportchi kortni orqa chizig'idan tashqarisida turadilar, birinchi sportchi o'ngdan qisqartirilgan aylanma zarba bilan diagonal bo'ylab to'pni raqib tomonni to'p uzatish kvadratini 1-zonasiga yo'naltiradi. Kortni qarama-qarshi yarmining o'ng tomonida chiziq ortida turgan sportchi diagonal bo'yicha qisqartirilgan to'pga peshvoz chiqib yugurib keladi va xarakatda kesilgan to'g'ri zarba bilan qarshi tomondagi to'p uzatish maydonini 2-zonasiga to'pni yo'naltiradi. Albatta bir yoki ikki qadam bilan oldinga to'p yo'nalishi bo'yicha xarakat qilib kuzatib qoladi va darhol joyiga chiziq ortiga qaytib oladi. Uchinchi sportchi bu to'pga yugurib chiqib chapdan aylantirilgan zarba bilan diagonal bo'ylab qarshi tomonni to'p uzatish maydonini 2-zonasiga o'ynaydi va orqa chiziqqa joyiga qaytadi. To'rtinchi tennishi yugurib kelib chapdan kesilgan to'g'ri zarba bilan to'pni qarshi tomonni to'p uzatish maydonini 1-zonasiga yo'naltiradi va orqa chiziqdagi joyiga qaytadi. Shu tarzda to'pga chiqib xarakatdagi "sakkizlik" o'ynaladi.

2. Uchta ishtirokchi bilan mashqlar. Ikki tennishi orqa chiziq tashqarisida kortni o'rovchi to'r yaqinida turadi, uchinchi tennishi kortni qarshi tomonida o'ziga qulay joyidan turib to'pni o'yinga kiritadi. Orqa chiziq tashqarisidagi tennischilardan biri to'pga qarab javob zarbani berish uchun xarakat qiladi, buni zarba momentini unumli bo'lishiga maksimal tezlanishdagi xarakatda bajarishi kerak. Tennishi tezlanishda noto'g'ri xisob olib to'pga to'qnash kelib noqulay nuqtadan bir qo'lda majburiy zarba bersa xam yomon, shuningdek tennishi to'pga tezroq borib olishi va zarba momentida sekinlab yoki to'xtab turib zarba bajarsa xam yomon, u zarbani tez xarakatda to'g'ri xisob olib tezlanishda bajarib orqadagi dastlabki joyiga qaytishi kerak. Yakka turgan sportchi bir xilda to'pni raqibmaydoniga qaytarib turishi, ikki sportchi navbatma-navbat to'pga yugurib chiqib zarbalarni to'g'ri bajarishga xarakat qilib orqaga dastlabki joyiga qaytishi lozim.

Bu ikkala mashqlar tennischida ko'z chamasi (glazomer), oniy xotira sifatlarini ishlab rivojlantiradi, va ekstrapolyasiya orqali (ko'nikmalarni kengaytiradi, oldingi faoliyati tajribalarini yangisi bilan boyitib o'zlashtirish) dinamik stereotipdagi tennis zarbasini shakllantiradi. Xarakatdagi uzilishlarni (diskretnostni- aloxida bo'limlardan iborat uzilgan xarakatlar) oldini olib.

To'plangan energiyani koordinasion zanjir bo'ylab o'tishini ta'minlashdagi xarakatlar ko'nikmasini rivojlantiradi.

4- AMALIY MASHG'ULOT. QISQA ZARBA BERISH TEXNIKASI



1. Chiziq bo'yicha sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar. Tekis, kesma, trayektoriya balandligi turlicha bo'lgan burama zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladigan zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladigan zarbalar: a) ikkala o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishon bo'yicha ishlaydilar; b) ikkala o'yinchi to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishon bo'yicha; v) bir o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishonga, boshqasi esa to'pni o'yinga kiritish zonasidagi nishonga to'pni yo'naltiradi.

2. Diagonal bo'yicha sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar tekis, kesma, trayektoriya balandligi turlicha bo'lgan burama zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladi:



a) ikkala o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishon bo'yicha ishlaydilar; b) ikkala o'yinchi to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishon bo'yicha; v) bir o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishonga, boshqasi esa to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishonga to'pni yo'naltiradi.

3. Chiziq bo'yicha uchayotgan to'pga zarbalar.

a) A o'yinchi orqa chiziqda, B o'yinchi to'r oldida.

b) ikki o'yinchi ham to'r oldida.

4. Diagonal bo'yicha uchayotgan to'pga zarbalar.

a) A o'yinchi orqa chiziqda, B o'yinchi to'r oldida.

- b) ikki o'yinchi ham to'r oldida.
5. "Uchburchak"
 - a) to'rga chiqish bilan.
 - b) qisqartirilgan zarbadan keyingi chalg'itish.
6. "Vosmyorka":
 - a) to'rga chiqish bilan;
 - b) qisqartirilgan zarbadan keyingi chalg'itish.
7. Turli o'yin holatlarida sparring – sherik bilan svechkalarni qo'llab "vosmyorka".
8. "To'r oldida uchburchak".
 - a) uchib kelayotgan to'pga chuqur – uzun javob zarbalari.
 - b) qisqartirilgan zarbani qo'llab.
9. Qisqartirilgan zarbani qo'llash sharti bilan orqa chiziqda "vosmyorka".
10. To'r oldida "vosmyorka".
11. To'pni o'yinga kiritish (to'pni o'yinga kiritish maydonida joylashgan 1x1 kvadratlarga tushirish sharti bilan).
12. To'pni o'yinga kiritish maydonining o'ng tomoniga keyin chap tomoniga chuqur burama zarbalar: qabul qiluvchi chiziq yoki kross bo'yicha javob qaytaradi (vazifaga ko'ra). To'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchi uchib kelayotgan to'pni maydonning o'ng burchagiga yo'naltiradi (vazifa bo'yicha), va chalg'itishga harakat qiladi (ayrim holatlarda svechka). To'pni o'yinga kirituvchi to'pni uchayotganida yoki boshi ustida qaytarishga harakat qiladi.
13. Ikkinchi to'pni o'yinga kiritishdan keyin "uchburchak" yoki "vosmyorka" o'ynaladi (vazifa bo'yicha).
14. Uchib kelayotgan to'pga qisqartirilgan zarba.
15. Sakrab ko'tarilgan to'pga qisqartirilgan zarba.
16. Kombinatsiyalarda qisqartirilgan zarba (vazifa bo'yicha).
 - a) eng oddiy o'yin mashqlari;
 - b) o'yin holatiga yaqinlashtirilgan mashqlar (vazifa bo'yicha).
17. Yarim uchayotgan to'pga zarbalar.
18. Murakkab o'yin holatlarida uchayotgan to'pga zarbalar (vazifa bo'yicha)
19. Sakrab ko'tarilgan to'pga bosh ustida zarba (nishon qo'llash shart).
20. Uchib kelayotgan to'pga bosh ustida zarba (maydon burchagida joylashgan 1x1 o'lchamdagi to'pni tushirish shart).
21. O'ngdan va chapdan to'pni qabul qilish: o'yincha maydon ichida turadi (to'pni o'yinga kirituvchi to'rdan bir necha metr masofada), zarba chuqurligini va to'r ustidan uchayotgan to'pning balandligini qat'iy nazorat qiladi.

Qabul qilish usullari:

 - a) podstavka bilan
 - b) kesma zarba bilan
 - c) burama zarba bilan
 - d) kesma svechka bilan
 - e) burama svechka bilan
 - f) qisqartirilgan zarba bilan.
22. Keyinchalik chalg'ituvchi zarbalar va kutilmagan svechka qo'llab to'r oldida "vosyorka".
23. Bir tennischi orqa chiziqda harakatlanadi va uning ikki raqibi to'r oldida. Ikki tennischi, raqibini bir tomondan ikkinchi tomonga tez harakatlanishiga majbur qilib, past zarba bilan to'pni turli tomonlarga yo'naltiradilar ayrim holatlarda qisqartirilgan to'p holatlari qo'llaniladi. Orqa chiziqda o'ynayotgan tennischilar, past chalg'ituvchi zarbalar bilan to'pni aks ettiradilar, ayrim holatlarda kutilmaganda svechka qo'llaniladi.
24. Oldingi mashqlardan farqli o'laroq, tennischining orqada o'ynayotgan raqiblari, turli holatlarni egallaydilar: biri to'p oldida, ikkinchisi esa orqa chiziqda joylashadi. Endi tennischining vazifasi shundan iboratki, past zarba va svechkadan foydalanib, raqibga to'pni berib qo'ymaslik.

Ikki “raqibning” vazifasi o’zgarmaydi: ular tennischini har tomonga harakatlantiradilar va ayrim paytlarda esa qisqartirilgan zarbaga yetish uchun oldinga jadal yugurishga majbur qiladilar.

25. Bir tennischini to’r oldida, uning ikki “raqibi” esa orqa chiziqda harakatlandi. Ikki “raqibning” vazifasi to’r oldidagi o’yinchini turli past zarbalar bilan va kutilmagan svechkalar bilan chalgitish. “To’r oldidagi” o’yinchi, eng qiyin to’plarni o’tkazib yubormaslikka harakat qilib, “raqiblarni” keyingi zarbalarini murakkablashtirish maqsadida sakrab ko’tarilgan to’pga past zarbalarni aks ettiradi:

a) “raqiblar” maydonning burchagida joylashadilar – “tur oldidagi” uchayotgan to’pga uzun zarbalarni bajaradi.

b) “raqiblar” to’pni o’yinga kiritish chizig’ining tashqi burchagiga qarshi yon chiziqlar orasida joylashadilar – “to’r oldidagi” qisqa egri zarbalarni bajaradi.

26. Uch o’yinchi to’r oldiga joylashadi va mashq “raqibni” qiyin ahvolga solish maqsadida uchayotgan va yarim uchayotgan to’pga “otishma” zarbalar bilan yakunlanadi.

5- AMALIY MASHG’ULOT. MAYDON ORTIGA ZARBA BERISH TAKTIKASI

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

Ta’qidlash joizki, tennischilarning yengilmas strategiyasi ham aynan shunday yondoshuvga asoslanadi.

O’yin boshlanganidan so’ng toki shu uchrashuvning yakuniga qadar o’yin faoliyatining har bir soniyasi, hatto bellashuvning aktiv va passiv daqiqalarida ham, hatto qisqa muddatli dam olish (geym, set yoki majburiy dam) vaqtida ham taktik va strategik xujum ustunligi doimo «o’z so’zini doimo o’tkazib turishi kerak». Ma’lumki, uchinchi 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;

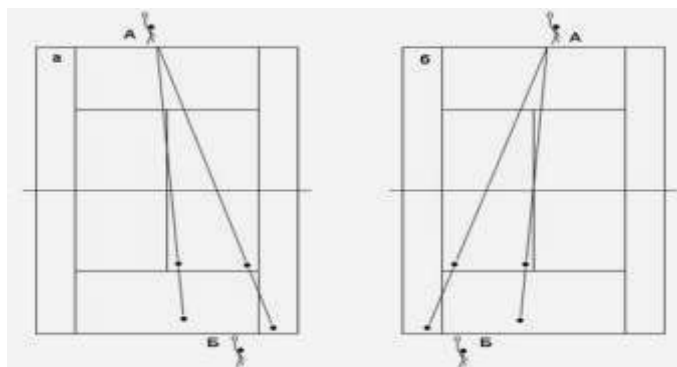
3) bunday zarbalar garchi kamdan-kam bo’lsa-da, uni qisqa koptok bilan javob berishga majbur qiladi.

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’yinayotganda zarbalar uzunligini o’zgartirishi eng foydali taktikadir. Tez va sekin zarbalarining o’zgartirib turilishi pozisiya egallashiga va hamisha bir xil vaqtga ega bo’lgan holda zarbalarga tayyorlanishiga o’rganib qolishga imkon bermaslik uchun xam zarurdir.

Koptok uzatishning sifati kuchga qaraganda, ko'proq tezligi bilan belgilanadi. Qisqa va sekin – bu mudofaalanuvchi zarbadir. Qisqa va sekin koptok uzatish ko'pincha to'rga tegib o'tadi (u agar shoshiltirib qo'ysagina samara berishi mumkin), shuning uchun ham unday ko'p foydalanish yaramaydi. Uzun koptok uzatish, garchi ancha sekin bo'lsa ham har doim qabul qiluvchi oldida muammolar qo'yadi (87 rasm, a va b).



87-rasm

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

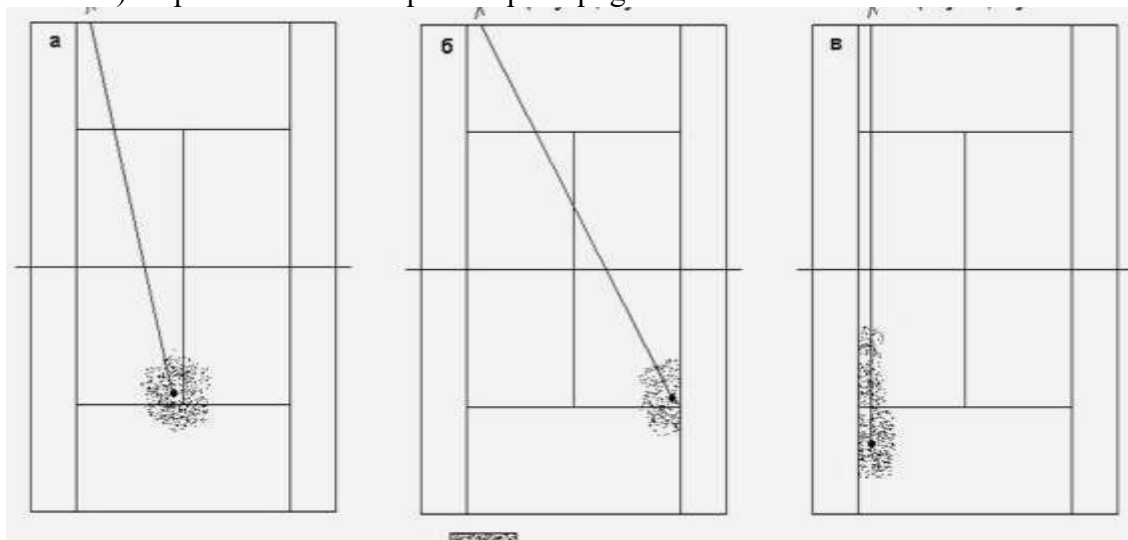
1) Koptok uzatishdan keyin raqib to'rga chiqadi:

a) koptokni to'p kiritish chizig'iga, raqib oyog'i ostiga yo'naltirish (88 rasm, a);

b) qisqa burama, yetarlicha tez, trayektoriyasi past bo'lgan koptok bilan javob berish (88 rasm, b);

v) tez koptokni yon chiziq bo'ylab yo'naltirish (88 rasm, v).

2) Koptok uzatuvchi orqa chiziqdan qolganda:



88-rasm

a) balandligi, uzunligi va kengligi bo'yicha koptok uchun ishonchli zonani ta'minlangan holda uzatilgan koptokni qabul qilish (to'rdan 1 metr baland va hych bo'lmaganda chiziklaridan 1 metr) (89- rasm, a);

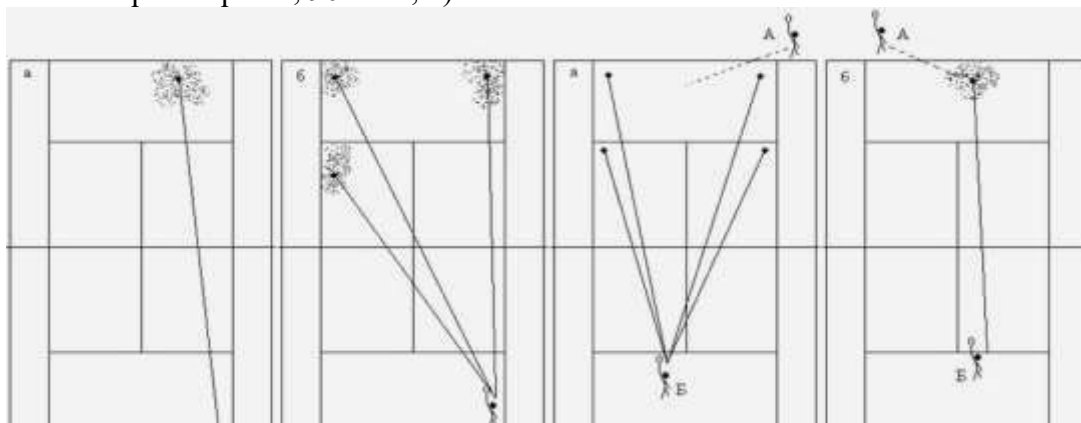
b) agar uzatilgan koptok qisqa va sekin bo'lsa, raqibni kortdan surib chiqaruvchi qiya zarba berish (89-rasm, b).

To'rga o'tilib 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 ortilib chiqish uchun uning qisqa koptogidan foydalandingiz. To'rga iloji boricha yaqinroq borishda vaqtga ega bo'lish uchun uzun va o'ta tez koptok 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, 90 rasm, b).

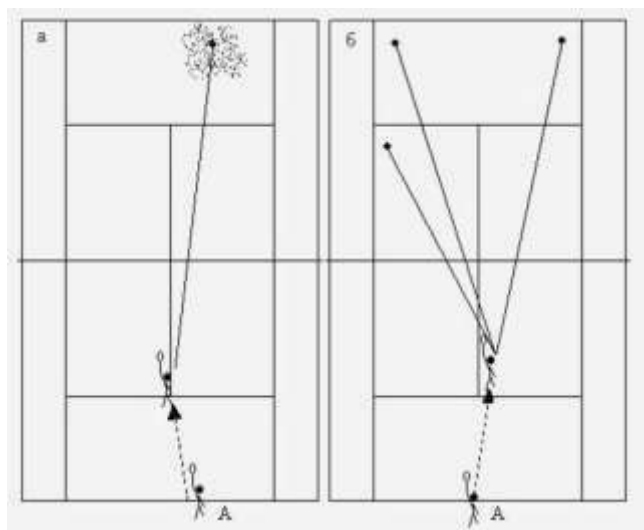


89-rasm

90-rasm

Endi esa, 6, a – rasmga ko'z tashlang va faraz qiling. Siz parvozdagi to'pga maydoncha markaziga chap burchak ostida yo'naltirilgan uzun zarba berasiz. Navbatdagi zarba, mabodo u talab etilsa, Sizga ustunlikni mustahkamlash, to'rga yaqinlashish, ba'zan esa ochko yo'nalishini o'z foydangizga hal qilish imkonini beradi.

Uzatilgan koptokni sekin va balanddan qabul qilayotganda u to'r balandligidan teparoqda bo'lgan paytda zarba berishga, yo uzun, maksadli zarba bilan, yoxud, agar to'rga yetarlicha yaqin bo'lsangiz, tez burama zarba bilan raqibni pozitsiyadan surib chikarishga harakat qiling (91 rasm, b).

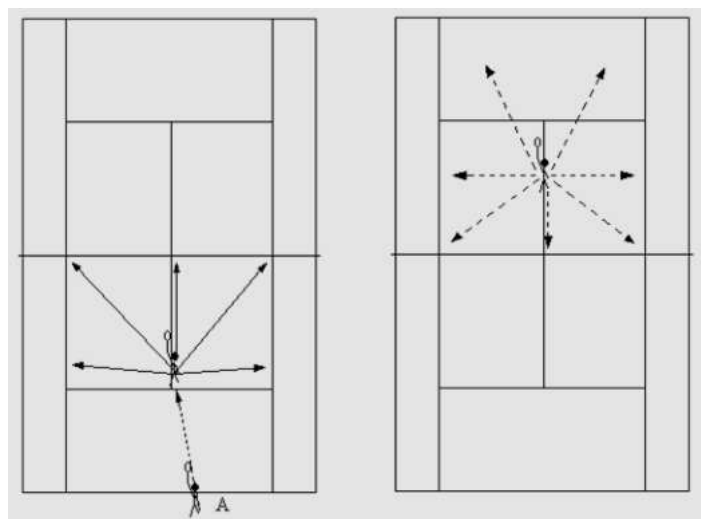


91-rasm

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

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

b) raqib yuborgan to'pni parvozda qaytarish uchun kelayotgan koptok yo'nalishiga qarab start olish kerak (92-rasm).



92-rasm

93-rasm

Uchib kelayotgan koptokka zarba berishda o'rta pozitsiyani to'r bilan koptok uzatish chizig'i o'rtasidagi pozitsiya egallash maqsadga muvofiq (93-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 koptokka 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 koptok – uni uzun zarba bilan, maydoncha markazi buylab oldinga siljib asosan chap qo'l ostiga o'ynash kerak;

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

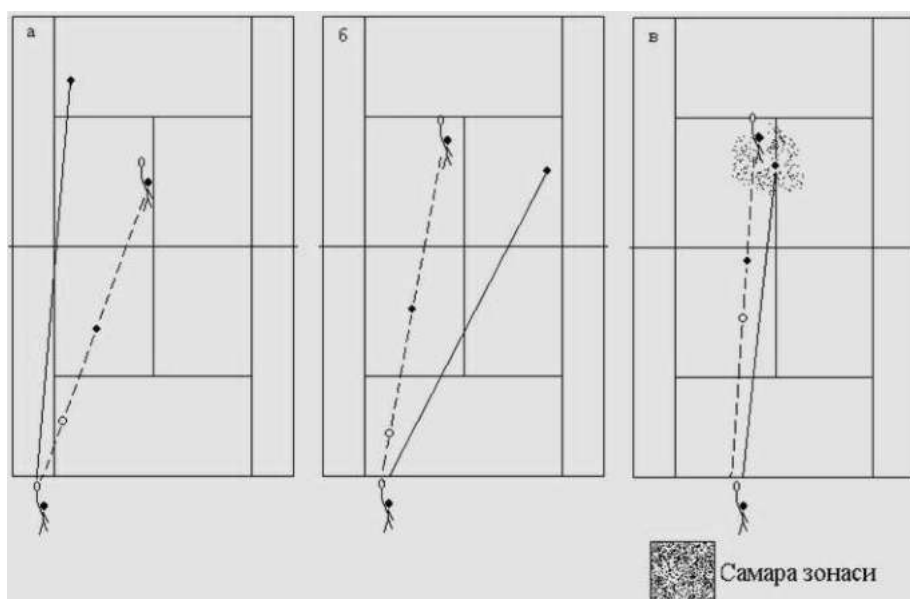
Agar raqib uchib borayotgan koptokka zarba bermoqchi bo'lsa:

a) raqibni tezlik bo'yicha yutish uchun chiziq bo'ylamasiga aylanib o'tuvchi zarba berishga urinib ko'rish (94-rasm, a);

b) raqibni koptokni past nuqtada o'ynashga va ohirgi zarbangiz uchun maydonchani ochib berishga majburlay oladigan qisqa burama zarba berishga harakat qilib ko'rish (94-rasm, b);

v) raqibning oyog'iga qarab zarba berishga harakat qilib ko'rish (94-rasm, v);

g) xujumkor yoki mudofaalanuvchi bo'lgan «tepalamta» zarba berish.



94-rasm

Yuqorida qayd etilgan taktikaga oid ayrim misollar yakkama-yakka o'yin razryadiga xos bo'lib, eng oddiy taktik usullarni qo'llash tartibni aks ettirgan.

Zamonaviy tennisda qanchalik ko'p mashxur tennischilar faoliyat ko'rsayotgan bo'lsa, ularning taktik usullari shunchalik ko'p va rangbarangdir.

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

- kort har ikkala tomonga 1,37 metrdan kengaytiriladi;

- har bir geymdan keyin to'p kiritish navbati (butun match davomida) juftdan juftga va juft tarkibidagi sherikdan sherikka o'tadi; set davomida o'yinchilarning qabul qilishdagi joylashuvi o'zgarasdan qoladi; Yangi set boshlanishi bilan juftlikdagi o'yinchilar kim birinchi koptok 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 parvozdagi koptokni 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 koptokni tutib olishga, intiladi; bunda qat'iyatlik va chaqqonlik namoyon eting, raqib raketkani koptokka urishni boshlaydigan paytni tanlab oling va joyingizdan shiddat bilan qo'zg'aling – chetlab o'tuvchi zarbadan cho'chimang;

- uzoqda turgan raqibga diogonal bo'ylab o'ynang va «tepalatma»ni unutmang; ba'zan esa uzatilgan koptokni qabul qilishda to'r yaqinida turgan raqibni chiziq bo'ylab «nishonga oling» - bu narsa uni turgan joyida «mixlab qo'yadi»;

- agar raqiblar to'r yonida pozitsiya egallashsa, yerdan sachragan koptoklarga beriladigan zarbalarni faollashtiring, koptokni ularning orasiga, yaqin masofadan esa ularning oyoqlariga yo'naltiring;

- sherigingiz bilan bahsli, ikkalangiz o'rtangizga yo'naltirilgan to'plarni, ayniqsa, baland koptoklarni kim o'ynashini shartalashib oling; «men», «sen» degan va boshqa xitoblardan foydalanib match davomida tashabbusini o'zingizga oling;

- xato uchun sherigingizga hyech qachon dakki bermang, yaxshisi, uni dadillashtiring; mosmasligi aniq bo'lsa boshqa bir sherikni axtarib kuring.

6- AMALIY MASHG'ULOT.

BOSHDAN YUQORIDAN ZARBA BERISH (SMESH)

TEXNIKASI

Boshdan yuqorida zarb berish (smesh). Boshdan yuqorida zarb urishni yirik kalibrli qurol deyish mumkin. SMESHni o'zlashtirmagan tennischilar ko'p xollarda uni yaxshi o'zlashtirgan o'yinchilarga hasad ko'zi bilan qarashadi. SMESH zarbi - tashqi ko'rinishidan yassi to'p kiritishni eslatadi. Buning asosiy farqi shundaki, odatda, bosh tepasida zarbni 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 koptok ustiga "yotib oladilar" bu esa muvaffaqiyatsizlikka olib keladi.

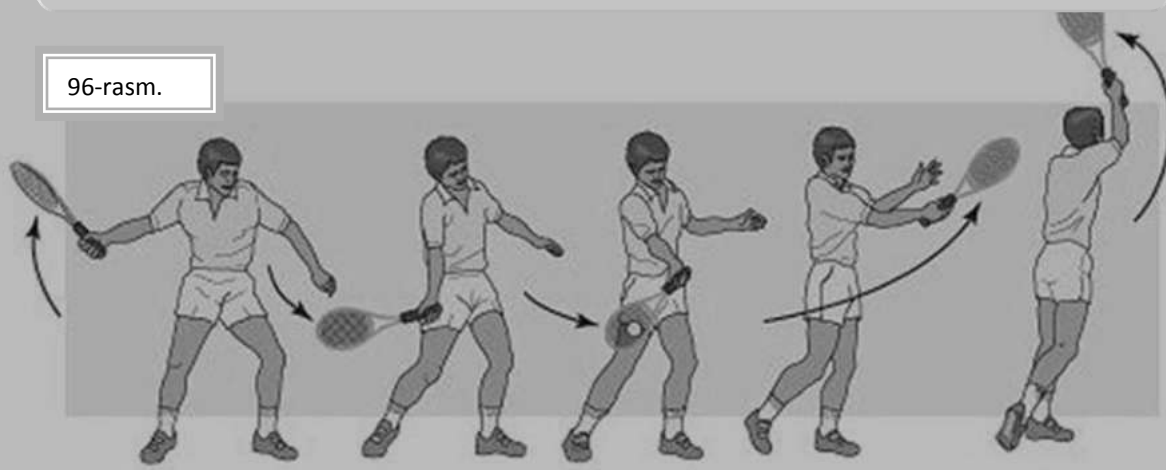


95-rasm. SMESh zarbasini bajarish harakati

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) koptokni to'r tepasiga yo'naltirib zarb urish kerak (95-rasm). SMEShga oldindan tayyorgarlik ko'rish kerak. Keyin koptokni oldingizdan urish uchun shunday paytni tanlash kerakki, bu zarb vaqtidan ilgari bo'lmasligi lozim. Faraz qilingki, koptok — bu qarshingizda tepada turgan bir mih, xuddi bu mixni oldinga va pastga qattiq zarb bilan urib qoqib yuborishga harakat qiling. To'pni toki uni peshonangiz tepasidan to'liq to'g'rilangan qo'l bilan zarb urmagingizgacha nazardan yo'qotmang.

7- AMALIY MASHG'ULOT. BURAMA ZARBA BERISH TEXNIKASI

96-rasm.

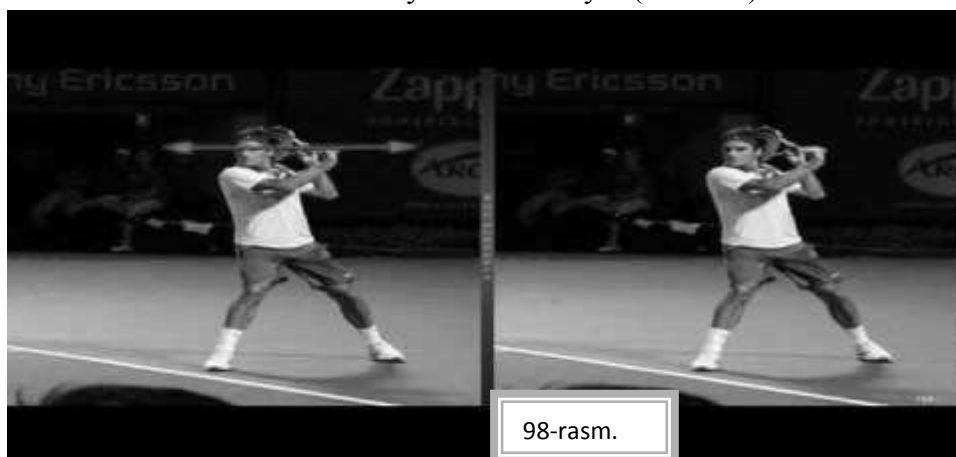


Tennis zarbalarini asosida quyidagi prinsip yotadi –maksimal energiyani yig'ish va shunga mos koordinasion zanjir orqali tezlik va massani o'zaro bog'liqligini xisobga olib, to'pga maqsadga muvofiq ravishda unumli va kerakli xarakterdagi zarbani berish. Zarbaga shunday chiqish kerakki, zarba oldidan oyoqlarni joylashuvi, (96-rasm) to'rdan uzoqda turgan oyoqdan to'rga yaqin oyoqlarga qarab xarakatlanayotgan gavda massasi energiyasini oldinga o'tkazishga imkon yaratishi. to'pni uchish trayektoriyasi yo'nalishi bo'yicha uzatilishi kerak.



Juda ko'pchilik yuqori klassdagi zamonaviy tennischilar o'ngdan zarbani ochiq xolatda turish bilan bajaradilar, (97-rasm) ya'ni zarba paytida ularning yelkalari ochiq va to'rga parallel xolatda bo'ladi. Zarba yakunida urayotgan qo'lning tirsagi yuqoriga ko'tarilib, raketka chap yelka ustidan o'tib ketadi. Bu xolatda qo'shimcha ravishda tanani son yoki bel atrofida aylanishidan xosil bo'ladigan moment kuchidan foydalaniladi. Balkim bu xarakat golfchilarnikidan olingangandekdir, xar qalay ushbu xarakat klyushka bilan zarba berishga juda o'xshaydi. Lekin golfda tik turib uriladi.

Tennischilar ochiq turish bilan urayotganida, chiziqli moment kuchi va aylanma xarakatdan bo'ladigan burchakli moment kuchini birlashtirib zarba yo'nalishiga uyg'unlashtirishi lozim. Bizning tennischilarda xar doim xam bunday bo'lavermaydi (98-rasm).



7- AMALIY MASHG'ULOT. YASSI ZARBA BERISH TEXNIKASI

Tennisda zarba aniqligini takomillashtirish, vaqt va muhitda o'z harakatlarini boshqara olish qobiliyatini hamda o'z kuchini me'yorda ushlashni rivojlantirish bilan bo'g'liq. Bu esa o'z navbatida, vaqt va muhitda analizator hisoblangan ko'rish va eshitishdan tashqari "qorong'u" mushak sezuvchanligini rivijlantiradi. Bu qobiliyat, sportchining texnik harakatlarini turli tomonlarini ya'ni oddiy mashqlardan tortib barcha mashqlar natijalarini doimiy nazorat qilish kabi boy harakat tajribasiga tayanadi (99-rasm).



Mashg'ulotlardan muntazam shug'ullangan, bu sport takomillashuvi bosqichining boshlang'ich davriga to'g'ri keladi. Bu davrda tennischining bajarayotgan har bir zarba ta'siri shakllangan bo'ladi, lekin o'yin jarayonida sharoitni doimiy o'zgarib turishi, turli kutilmagan holatlarni keltirib chiqaradi. Kutilmagan vaziyatlardan, faqat o'z kuchiga ishongan, takomillashgan texnikaga ega "dinamik stereotipi" mustahkam irodali, sezgi organlari orqali keluvchi "qarshi" signallari bo'yicha harakatlarini avtomatlashtirib boshqaradigan sportchilargina chiqib kela oladilar.

"Dinamik stereotip"ni shakllantirish va rivojlantirish uchun mashg'ulot devori eng muhim trenajyor hisoblanadi. Mashg'ulot devori eng ishonchli va doimo tayyor sherikdir.

Ularning asosiy xususiyatlari, devordan qaytadigan javobni o'yinchi oldindan biladi hamda o'z harakatlarini to'g'irlash uchun eng qulay sharoit yaratadi. Devorda ishlayotganda "dinamik stereotip" mustahkam shakllanishi uchun, har bir zarbani ko'p marta takrorlash (o'n ming martagacha) imkoniyati yaratiladi.

Devor turlicha bo'ladi, oddiy, stationar, toshli, yog'ochli hamda egilish burchagi turlicha bo'lgan plastic paneldan yig'ilib ochiladigan, qovurg'ali, porolom yuzali yoki mayda yacheykali to'r tarang tortilgan devorlar. Agar oldindan bilish mumkin bo'lmagan sherikka zaruriyat sezilsa, unda devor notekisligini qovurg'ali devorga aylantirish mumkin. Mashg'ulot devoriga nishon belgisi qo'yilgan bo'lishi shart.

Bizning sharoitda ko'pincha, statsionar – beton blok, g'ishtli yoki yog'ochli tekis yuzali devordan foydalaniladi. Yuqorida keltirilganlardan kelib chiqib quyidagi mashqlarni sanab o'tamiz:

1. O'ng va chapdan sakrab ko'tarilgan to'pga burama zarbalarni takomillashtirish.

Buning uchun tennis to'rini anglatuvchi devorga belgi qo'yilishi shart (8-rasm). O'ng va chapdan sakrab ko'tarilgan to'pga burama zarbalarni bajarish uchun ajratilgan 30 daqiqa vaqt, tennischini burama zarba texnikasini mustahkam shakllantiradi. Devordagi nishonga aylanuvchi burama zarbalarni amalgam oshirish darajasini differensial his qilishni rivojlantirish uchun, nishonni shartli tennis turidan 50 sm dan 3 m gacha ko'tarish lozim. Devor bilan tennischini orasidagi masofani 3-5m dan 15m gacha o'zgartirish mumkin. Mashqni o'zgartirib turish, tennischiga uchayotgan to'pning burilish trayektoriyasini boshqarishga yordam beradi.

2. O'ngdan va chapdan sakrab ko'tarilgan to'pga kesma zarbalarni amalgam oshirishni takomillashtirish.

Kesma zarbani asosan, to'pni bel darajasida qabul qilib, uni shartli tennis turidan 20-30sm yuqorida joylashgan nishonga yo'naltirib bajarish maqsadga muvofiq. Shuningdek, kesma zarbani shartli tennis to'ridan 3-4m yuqorida joylashgan nishonga yo'naltirib burama zarba bilan navbatlashtirish mumkin. Bunda zarba yuqori nuqtadan bajarilishiga erishish lozim.

3. Sakragan to'pga turli zarbalarni navbatlashtirib zarba berish.

O'ndan va chapdan burama zarbalarini navbatlashtirib amalgam oshirish. O'ngdan baland burama, chapdan kesma zarba va hokazo. Imkoniyat darajasidagi barcha zarba variantlarini o'zgartirish, sakrab ko'tarilgan to'pni o'ynashda to'pni to'liq his etishni rivojlantiradi.

4. O'ngdan va chapdan uchib kelayotgan to'pga podsechka zarbasini takomillashtirish.

Tennischi va to'r orasidagi masofani 3m dan – 5m gacha o'zgartirish.

5. Bosh ustida – “smesh” zarbasini takomillashtirish.

Tennischi devordan 5-7m masofada turib, to'rdan bir metr uzoqlikda yerda joylashgan nishonga bosh ustidan zarba beradi. To'p devorga urilgandan (rikoshet) so'ng, tennischi tominiga baland ko'tariladi. O'z navbatida tennischi yana boshi ustida zarbani amalgam oshirib to'pni o'sha nishonga yo'naltiradi. Sikl ko'p marta takrorlanadi. Ritmni buzib ancha kuchli zarba berish ham mumkin. Bunday holatlarda to'p yana ham balandga va uzoqqa boshdan orqaga ko'tariladi va tennischi orqaga yurishga majbur bo'ladi, hamda cho'zilgan to'rdan 1m balandlikda joylashgan nishonga sakrab, tartibli zarba bajaradi. Devorda “smesh” mashqlarining davomiyligi bir mashg'ulotda 15 daqiqadan oshmasligi kerak. Aks holda yelka mushaklariga berilayotgan yuklama ortib ketadi.



9- AMALIY MASHG'ULOT. KESMA ZARBA BERISH TEXNIKASI

Kesma zarbani asosan, to'pni bel darajasida qabul qilib, uni shartli tennis turidan 20-30sm yuqorida joylashgan nishonga yo'naltirib bajarish maqsadga muvofiq. Shuningdek, kesma zarbani shartli tennis to'ridan 3-4 m yuqorida joylashgan nishonga yo'naltirib burama zarba bilan navbatlashtirish mumkin. Bunda zarba yuqori nuqtadan bajarilishiga erishish lozim (101–rasm).



1. Chiziq bo'yicha sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar. Tekis, kesma, trayektoriya balandligi turlicha bo'lgan burama zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladigan zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladigan zarbalar: a) ikkala o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishon bo'yicha ishlaydilar; b) ikkala o'yinchi to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishon bo'yicha; v) bir o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishonga, boshqasi esa to'pni o'yinga kiritish zonasidagi nishonga to'pni yo'naltiradi.

2. Diagonal bo'yicha sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar tekis, kesma, trayektoriya balandligi turlicha bo'lgan burama zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladi: a) ikkala o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishon bo'yicha ishlaydilar; b) ikkala o'yinchi to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishon bo'yicha; v) bir o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishonga, boshqasi esa to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishonga to'pni yo'naltiradi.

3. Chiziq bo'yicha uchayotgan to'pga zarbalar.

a) A o'yinchi orqa chiziqda, B o'yinchi to'r oldida.

b) ikki o'yinchi ham to'r oldida.

4. Diagonal bo'yicha uchayotgan to'pga zarbalar.

a) A o'yinchi orqa chiziqda, B o'yinchi to'r oldida.

b) ikki o'yinchi ham to'r oldida.

5. "Uchburchak"

a) to'rga chiqish bilan.

b) qisqartirilgan zarbadan keyingi chalg'itish.

6. "Vosmyorka":

a) to'rga chiqish bilan;

b) qisqartirilgan zarbadan keyingi chalg'itish.

7. Turli o'yin holatlarida sparring – sherik bilan svechkalarni qo'llab "vosmyorka".

8. "To'r oldida uchburchak".

a) uchib kelayotgan to'pga chuqur – uzun javob zarbalari.

b) qisqartirilgan zarbani qo'llab.

9. Qisqartirilgan zarbani qo'llash sharti bilan orqa chiziqda "vosmyorka".

10. To'r oldida "vosmyorka".

11. To'pni o'yinga kiritish (to'pni o'yinga kiritish maydonida joylashgan 1x1 kvadratlarga tushirish sharti bilan).

12. To'pni o'yinga kiritish maydonining o'ng tomoniga keyin chap tomoniga chuqur burama zarbalar: qabul qiluvchi chiziq yoki kross bo'yicha javob qaytaradi (vazifaga ko'ra). To'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchi uchib kelayotgan to'pni maydonning o'ng burchagiga yo'naltiradi (vazifa bo'yicha), va chalg'itishga harakat qiladi (ayrim holatlarda svechka). To'pni o'yinga kirituvchi to'pni uchayotganida yoki boshi ustida qaytarishga harakat qiladi.

13. Ikkinchi to'pni o'yinga kiritishdan keyin "uchburchak" yoki "vosmyorka" o'ynaladi (vazifa bo'yicha).

14. Uchib kelayotgan to'pga qisqartirilgan zarba.

15. Sakrab ko'tarilgan to'pga qisqartirilgan zarba.

16. Kombinatsiyalarda qisqartirilgan zarba (vazifa bo'yicha).

a) eng oddiy o'yin mashqlari;

b) o'yin holatiga yaqinlashtirilgan mashqlar (vazifa bo'yicha).

17. Yarim uchayotgan to'pga zarbalar.

18. Murakkab o'yin holatlarida uchayotgan to'pga zarbalar (vazifa bo'yicha)

19. Sakrab ko'tarilgan to'pga bosh ustida zarba (nishon qo'llash shart).

20. Uchib kelayotgan to'pga bosh ustida zarba (maydon burchagida joylashgan 1x10'lchamdagi to'pni tushirish shart).

21. O'ngdan va chapdan to'pni qabul qilish: o'yincha maydon ichida turadi (to'pni o'yinga kirituvchi to'rdan bir necha metr masofada), zarba chuqurligini va to'r ustidan uchayotgan to'pning balandligini qat'iy nazorat qiladi.

Qabul qilish usullari:

g) podstavka bilan

h) kesma zarba bilan

i) burama zarba bilan

j) kesma svechka bilan

k) burama svechka bilan

l) qisqartirilgan zarba bilan.

22. Keyinchalik chalg'ituvchi zarbalar va kutilmagan svechka qo'llab to'r oldida "vosyorka".

23. Bir tennischi orqa chiziqda harakatlanadi va uning ikki raqibi to'r oldida. Ikki tennischi, raqibini bir tomondan ikkinchi tomonga tez harakatlanishiga majbur qilib, past zarba bilan to'pni turli tomonlarga yo'naltiradilar ayrim holatlarda qisqartirilgan to'p holatlari qo'llaniladi. Orqa chiziqda o'ynayotgan tennischilar, past chalg'ituvchi zarbalar bilan to'pni aks ettiradilar, ayrim holatlarda kutilmaganda svechka qo'llaniladi.

24. Oldingi mashqlardan farqli o'laroq, tennischining orqada o'ynayotgan raqiblari, turli holatlarni egallaydilar: biri to'p oldida, ikkinchisi esa orqa chiziqda joylashadi. Endi tennischining vazifasi shundan iboratki, past zarba va svechkadan foydalanib, raqibga to'pni berib qo'ymaslik. Ikki "raqibning" vazifasi o'zgarmaydi: ular tennischini har tomonga harakatlantiradilar va ayrim paytlarda esa qisqartirilgan zarbaga yetish uchun oldinga jadal yugurishga majbur qiladilar.

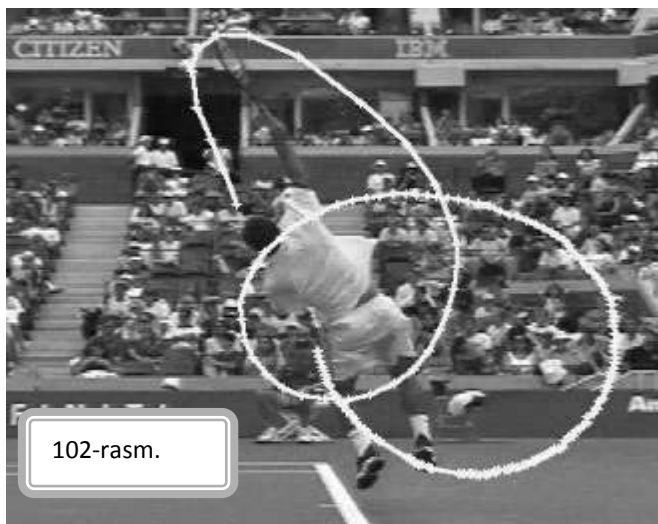
25. Bir tennischi to'r oldida, uning ikki "raqibi" esa orqa chiziqda harakatlandi. Ikki "raqibning" vazifasi to'r oldidagi o'yinchini turli past zarbalar bilan va kutilmagan svechkalar bilan chalg'itish. "To'r oldidagi" o'yinchi, eng qiyin to'plarni o'tkazib yubormaslikka harakat qilib, "raqiblarni" keyingi zarbalarini murakkablashtirish maqsadida sakrab ko'tarilgan to'pga past zarbalarni aks ettiradi:

a) "raqiblar" maydonning burchagida joylashadilar – "tur oldidagi" uchayotgan to'pga uzun zarbalarni bajaradi.

b) “raqiblar” to’pni o’yinga kiritish chizig’ining tashqi burchagiga qarshi yon chiziqlar orasida joylashadilar – “to’r oldidagi” qisqa egri zarbalarni bajaradi.

26. Uch o’yinchi to’r oldiga joylashadi va mashq “raqibni” qiyin ahvolga solish maqsadida uchayotgan va yarim uchayotgan to’pga “otishma” zarbalar bilan yakunlanadi.

10- AMALIY MASHG’ULOT. TO’P KIRITISH TEXNIKASI



Tennisda musobaqa o’yinlarida to’p uzatish muxim xal qiluvchi element. Shu bilan birga u anchagina murakkab zarba berish xisoblanadi. To’p uzatishni samarali bo’lishiga uning tashkillashtiruvchi texnikaviy, taktikaviy va ruxiy tayyorgarliklarini doimiy takomillashtirib borish xisobiga erishiladi. To’p uzatish texnikasi ko’plab mashhur mutaxassislar tomonidan o’rganilgan. Juda ko’p xolatlar aniq ilmiy izlanishlar bilan asoslangan. Shunga qaramasdan tennischilarni keng ommasi tomonidan to’p uzatishni asosiy prinsiplaridan foydalanilmay kelinmoqda,

bunga ularning to’la ishonchi yo’q yoki umuman qarama-qarshi fikrlar bildirilmoqda. Albatta to’p uzatish texnikasi juda murakkab, bu to’g’risidagi hozirgi bilimlar darajasi uni yanada o’rganish va ko’p xolatlarga aniqlik kiritish kerakligini bildirmoqda. Ko’pchilik tennischilarni to’p uzatish texnikasini takomillashtirishdagi asosiy muammosi shundan iboratki, amalda to’p uzatish xarakatining ilmiy asoslangan prinsiplari yo’q, ishlaymayapti, gap shundaki bu prinsiplardan o’yinning murakkab va muxim elementi – to’p uzatishni o’rgatishda va takomillashtirishda foydalanilmayapti.

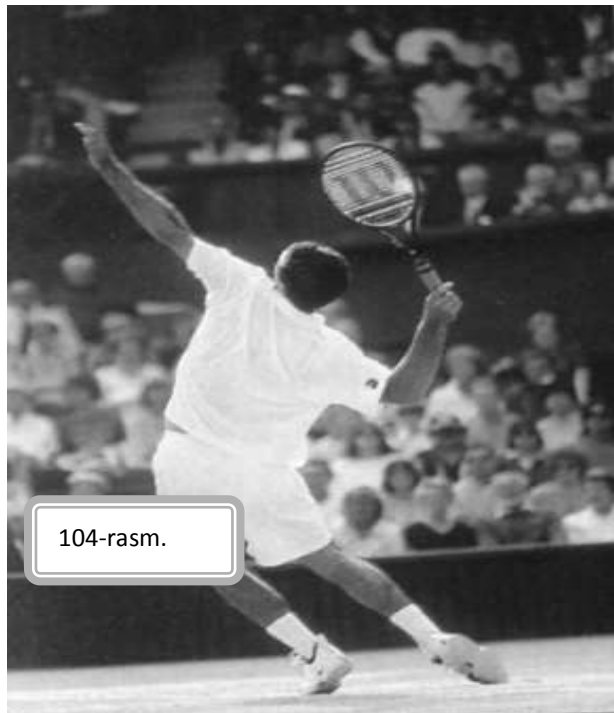
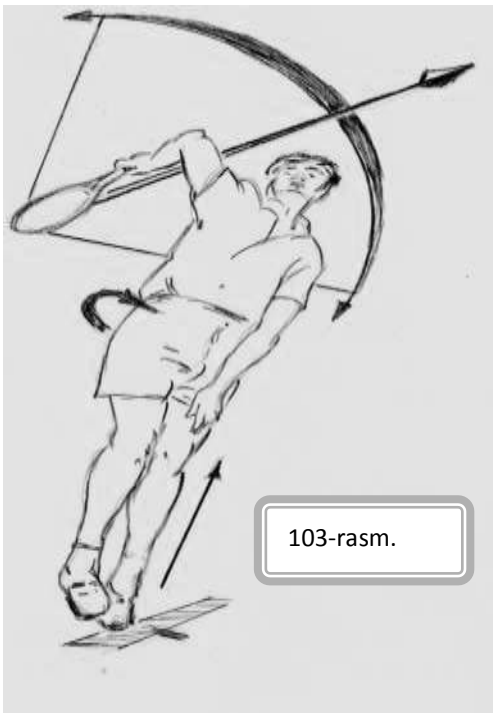
Shuning uchun xam, fikrimizcha hozirgi kun dolzarb masalasi sifatida ko’proq bizning O’zbekiston tennischilarini o’rganib, turli izlanishlar o’tkazish, to’p uzatish texnikasini takomillashtirish darajasi va amaldagi natijalariga bog’liqligini namunasini ko’rgazma sifatida namoyon qilishimiz kerak. Va shuningdek to’p uzatishni turli aspektlarini takomillashtiruvchi ilmiy asoslangan tavsiyalar berishimiz kerak.

20-30 yillarni o’zidayoq tennis bo’yicha kitoblar va qo’llanmalar mualliflarida tennis o’yinining to’g’ri texnikasi omillari to’g’risida, yoki o’sha davrda aytilishicha yaxshi o’yin stili xaqida savollar ko’tarilgan edi. O’sha davrdagi mutaxassislar xali xarakatlar tezligini o’rganib izlanishlari uchun imkoniyati va usullari bo’lmagan bo’lsada, lekin mexanika bilimi, tajribasi va intuisiyasi odamni zarba berish paytidagi xarakati asl biomexanik mag’zini shakllantirish uchun yetarli bo’lgan. “Xamma xarakatlarni bitta asosiy chiziq bo’ylab yo’naltirish kerak. O’sib borish tartibida quyidagicha tebranish: avval oyoqlar, keyin son, gavda, yelka, qo’llar, va xatto bosh va bosh orqasigacha bo’lishi lozim. Ushbu aloxida kuchlanishlarning bo’laklari ketma-ketligini xammasi birlashuvi natijasida katta bir kuch paydo bo’ladi. Xar bir aloxida olingan muskul umumiy

ishning ozgina qismini bajaradi xolos, chunki butun gavda o'zining tebranishi bilan eng ko'p ishni bajaruvchi, xamda kuchni saqlovchi xisoblanadi"-deb yozgan edi B.Ulyanov yuz yillar oldin. Keyingi avlod mutaxassislari tennis xarakatlarini biomexanika asoslarini chuqur o'rganib izlanishlar o'tkazishni davom ettirib kelmoqdalar. Xozirgi davrda to'p uzatish xarakatlarini xamma tan olgan asoslovchi prinsiplari jamlangan. Ular ko'p marta tennis o'rgatishni boshlang'ich qo'llanmalarida yozilgan. O'zbek tennischilarini to'p uzatishining samarasini o'rganishdagi amaliy izlanishlar shuni ko'rsatmoqdaki, biomexanika etaloni sifatida tasdiqlangan prinsiplarga xilof ravishdagi anchagina ajoyib o'ziga mos farqlanish namoyon bo'lmoqda.

O'yinchini to'p uzatishdagi xarakatlari kompleksini odatda uch fazaga bo'linadi: tayyorlovchi, zarba berish va yakunlovchi fazalar.

Tayyorlovchi fazani vazifasi to'pga zarba berish uchun maksimal darajada energiya potensialini jamlashdan iborat. Buning uchun uzatuvchi dastlabki xolatdan, erkin xarakat bilan zo'riqishsiz ochilib, zarba xarakatida ishtirok etuvchi xamma muskullarini optimal darajada cho'zadi. Gavdani yuqori qismini o'ngga burib, o'ng yelkani faol xarakati bilan raketka ushlagan qo'lini chuqur orqaga qaytaradi. Gavdani burilishi son atrofida gavdani o'ziga xos buralishi bilan birgalikda olib boriladi. Shu momentda, xuddi kuchli tortilgan prujina kabi, gavdani oldi qismidagi kuchli muskullar qattiq cho'ziladi.



Qaytarish (*zamax*) xarakati bilan birvaqtda to'p tashlash uchun chap qo'l yuqoriga va ozgina o'ngga qarab ko'tariladi. "Zamax"ni tugallash momentiga tennischilari ozroq oldinga intilib prujina kabi bukilgan oyoqlari bilan yuqoriga ko'tariladi.



105-rasm.



106-rasm.

Bunda gavdani yuqori qismi va raketka tutgan qo'l xuddi orqaga tissarilgan xolatda turadi, shu paytda o'ng oyoq oz-moz oldinga tortiladi. Natijada zarba berish xarakati oldidan uzatuvchini tana og'irligi ikkala oyoqlari uchiga o'tadi, ular birozgina bukilgan, xuddi prujina kabi to'g'rilanishga tayyor turgandek xolatda bo'ladi.



107-rasm.

O'ng oyoq uchi bilan tayangan xolda muvozanatni saqlashga yordam qiladi. Raketka tutgan o'ng qo'l tirsak bo'g'imidan bukilgan, o'ng tirsak yelka darajasida va iloji boricha orqaga qaytarilgan. Tayyorlovchi faza to'pni chap qo'lda tashlash bilan tugallanadi, qaysiki to'p yo'nalishi qo'lni yuqoriga tabiiy xarakatini davomi bo'lib u barmoqlarni yo'naltiruvchi xarakati bilan yakunlanadi. To'p barmoqlardan qo'l umuman yuqoriga cho'zilgan momentda ajralib chiqadi. Tayyorlovchi fazani tugashi va zarba berish fazasini boshlanishi, xuddiki butun bir to'p uzatish xarakatini aniqlovchi nazorat-sinov xolat xisoblanadi.

O'rganishni boshlang'ich davrida, yosh tennischilar tayyorlovchi faza - "zamax"ni asli ma'nosini yaxshi tasavvur qilolmasdan, chiroyli ko'rinishdagi murakkablashgan xarakatlar bilan

o'ralashib, tajribaga asoslanmagan zarba berish xarakati fazasini o'ylab topishmoqda. Ushbu baza asosida takomillashish jarayonida dinamik stereotip xosil bo'ladi, va buni keyingi jarayonda o'zgartirish anchagina mushkul bo'lib qolmoqda.

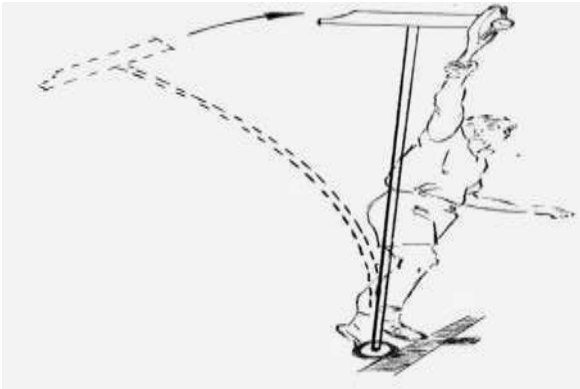
3 va 4 rasmlarda "zamax" ni oxirgi fazasida, to'p juda baland tashlangani sababli, qisqinib to'xtalgan xolatlar ko'rsatilgan. Bunda orqaga ortiqcha egilgan xolatda, zo'riqish pozasida, to'pni zarba berishga kulay nuqtaga tushishini ancha kutishga to'g'ri keladi. Yana to'p tashlash ortiqcha chaproqqa bajarilganligi sababli, zarba berishni bajarish, dinamika pozitsiyasi xolatidan kelib chiqsak, noqulay vaziyatda chap yelka ustida amalga oshirishga to'g'ri kelmoqda.

Boshqa turli xil muammolar bo'ladi. Masalan, 5 rasmda: "zamax" paytida yelka, qo'l va gavdani nomutanosib xarakati. Oyoqlarni turishi faol xolatda emas. Bularni xammasi "zamax"ni dastlabki xolatini dinamik tarang tortilishini yo'qolishiga olib keladi. Va oxir oqibat natija - to'p uzatishni samaradorligini yo'qotishga olib keladi.

Uzatuvchining zarba berish fazasidagi asosiy vazifasi – to'pga aniq va kuchli zarba berishdan iborat. Zarba berish fazasi oyoqlarni prujinasimon to'g'rilanib, gavdani qayrilib zarba

yo'nalishi bo'yicha burilishi, o'ng yelkani yuqoriga-oldinga ko'tarilishi va raketkani "petlya" deb nom olgan xolatga chiqishidan boshlanadi.

Oyoq, gavda, raketka tutgan qo'l xarakatlari bir-biri bilan uyg'unlashib birdaniga bajariladi.



Oyoqlar va gavda zarba xarakatini boshlab beradi, raketka ushlagan qo'l yakunlaydi. Uzatuvchining tana a'zolari quyidagicha ketma-ketlikda: oyoqlar va gavda, keyin yelka, bilak, va oxirida raketka tutgan kist zarba xarakatiga kirishadi. Raketkani to'pga chiqarish va "petlya" xarakati, to'pga zarba urish bilan bir vertikal tekislikda amalga oshiriladi. To'p uzatishni eng muxim ma'suliyatli momenti – bu bevosita to'pga zarba urilishi momenti xisoblanadi. Tennischi, yuqoriga to'la cho'zilib turib, butun gavdani birozgina oldinga o'ziga xos

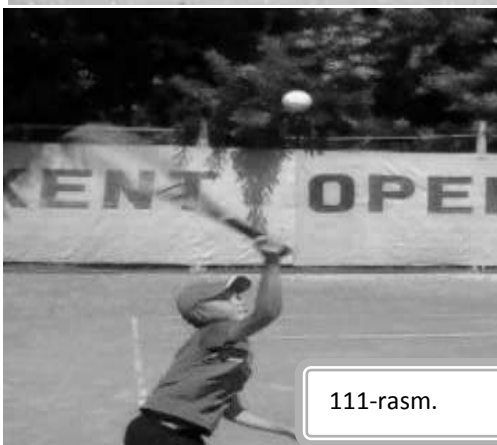
"tashlagan" xolatda, to'pga keskin qamchisimon zarba uradi (108-rasm).

Raketka tutgan qo'l, gavda tayanch oyoq yuqori chekka tomoni bir oz oldinga egilgan bir chiziqni tashkil qiladi. Kist faol xarakat qilib, zarba momentiga bilaklarga yetib oladi va o'zinig keskin xarakati bilan to'pni uchish yo'nalishiga mos ravishda raketkaga qo'shimcha tezlik qo'shilishiga yordam ko'rsatadi. Raketka to'pni ura turib tezda to'p uchish yo'nalishi bo'yicha xarakatini davom



110-rasm.

ettiradi (109-rasm). Qo'l raketka bilan oldinga xarakatlanadi, kist faol ishlagan xolda raketkani burash (*pronasiya*) xarakatida ishtirok etadi. To'p uzatishdagi xarakat strukturasi samaradorligida quyidagi faktorlar xal qiluvchi rol o'ynaydi: raketkani ushlash (*xvat*), to'pni tashlash, va koordinasion zanjirni maqsadga muvofiq ishlashi. To'p uzatish samaradorligidagi ko'pgina to'sqinliklar raketkani noto'g'ri ushlash (*xvat*) bilan bog'liq. To'p uzatishda raketka ushlash xuddiki chapdan zarba berishdagi kabi universal yoki g'arbona bo'lishi kerak. Faqat shunday tutishlardagina to'p urayotgan qo'lni bilak bo'g'inlari optimal tartibda ishlay oladi. Ochiq xoldagi raketka tutishda (*xvat*) zarba urishda kist xarakati chegaralanib va bo'linib qoladi. Bunday tutishda tekis va aylantirilgan to'p uzatishlarda raketkani to'pga urish nuqtasi to'pni gorizonta o'rta chizig'idan pastda bo'lib qoladi. To'pni uzatish kvadratiga



111-rasm.

tushish trayektoriyasini saqlab qolish uchun raketka bilak bilan birga pastga qarab sirg'aladi, va shu bilan to'pni raketkadan urilib uchish nuqtasini ancha pastlatib yuboradi. Bundan tashqari zarba kuchini bo'linib yoyilib ketishiga sabab bo'ladi. Bular xammasi uzatish maydonini va zarba quvvatini yo'qotilishiga obyektiv ta'sir ko'rsatadi (110-rasm).

Tennisni yetakchi mutaxassislari to'p uzatishni o'rgatishda sharqona (*xvat*) tutishdan boshlash kerak va asta sekinlik bilan universal va g'arbona (*xvat*) tutishga o'tish kerak deb xisoblashadilar (111-rasm).

Bo'ylari baland bo'lmagan tennischilar to'p uzatishni

raketkani noto'g'ri tutish(xvat) bilan bajarib, to'pni baland osilib uchadigan trayektoriya yo'nalishida uradi, tabiiyki, bu to'pni uchish tezligini anchagina pasaytiradi.

Yuqori malakali baland bo'yga va kuchli keskin zarbaga ega bo'lgan tennischilar xam, to'p uzatishda noqulay raketka tutishdan (xvat) foydalanishi natijasida o'zlarini to'p uzatishdagi samaradorliginiyo'qotishi mumkin.To'p tashlash va urish nuqtasi xam katta ahamiyatga ega. To'pni ortiqcha baland tashlansa, to'pni yetarli urish nuqtasiga tushishini kutishga, ko'pincha zo'riqqan pozada kutishga to'g'ri keladi(112-rasmlar).

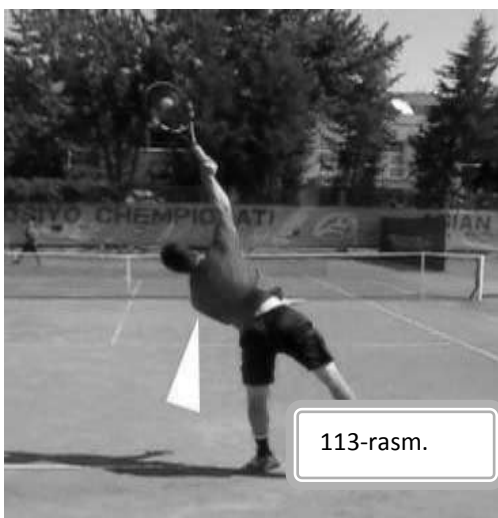
Zarba urish nuqtasi past bo'lsa, kordinasion zanjir ishini buzilishiga sabab bo'ladi(10-rasm).

Yana V.A.Golenkoni xisoblari shuni ko'rsatmoqdaki, o'rtacha bo'yli uzatuvchida to'g'ri tekis to'p uzatishda urish nuqtasi bir santimetrga yuqori bo'lsa, uzatish maydonidagi "mo'ljal" uzunligiga o'n santimetr qo'shiladi.

To'pni chaproqqa tashlanishi, gavda xarakatining kuch vektori chap yonboshga qarab ketadi, va bu raketkani tezlanish olib to'pga zarba urishida samara bermaydi (112-rasm).

Oldinga uzoqroqqa tashlangan to'pni urishda faqat amalda bitta qo'lni o'zi bilan bajariladi. To'pga cho'zilib zo'rg'a yetishi sababli kist bilan to'pni keskin bosib kerakli yo'nalishga o'zgartirib bo'lmaydi(113-rasm).

To'pni tashlashni eng qulay optimal darajasi to'pni urish nuqtasidan birnecha santimetr yuqorida bo'lishi lozim, yuqoriga tashlangan to'pni kortga tushish nuqtasi, orqa chiziqdan 25 santimetr ichkarida, uzatuvchini o'ng yelkasi ro'parasida bo'lishi kerak.



113-rasm.

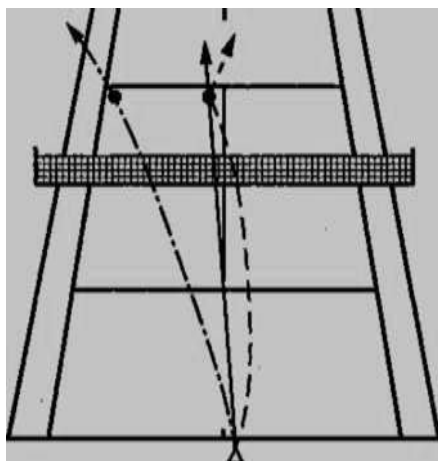
Tennisda birinchi uzatishda uning xarakteri to'laroq namoyon bo'ladi: tekis va turli aylanma xarakatdagi – aylanma(parron) xarakatli yoki

kesilgan uzatish. Xar-xil to'p uzatishlarda zarba urish paytida, to'pni uchishi va chopchishiga qarab raketkani to'p bilan bog'liq kontaktdagi xarakati turlicha bo'ladi. Lekin doimo quyidagi asosiy qonuniyatni unutmaslik kerak: " kuch bu massani tezlikka ko'paytirilgan xosilasidir".

Tennischini tanasida butun massasi bilan to'plangan moment kuchini raketka orqali 60 grammlı to'pga o'tkazish uchun, raketkani xarakat tezligi xal qiluvchi omil bo'ladi.

To'pni uchish tezligi tekis uzatilgan to'pga nisbatan aylanma (parron) va kesilgan uzatishlarda anchagina past bo'ladi. Biroq ko'p xollarda bu uzatishlarda xam tennischilar bir qator afzalliklarga ega bo'lishi mumkin. Birinchidan, uzatish paytida to'p raketkani torli yuzasi bo'ylab sirg'alib boradi va shuni xisobiga to'pni uchishi uzoqroq cho'zilib nazoratda bo'ladi, xamda to'pni uzatish maydoniga tushish extimoli oshib ishonchliroq va aniqroq bo'ladi. Ikkinchidan, tennischı to'pni aylantirish darajasi va xarakterini o'zgartirib variyasiya qilib xar-xil taktik o'yin variantlaridan, kutimagan elementlar kiritib,to'pni o'zgacha chopchishidan foydalanib raqibini qabul qilishini qiyinlashtirishi mumkin. Masalan, agar raketkani boshini yuqoriga-o'ngga xarakatlantirib to'pni aylantiruvchi parron xarakat berilsa, u duga xosil qiluvchi trayektoriya bilan yetarlicha balandlikda uchadi, biroq,to'p yerdan chopchigan paytda, raqibni chap tomoniga qarab burilib uchadi. Raketkani sirg'altirib to'pni o'ng tomoniga zarba urilsa, to'pni uchish trayektoriyasi chapga qarab buralib ketadi, yerga tegib chopchiganda,to'p yanada chapga qarab pastlab uchadi, va shu bilan raqibni maydon tashqarisiga chiqib ketishiga majbur qiladi(114-rasm). Aylanma (parron) xarakatli to'p uzatishlarni yana bir qulayligi bor, ular bo'ylari uzun bo'lmagan va o'rta bo'yli

tennischilar uchun samaralidir. Bunday bo'y bilan tekis to'g'ri to'p uzatishni muntazam ravishda aniq va kuchli bajarishni favqulodda iloji bo'lmaydi.



114-rasm. Turli xil uzatishlarda to'pni uchish trayektoriyasi va yerdan chopchish yo'nalishlari:

- _____ tekis uzatish;
- aylanma-parron uzatish;
- . - . - . - . - kesilgan-parron

Muskullar apparati ishini va xarakatlarni rasional tuzilishi xarakterini o'rganib bilgandan keyin, qaysi gurux muskullarni zaruratiga qarab, rivojlantirishni muxim faktori bo'lgan turli xil mashqlarni tanlab foydalanish kerak. Bularsiz kuchli zarba urish xarakatini bajarishni iloji yo'q.

Tennisda zarbani kuchi ko'proq sportchi tanasini barcha muskullarini bir-biri bilan qanchalik ko'p kelishilgan, xamohang tarzda zarba xarakatida ishtirokiga bog'liq. Bunda, zarba xarakatida qancha ko'p tanani a'zolari faol bo'lib ishtirok etsa, zarba kuchi shunchalik ortib boradi. Tennis zarbalarini berishda ko'pgina gurux muskullarini o'zaro kelishuvda ishlashini takomillashtirishda samarali usul bu turli xildagi og'irliklar bilan xarakatlarni imitatsiyada bajarish.

Eng ko'p og'ir(*medisinbol*) to'pni uloqtirish mashqlari tarqalgan bo'lib, turli tennis zarbalari xarakatini imitatsiya qilinadi. To'p uzatish texnikasini takomillashtirish uchun *medisinbol*ni otish bir qo'lda aynan uzatishni oxirgi fazasidagi suratda bajariladi. Bu mashqni juftlik tarzda taxminan 5 metr oralig'ida bir-biriga otiladi, bir urinishda(*podxod*) mashqni 20-30 marta bajariladi.

Shuni e'tiborga olish kerakki, bu mashqdan foydalanishni boshlang'ich davrida tennis zarbalariga o'xshagan xarakatdagi usul bilan og'ir to'pni uloqtirishni bajarishda xato va katta kamchiliklar bo'ladi. Ular, to'pni tezlanish olishi tekis duga bo'ylab ketmasligi, oxirgi zo'r berishni to'p uchishi vektoriga mos tushmasligi, yana to'pni aylanib uchib uzoqqa bormasligi, noaniq ketishi kabilardir.



Shunga bog'liq ravishda, tennischini bazasidagi xarakatlarining bunday nomuofiqligi va kelishmovchiliklaridan, unda ko'pgina yashirin yetishmovchiliklar bor deyish mumkin. Qaysiki, ular tennischiga yuqori samarada raketkaga tezlanish berish va to'pga yo'naltirilgan zarba berish imkoniyatini chegaralab qo'yadi.

Muntazam ravishda og'ir to'pni otish mashqi bilan yuqorida ko'rsatilgandek usulda shug'ullanib borish, bir oyda xarakatlarni dinamikasini maqsadga muvofiqlashtirish

garmonikasi va to'p uchishini samarali bo'lishini yaxshilanishida ko'rish mumkin. Bu maqsadda –

to'p uzatish texnikasini takomillashtirishda, boshqa imitasion mashqlardan xam foydalanish mumkin, masalan: to'p uzatish xarakati usulida toshni uzoqlikka otish. Bu mashq xammadan xam, kistni rasional xarakatini shakllantirishda samara beradi. Kistni kuchini va aniq ishlashini rivojlantiradigan juda yaxshi mashq bu- "Rubka toporom brevno" (*To'nkaga bolta urish, 115-rasm*). Mashqni mazmuni shundan ibratki, 116- rasm tennischi to'p uzatish xarakati bilan aynan xarakatni yakunlovchi fazasida, "zamax"ni so'nggi nuqtasidan to'pni urish nuqtasigacha vaqtda, boltani o'tkir yuzasi oldinda osilgan to'nkani chopishdan iborat. To'нка zarbani kuchini so'ndirish uchun juda og'ir bo'lishi va tebranmasligi kerak.

Bolta o'rtacha og'irlikda, tennischilarni tayyorgarlik darajasi va kuchiga qarab, bir yoki ikki kilogrammgacha bo'lishi mumkin. Mashqni ko'p marta bajariladi, bir urinish(*podxod*)da qirqtagacha bajariladi. Bunda quyidagi vazifalarni yechiladi: birinchidan – boltani og'irligi ballistik nuqtai-nazardan noo'rin xarakatlarga imkon bermaydi, va urish pedmetini rasional chiziq trayektoriyasi bo'ylab tezlanish olishiga yordam qiladi. Yana, bu mashq to'p uzatish texnikasini to'g'ri suratda shakllantirishga ta'sir qiladi, xamda kistni aniq ishlashiga yordam ko'rsatadi. Boltani o'tkir tig'ini daraxtni kesish momenti, aynan vaqti va xarakteri bo'yicha uzatish paytidagi to'pni urib kuchaytirish momentiga mos keladi. Bu mashqni og'irlik bilan ko'p martalab qaytarish, ushbu dasturni bajarishga moslashgan muskullar guruxini jalb qilib saralash uchun yordam qiladi.



Ko'pincha tennischilar tekis-to'g'ri to'p uzatishni takomillashtirish jarayonida, raketka yuzasini to'pga urish nuqtasiga olib chiqishda, o'zlari uchun urish nuqtasini

117-rasm. Optimal darajasini aniqlashga qiynaladi. Bu muammoni yaxshi yechimi sifatida quyidagi mashqni ko'rish mumkin, osilgan tennis to'piga uzatish xarakatini imitatsiyasini bajarish lozim. Bunda tennis to'pi gorizontal tortilgan rezinaga boylanib, iloji boricha balandlikda, qaysiki, tennischi zarba berishda raketka yuzasini tepa qismi bilan cho'zilib yetish imkoni bo'lishi lozim(117-rasm).

Bu mashqda osilgan to'pga nisbatan, to'pni yerga tushgan vertikal proyeksiyasi tennischini o'ng oyog'idan bir qadam oldinda bo'lishi kerak. Raketka tekis zarbani to'pga yuqoridan sekin urib bajarishi kerak, agar to'pni soat millari deb faraz qilsak, taxminan kun vaqtini

ikkiyarimlariga to'g'ri mos keladigan xolatda to'pga urish lozim. To'p albatta vertikal tortilgan rezinaga osilgan bo'lishi shart, aks xolda raketkani aytilgandek vertikal osilgan to'pga urishni xoxlasakda, raketka yuzasini yuqori qismi bilan urishni bajarib bo'lmaydi.

Bu mashq quyidagicha bajariladi: chap qo'l bilan oldinga-yuqoriga cho'zilgan xolda spisani ushlab turiladi, spisani uchiga bir tekislikda aylanadigan tennis to'pini (*yoki diametri teng g'altak bo'lishi mumkin*) teshib bog'lanib maxkamlangan, o'ng qo'l bilan to'p uzatish "zamax"ini oxirgi fazasidagi xolatda raketka bilan to'pga sirg'anuvchi zarba urib, to'pni aylantirib kerakli yo'nalishni beradi.

Kesilgan zarba xarakatini rivojlantirib ishlov berish uchun to'pni yonboshdan aylantiriladi, "spisadagi to'p" yuqori-oldinga-o'ngga ko'tariladi.

Aylantirilgan(parron) zarbada raketkani yuza tekisligi to'pga sirg'alib pastdan yuqoriga-oldinga qarab xarakatlanadi, "spisadagi to'p" zarba uchun boshni tepasida, chap yelkaga yaqinroq, boshqa tekis va kesilgan uzatishlarga nisbatan pastroq xolda bo'lishi lozim. Mashqni bir urinishda(*podxod*) 30-40 marta bajariladi, agar kortda kesilgan va aylanma(parron) xarakatli to'p uzatish mashg'ulotlaridan oldin, trenajyorda mashq ishlansa maqsadga muvofiq bo'ladi, yoki almashlab "spisadagi to'p" trenajyorida imitatsiya 30-40ta zarba + kort maydonida 20-30ta to'p uzatishni bajarish kerak.

Zamonaviy tennisda professioonal tennischilar to'p uzatishni sakrab bajarishga odatlanishmoqdalar. Demak buning uchun, ular tanasini tayanchsiz muallaq xolda boshqarishni takomillashtirgan bo'lishi kerak.

To'p uzatish paytida ular kort yuzasidan deysinish jarayonida energiyani olib, to'pga zarba urish jarayonida energiyani to'pga o'tkazib so'ndirib, keyin yerga bo'sh xolda tushish kerak. O'z tanasi og'irlik markazini boshqarishni gimnastika snaryadlarida: to'sin(turnik) va parallel to'sinchalar(bruslar)da yaxshi o'zlashtirish mumkin. Oddiy mashqlar: bruslarda qo'llarda tayanib turganча tebranish, unча baland bo'lmagan turnikka sakrab ushlab-tebranish va max qilib uzunlikka tashlash kabi mashqlar anchagina sezilarli natija beradi.

Yuqorida sanab o'tilgan mashqlardan, va juda ko'p boshqalaridan xam o'zbek tennischilarimiz kam foydalanadilar. To'p uzatish xarakati o'ziga xos bo'lib, insonni oddiy xayotiga mos emas. Shuning uchun bu xarakatni bajarish uchun aloxida muskullar kompleksi tanlanib, takomillashtirish jarayonida ularni individual ishlarini muvofiqlashtirib garmonik xolga keltiriladi. Maxsus mashqlarsiz, shu jumladan yuqorida sanalgan mashqlarsiz bu muammoni yechish qiyin. Samarali to'p uzatish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik xam kerak, kuchli yelka, bel va oyoqlar zarur bo'ladi. Uzatish tennisdagi eng muxim elementlardan biri, uni takomillashtirish uchun bir kunda biryarim soatdan kam bo'lmagan vaqt ajratilishi lozim. Nafaqat mo'ljalga uzatish uchun, u shunga loyiq.

11- AMALIY MASHG'ULOT.

TO`R OLDIDA O`YNASH TEXNIKASI

To'r yonida o'yinning asosiy texnikaviy usullari bu parvozdagi uchayotgan to'pga zarba berishdir. To'rga chiqish aslida xujum kombinasiyasini yakuniy qismi bo'lsada, zarba bajarilishini murakkabligi unga tayyorgarlik bilan bog'liq, bunga sabab vaqtни yetishmasligidir. Taxlillar shuni ko'rsatmoqdaki, to'r yonida pozisiyani egallagan tennischini ixtiyorida zarbaga tayyorlanish uchun fursati 0,1 sekunddan oshmaydi. Vaqtни qisqaligi ko'pinча zarba texnikasini asosiy omillari va parametrlarini aniqlaydi. Birinchi navbatda bu o'ng va chapga zarba berish uchun universal raketka tutishdan keng foydalanish imkoniyatidir. Parvozdagi to'pga zarba berish texnikasida zarba berish nuqtasini balandligi xam katta ahamiyatga ega. Raqibni unча tez bo'lmagan noilojdan qaytargan baland to'plarga, to'r oldiga chiqqan tennischiga kuchli yakunlovchi zarba berish uchun rasional raketka tutishni tanlash imkoni bo'ladi. Lekin orqa chiziqda turgan tennishi aylanib o'tuvchi zarba (*obvodka*) bilan xujumga o'tishga majbur, bunday xollarda to'rga chiqqan o'yinchi to'pni o'rta yoki pastki nuqtada tutib olish uchun tayyorlanishi kerak. O'rtacha balandlikdagi to'pga, odatda to'r ustidagi nuqtada kuchli tekis zarbadan foydalanish mumkin, bunday xollarda samarali javob bo'lish uchun aylanib o'tuvchi to'pni uchish tezligi xam yordam qiladi. Bunda qattiq konstruksiyali to'suvchi (*tana, qo'l va kistni maxkam tutib to'pga dinamik xarakatda chiqish*) zarbadan foydalanib to'pni maydonni ximoyalanmagan qismiga yo'naltirish kerak. Ushbu xolatda raketkani qaytarib shaylanish (*zamax*), fursatni boy berish, raketkani to'pga olib kelishni murakkablashtirishga, butun koordinasion zanjirni buzilishiga olib keladi.



118-rasm

Biroq, D.Mayl va M.Krespolarning “Uchebnik peredovogo trenera” kitobida keltirilishicha, bunday yondashuvni professional o'yinlar to'g'risida gap ketsa, qaytadan ko'rib chiqish kerak bo'ladi. Avtorlarning xulosasi: “murabbiylar boshlang'ichlarga o'rgatayotganda raketkani qaytarib shaylanganda (*zamax*) yelkadan orqaga **o'tmasligi** kerak deb davom etishi mumkin. Ilg'or yosh tennischilarga, ayniqsa to'p uzatishdan keyingi bo'ladigan birinchi parvozdagi to'pga zarba berishda, raketkani qaytarib shaylash (*zamax*) dugasini ozgina uzaytirishiga ruxsat bor”. Maxsus izlanib-o'rganishlar davrida parvozdagi to'pni o'ynaydigan yuqori klassli barcha tennischilar, to'pni gavdasidan oldinda urish imkoniyatiga ega edilar, deb yozadilar.

Parvozdagi to'pga pastki nuqtada zarba berish ancha murakkabroq sanaladi. Pastki nuqtadan parvozdagi zarba berishni o'yin maxorati to'pni yuqori ko'tarmasdan o'ynashlikda ko'rinadi.



119-rasm

Parvozdagi to'pga zarbalar yakunlovchi va tayyorlovchi sifatida ajratiladi. Yakunlovchi zarba yordamida to'pni raqib yetolmaydigan qilib jo'natishga xarakat qilish kerak, ikkinchisida esa – iloji boricha raqibni to'pni qaytarib, aylantirib o'tuvchi zarba berish imkonini murakkablashtirish kerak. Ikkinchiga ko'proq pastki nuqtadan zarba berishlar kiradi, odatda bu zarbadan to'pni tezdan qaytarib “o'ldirish” imkoniyati aniq bo'lmagan xolatda foydalanishga to'g'ri keladi. Tayyorlovchi parvozdagi zarbani asosiy afzalligi shundaki – uni uzunligi va pastligi, to'pni yotiq chopchishi bilan qarshixujumga o'tib aylanib o'tuvchi (*obvodka*) zarba berishni qiyinlashtiradi. Pastki nuqtada ko'pincha aylanma xarakatli (*parron*) zarba bilan kutib olishga to'g'ri keladi.

To'rga chiqishni provard maqsadi – parvozdan yakunlovchi zarba berish. Yakunlovchi zarbani samarasi birinchi navbatda to'pni qanchalik yuqorida va to'rga yaqinlikda kutib olishga va tutishga bog'liq. Parvozdan yakunlovchi zarba berish uchun eng qulay nuqtaga, maksimal tezlikda oldinga xarakatlanish va davomida kerak bo'lsa zarur tomonga sakrash bilan erishishiladi. Bunday murakkab zarbani takomillashuviga yetishish shunda mumkinki, tennischi kombinasion o'yin jarayonida javob zarbani yo'nalishini oldindan sezib, raqibi raketkasidan to'p uzilishi bilan to'pga tashlanish xarakatini boshlashi lozim. Faqat shu xoldagina, qattiq koordinasion zanjir orqali xech qanday raketkani shaylovisiz (*zamax*), tashlanishning kuchli energiyasi to'pga o'tadi.



120-rasm

To'r yonida o'ynashning takomillashtirishni muammosi shundan iboratki, bu jarayonda absalyut ko'p vaqtni parvozdagi to'pga, odatda joyda turib zarba berishni takomillashtirishga ajratiladi. Bu mashq - "biri to'r yonida turib, ikkinchisi kortning orqa chizig'i tashqarisida", bu zarbani bajarish bor-yo'g'i bir bo'lak-fragment, texnik murakkabligi va vaqt jixatidan ahamiyati ozroq bo'lgan to'r oldidagi o'yinning bir bo'lagi xolos. Kvalifikatsiyali tennischilarni musobaqadagi o'yinlarini chuqurroq taxlil qilinsa ko'rinadiki, juda ko'p to'rga chiqish bilan bog'liq ochko yutishni natijasi, qaror qabul qilish momenti bilan aniqlanadi – oldinga xarakat qilish va parvozdagi to'pga o'ynash. Risolada to'r yonida o'ynaganda odatda bitta zarba xal qiluvchi yoki ikkita zarba, juda kamdan-kam uchta zarba bo'lishi mumkin. Ikkala tennischi xam, to'r yonidami yoki orqa chiziqda turganmi, birinchi tennischini irodasi tufayli o'yinda qaltis pozitsiyada bo'ladilar. Noaniq yoki sekin uchayotgan to'p raqib istagan o'ljaga aylanadi, bunday xolatni o'z foydasiga xal qilish uchun katta maxorat yoki kuch talab etilmaydi. Orqa chiziqda o'ynayotgan tennischi yaqinlashayotgan xavfni oldini olish uchun, tavakkallik bilan raqibni aylanib o'tuvchi zarba (*obvodka*) bilan aldashga qaror qiladi. To'rga talpinayotgan tennischi, raqibidan oddiy javob bo'lmasligini bilgan xolda, to'pni iloji boricha to'rga yaqin va uning ustida kutib va tutib olishga xarakat qilishi kerak. Agar u kerakli joyga yugurib yetib olishga qodir bo'lsada, bu bo'lishi mumkin bo'lgan turli variantlardagi barcha zarbalarni (*obvodka*) to'sish imkoniyatiga ega degani emas. Albatta to'rga chiqqan tennischini irodasigina o'yin situatsiyasi va raqiblarni resurslarini, ssenariyni rivojlanishini to'g'ri aniqlab, raqibni aldovchi (*obvodka*) zarba tanlashini yo'qqa chiqarishi mumkin. Shuning uchun xam birinchidan va ko'pinchalik xam to'rga chiqishda asosiy xatolik xujumni boshlash momentini tanlash paytiga to'g'ri keladi. Tennischi xujumga o'tishga qaror qilishi bilanoq intuisiyalar olamiga tushib qoladi. Ya'ni, to'rga chiqishga qaror qilishni o'zi xam intuitiv xolda bo'lishi kerak desak to'g'riroq bo'ladi. Xuddi yirtqich kabi o'z o'lgasini qattiq poylab nishonga olishi, kutilayotgan situatsiyani xis qilgan xolda, xujumga tashlanishi, va xuddi samarali xujumini baroridan kelishini sezib bilgan tennischi kabi faol xarakatga kirishishi lozim. Oldinga xarakat va keyin – xammasi intuitiv ravishda tuzilgan dinamik stereotipdagi silliq xarakatlardan foydalanish. Fikrlab qaror chiqarish uchun bu joyda vaqt yo'q.

Parvozdagi to'pga zarba berish texnikasini o'rgatishni chopchigan to'pga va to'p uzatish zarbalari bilan bir vaqtda boshlash kerak. Qachonki bu usulni texnikasini elementar o'zlashtirilgandan keyin, murakkabroq mashqlarga o'tish mumkin: to'rga chiqishga tayyorlovchi zarbadan parvozdagi to'pga o'yinga o'tish, shuningdek aylantirib o'tuvchi zarba(*obvodka*)ga javob qilish, raqibni kutilmagan yo'nalishdagi zarbalarga o'tish. Bu mashqlar bilan ishlaganda tennisni juda murakkab reaksiyalarini takomillashtirishni nazarda tutiladi. Reaksiyalar ikki turga oddiy va murakkablarga bo'linadi. Yuguruvchi-yengilatletikachini startdagi reaksiyasi – oddiy reaksiyaga misol. Yengil atletikachi oldindan aniq biladi, qaysi signalga bo'ysunishni, va qaysinisiga aniq javob qilishi kerak bo'ladi. Tennisda va yana juda ko'p sport o'yinlarida xam bularning xammasi anchagina murakkabroq. Raqib qanday o'ynaydi, u to'pni qayerga va qanday yo'naltiradi – xar safar bu jumboqki, uni na faqat topib olish, unga zudlik bilan reaksiya bildirib javob izlash kerak. To'r oldida turgan tennischini, raqibi yon chiziq bo'ylab to'g'ri zarba, yoki aylanma xarakatli yonbosh zarbalar bilan, yuqoridan tashlab(*svecha*) aldab o'tishga xarakat qiladi, kamdan-kam xollarda oyoqlar tagiga – to'r o'rtasidan qisqartirilgan zarba bilan yo'naltiradi. Shuning uchun to'r yonidagi tennischining reaksiyasini uchmurakkabli va to'rtmurakkabli deb ataladi. Birinchi navbatda xuddi shuni rivojlantirish kerak. Katta tajribali buyuk mutaxassislar ogoxlantiradi – reaksiyani birmurakkabli va ikkimurakkabligini rivojlantiruvchi mashqlar: to'r yonida bir-biriga parvozdagi to'pni faqat oldindan kelishgan yo'nalishda o'ynash; yoki to'r oldidagi o'yinchini faqat past to'g'ri va yonbosh aylantirib o'tuvchi zarbalarnigina o'ynab, yuqoridan tashlanuvchi(*svecha*) zarbalarni inkor qilishi, va ulardan ko'pincha va uzoq vaqt foydalanish, to'rda o'ynaydigan tennischiga zarur bo'lgan uchmurakkabli va to'rtmurakkabli reaksiyasini o'tmas bo'lishiga ta'sir etadi.

Robert Lansdorp – Janubiy Koliforniyalik afsonaviy murabbiy, qaysiki Linsdey Devenport, Pit Sampras kabi va juda ko'p jaxon miqyosidagi yuqori klassdagi professional o'yinchilarni tarbiyalagan, shunday degan edi: - “Juda ko'p zamonaviy o'yinchilar, ular buni tuzatishlari uchun, ularga professional tennischilar texnik xatolarini aytishlarini xoxlaydilar, va ular keyin o'ylardilarki, xammasi binoyidek chiroyli. Agar bularning xammasi xaqiqatda bo'lgandami, unda olamda qanchalar ko'p professionallar o'sgan bo'lar edi-ya! Agar Siz, eng yaxshi texnikali bo'lgani uchun, Maykl Jordan doimo eng zo'r basketbolchi bo'lgan deb o'ylasangiz, unda Siz mutlaqo noxaq bo'lasiz. Uning o'yinni xis qilishi, to'p tashlash va o'yin situatsiyasini sezish qobiliyati ko'p o'yinchilarga namuna bo'la oladi. U bu xissiyotlarni uzoq soatlab mashg'ulotlar natijasida rivojlantirgan, aytish joizki, bu zerikarli va jonga teguvchi mashg'ulotlardir!”. O'yin situatsiyasi va to'p tashlashni xis qilish deganda, o'ylashimiz kerakki, Robert Lansdorp kuyidagini: ko'p soatli mashg'ulotlar va musobaqa o'yinlari natijasida o'zlashtirilgan avtomatik bajariladigan va ekstrapolyasion xarakatlarni (*xarakatlar ketma-ketligini uyg'unlashuvini*) nazarda tutgan.

Yosh yetakchi o'zbek tennischilarini to'r oldidagi o'yinlarini taxlil natijalari shuni ko'rsatdiki, parvozdagi to'pga zarba berish texnikasi, maxsus mashqlarni bajarish jarayonida ko'pincha qoniqarli darajada. Lekin musobaqa o'yinlari davrida ularning ko'pchiligi to'r oldiga kam epizodik xollarda chiqadilar, shunda xam pozision zarurat tufayligina. To'r oldiga ko'proq chiquvchi tennischilarni to'p yutish foizi baland emas, taxminan yutqazish foizi bilan teng. Bu ko'rsatgichlar o'yinni qiyin momentlarida oldinga xarakat qilish uchun rag'batlantirmaydi. To'r oldida o'ynashdan qochadigan o'yinchilarda bu ko'rsatgichlar undan xam past darajada. Balkim oldingi uchrashuvlarni achchiq tajribasi ularni parvozdagi to'pni to'r yoniga chiqib o'ynashdan qochishga undayotgandir. Bu achchiq tajriba yillar davomida ularning ishonchida yig'ilib o'tib bormoqda va keyingi yosh guruxlarida yanada murakkab tus olmoqda.

Robert Lansdropning aytganlaridan shunday xulosa chiqarish mumkin, aloxida usullarni texnikasini to'g'ri bajarishni bilishning o'zi yetarli emas ularni avtomatik darajaga yetkazish kerak, o'zining jismoniy va ruxiy imkoniyatlariga mos ravishda individuallashtirish kerak. Musobaqa o'yinlarida, o'rganib, o'zinig ishlangan xarakatlarini aloxida ochko o'ynalayotgan jarayonda o'yin situatsiyasiga tatbiq qilib, samarasini ko'rishi, ishonch xosil qilishi va ularni sevishi kerak. Va ularni darrov zudlik bilan tatbiq qilib, o'ylanmasdan, o'yin qizishgan paytda, yutug'iga ishonch bilan xarakat qilish kerak.

Shunday qilib, to'rt oldida o'yinni turli xildagi xamma shakllari, zarur bo'lgan maxsus jismoniy, ruhiy va texnik komponentlari faqat musobaqa uchrashuvlari jarayonida takomillashtirilib boriladi. Bizning o'rganishlarimiz shuni ko'rsatmoqdaki, ko'pchilik tennischilar to'rtga chiqib o'ynashdan qochmoqdalar. Umuman buni shunday izoxlash mumkin, yosh yetakchi o'zbek tennischilarini to'rt oldida o'yin yuklamasi yetarlicha emas, nostabil va samarasiz o'yin yuritishidan deb bilish kerak.

Bu xolatni tuzatish uchun, ko'p sonli tennis bo'yicha o'quv qo'llanmalarida yozilgan to'rt oldida o'yinni takomillashtirishni an'naviy usullari bilan bir qatorida, to'rt oldida o'ynashni musobaqa tajribasi yuklamasini sezilarli darajada oshiruvchi quyidagi mashqlarni tavsiya qilish mumkin.

To'rt yonida o'yinni takomillashtirishda ko'p komponentli uslubiy sxemadagi asosiy trenirovka mashqlarini asli ma'nosi musobaqa xarakteridagi maxsus vazifa bilan xisobga o'ynashdan iborat. Vazifani bajarayotgan o'yinchi raqibini oshirgan to'rtlarini kortga tushirmasdan qaytarishi kerak, ya'ni, to'rt uzatishdan tashqari xamma to'rtlarni parvozdan o'ynashi lozim. Agar to'rt o'z tomonidagi kortga tegsa u ochko yutqazadi, raqibi bo'lsa xech bir cheklovlarsiz qanday qulay bo'lsa shunday o'ynaveradi. Bu mashqlar, boshqa maxsus mashqlar jamlanmasi bilan birga xar kuni tatbiq qilinadi. Bir set o'yin yuklamasi xisobida bajariladi.

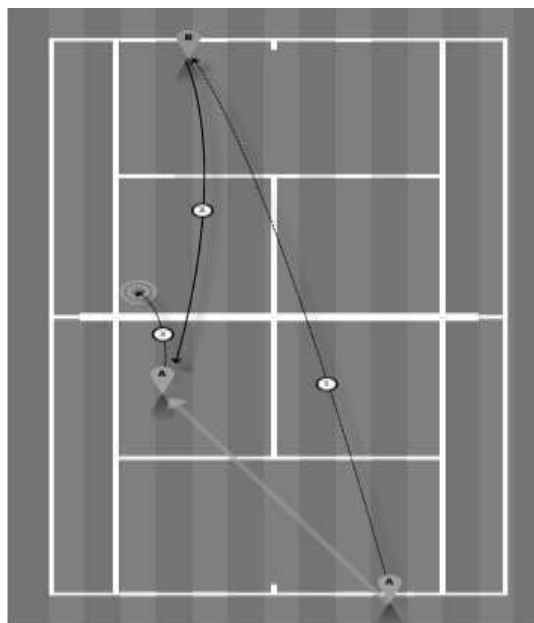
Maxsus takomillashuvni dastlabki davrida ushbu mashqlarni bajarish uchun asosiy o'yinchiga sherigini biroz kuchsiz darajadagi, lekin yumshoq bo'lsada, orqa chiziqdan muntazam xatosiz zarba beradigan o'yinchini tanlash kerak. Agar o'yin boshlanishidan istalgandek bir o'zakda tekis ketmasa, raqibi aylantirib o'tuvchi zarba (*obvodka*) bilan ko'proq "aut"ga, yoki to'rtga urib, parvozda to'rtni urish mashqidagi zarbalar soni kamayib ketsa, unda qo'shimcha vazifalar joriy qilish kerak. Misol, raqib-sherigi zarba berishda to'rtga yoki "aut"ga urgani uchun jarimaga besh marta "kenguru" sakraydi, sharoitni tenglashtirish uchun asosiy mashq bajarayotgan tennischi xam xato qilsa, u xam shuncha jarima sakraydi. Shundan keyin, odatda berilgan vazifadagi o'yin qiziqarliroq va zarbalar soni ko'payib mashg'ulotni zichligi ortadi.

Bu mashqlardan kutiladigan samara – bu yaxshi o'rganib uqilgan, raqibini xarakatiga zudlik bilan reaksiya qilib musobaqa sharoitida aniq to'rtga chiqib o'ynashni o'rganish va o'zlashtirishdan iborat.

13- AMALIY MASHG'ULOT.

MAYDONNING O'NG VA CHAP TOMONLARIGA ZARBA BERISH TAKTIKASI

Tennischi mahorati, uning raqib tomonga orqa chiziq ustidan to'rtni chuqur yo'naltirishni bilishi bilan aniqlanadi. Kimki raqib tomonga yaqin masofaga zarbani bajara olsa, u o'zining taktik usullarini o'yinda amalga oshirish imkoniyatini qo'lga kiritadi. Orqa chiziqdan uzoqqa uzun to'rt bilan raqibni siqib, uchib kelayotgan to'rtga zarba berib yakuniy ochkoni yutib olish uchun to'rtga chiqish mumkin.



121-rasm.

Bu oddiy va tushunarli bo'lgan taktik sxema asosida, sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar samaradorligi yotadi.

O'zbekistonning 12 – 16 yoshli tennischilari musobaqa o'yinlarida amalga oshirgan yakuniy zarbalar tavsifini tahlil qilib, qiziqarli ma'lumotlar olindi.

O'ynalgan ochkolar 4 turga bo'linadi.

1. Hujumda yutib oligan.
2. Raqib tomonidan atayin uyushtirilmagan shaxsiy xato.
3. Raqibning faol harakatlari keltirib chiqargan, shaxsiy xato.
4. Kuzatilayotgan tennischining aniq harakatlari.

12 – 13 yoshli bolalarda o'zlari yoki raqibning xujum harakatlari natijasida yutuq bilan yakunlanadigan ochkolar, umumiy o'ynalgan ochkolar sonining 20 % ni tashkil etadi. Qoligan 80 % ni raqib tomonidan uyushtirilmagan harakatlar tashkil qiladi. 15-16 yoshli o'smirlarda xujum harakatlari natijasida yutib olingan ochkolarga nisbatan uyushtirilmagan xatolar, taxminan 50 x 50 %ni tashkil qiladi.

Yosh o'zgargan sari, o'zining yoki raqibning ongli maqsadga yo'naltirilgan tashabbusi natijasida yutib olingan yoki yutkazilgan ochkolar, uyushtirilmagan xatolar nisbatini, o'yin tajribasi oshganligini yoki taktik fikrlar takomillashganligini ko'rsatadi.

Bu davrda, tennisda asoslangan xaqiqiy o'yin kuzatiladi. Qulay holatda qabul qilib, raqibning uzoq burchagiga, chiziqning o'ziga kuchli zarba bilan to'pni yo'naltirib, ochkoli o'yinni bir zarbada yakunlash mumkin, shu bilan o'ylangan niyatni amalga oshirish vaziyatlarida, o'ziga 100 % ochko yutib olish kafolatini ta'minlaydi. Lekin juda qulay holatda kuchli zarba bilan chiziqqa tushush kafolati 70 – 80 % ni tashkil etishi ham mumkin. Tajribali o'yinchi boshqacha yo'l tutgan bo'lar edi. U qulay holatda turib, 100% tushishini kafolatlovchi zarba bilan maydonning biron bir burchagiga to'pni yo'naltirgan bo'lar edi, ammo raqib uchun bu zarbaga yetish 90 % ga yaqin bo'lishi lozim. Raqibni qoyilmoqom zarbalar bilan xayron qoldirish kerak emas. O'yin davomida bunday zarbalar bir nechta bo'lishi mumkin, lekin ishonchli ochkolarni anchagina ko'p to'plash zarur.

Ammo, ayrim xolatlarda noaniq taktik harakatlar oqibatida o'yin paytida sodir bo'ladigan psixologik muammolarni yechishga urinib ko'rish mumkin. Masalan: o'z omadsizligidan va raqibning omadidan siqilgan tennischilarning bir zarba bilan to'pni raqib kortining himoyasiz joyiga yo'naltirishi mumkin. Yana chiroyli zarba bilan o'yinni yakunlashi ham mumkin. Lekin, bu holatda

ham tavakkalchilik darajasi, tennischining tajribasini hamda uning har bir taktik harakatlari qiymatini aniqlaydi.

Tennischining taktik harakatlar tanlovi bo'yicha takomillashuvini, bozorda ko'p va yaxshi mahsulot sotib oladigan yoki aksincha kam va yomon mahsulotlarni harid qiluvchi uy bekasi bilan taqqoslash mumkin.

Alohida taktik harakatlarni takomillashtirishga yordam beruvchi trenirovka mashqlarini har bir o'yinchi uchun zarur poydevorva ularning o'yin stilini individual rivojlanishi muammolarini yechishga qaratilgan individual usullarga bo'lish mumkin.

Poydevor sifatidagi mashqlarga kortda yoki bir nechta sheriklar bilan maydonda belgilangan nishonlar bo'yicha o'yinni kiritish mumkin. Ularning maqsadi, ahamiyatli zarbalarni maksimal ishonchda bajarishga erishishdir.

1 – mashq. Tennis kortida, orqa va yon chiziqlar tashkil qilgan burchaklarda 1x1 m o'lchamdagi nishon o'rnatiladi. Nishonlarni yupqa lenollumdan yoki boshqa xom ashyodan 1m x5sm lentalar bilan belgilanadi. Bunda lennolum to'liq yotishi kerak va to'p unga tushganda sakrab ko'tarilib yo'nalishini kuchli o'zgartirmasligi kerak.

Sheriklar bir biri bilan 1, 1a nishonlarga diagonal bo'yicha burama yoki kesma zarbalarni amalgam oshiradilar. Har bir sherik maydonida joylashgan nishonlarga tushgan to'pni baland ovozda – “bir”, “ikki”, “uch” va xakozoaytib boradilar. Sheriklar oldiga quyidagi vazifalar qo'yiladi: Har bir qarama qarshi tomondagi nishonlarga to'p (5-10) aniq sanoq bo'yicha tushishi kerak. Sheriklardan birining zarbasidan so'ng ikkinchi marta ham qoplamaga to'p tushsa, natija hisobga olinmaydi va mashq boshidan boshlanadi.

2 – mashq. Shuning o'zi, faqat 2, 2a nishonlarga diagonal bo'yicha chapdan chapga zarbalar.

3 – mashq. Nishon bo'yicha “восемьрка”. To'p yo'qotilguncha sheriklarning har biri 5 – 10 ta to'p tushishini bajaradilar. Birinchi variantda sheriklardan biri to'g'ri chiziq bo'yicha, ikkinchisi esa diagonal bo'yicha.

4 – mashq. “vosmyorka”. Birinchi sherik tur yonida, ikkitasi orqa chiziqda. To'p yonidagi oyinchi diagonal zarbalar bilan 1 va 2 nishonlarga, birinchi variantda va to'g'ri chiziq bo'yicha boshqasi bilan o'ynaydi. Orqa chiziqdagi sheriklar albattato'g'ri yoki diagonal bo'yicha burama yoki kesma zarbalarni bajaradilar. O'yin to'r yonidagi oyinchi nishonga aniq tushguncha davom etadi. Agar to'p o'yindan chiqsa, mashq boshidan boshlanadi.

5 – mashq. Bir o'yinchi ikki o'yinchiga qarshi.

a) tennishi to'r yonidan joy egallaydi, “raqib” – orqa chiziqda, “raqiblar” erkin o'ynaydilar, “to'rchi” – vazifa bo'yicha;

b) tennishi orqa chiziqda joylashib erkin o'ynaydi, “raqiblar” vazifa bo'yicha.

6 – mashq. O'yin orqa chiziqda. Tennishi, maydonning buyurilgan joyiga to'pni yo'naltiradi, uning “raqibi” – o'z xoxishiga ko'ra o'ynaydi.

7 – mashq. Hisob bilan buyurilgan vazifa bo'yicha o'yin.

a) buyurilgan kombinatsiyani bajarish bilan to'pni o'yinga kiritishdan keyin to'pga chiqish;

b) vazifa bo'yicha, ochko uchun to'pni qabul qilish.

8 – mashq. O'zining birinchi holatini vaqti vaqti bilan o'zgartirib bir tennishi, ikki “raqib”ga qarshi to'pga chiqish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanib hisob uchun o'yin.

a) ikkisi ham orqa chiziqda;

b) birinchisi orqa chiziqda, boshqasi to'r yonida;

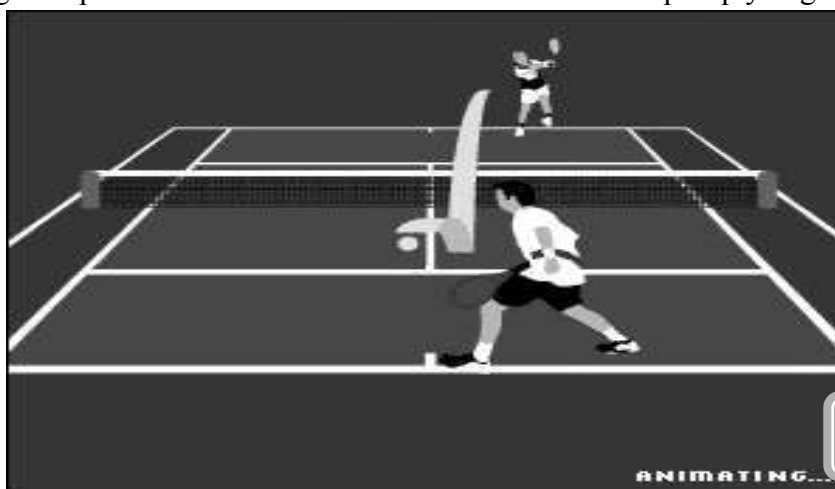
9 – mashq. Vazifa bo'yicha “bir o'yinchi ikkinchi o'yinchiga qarshi” hisob uchun o'yin.

10 – mashq. Mahsus vazifa bo'yicha, stili yaqqol namoyon bo'ladigan o'yinchiga qarshi hisob uchun o'yin:

- a) keskin xujumchi "to'rchi";
- b) orqa chiziqda o'ynaydigan keskin xujumchi;
- v) orqada va to'r yonida bir xil o'ynaydiganlar;
- g) qarshi xujumchi;
- d) ximoya (raqib xatolari hisobiga o'ynaydigan).

14- AMALIY MASHG'ULOT. MAYDON OLDIDA O'YNASH TAKTIKASI

To'r oldiga chiqish ko'nikmalarini takomillashtiruvchi mashqlar quyidagilar:



122-rasm.

1 – mashq. “Vosmyorka”. A va B ikki sherik orqa chiziqda turadi, birinchisi kortning o'ng tomonida, ikkinchisi chap tomonida. A1 va B1 o'yinchilar esa maydonning orqa chizig'i va to'pni o'yinga kiritish chizig'i orasida. Bitta to'p bilan o'ynaladi. Orqa chiziqda turgan birinchi sherik A, B1 sherik turgan to'pni o'yinga kiritish kvadratiga diagonal bo'yicha baland sakrab ko'tarilgan to'pga burama zarbani yo'naltiradi, u yuqori nuqtada oldinga harakatlanib kesma zarbani, to'rga chiqishni aks ettirib, to'g'ri chiziq bo'yicha orqa chiziqqa ya'ni B sherik turgan joyga yo'naltiradi va dastlabki holatga qaytadi, B sherik navbatida A1 va hakozi sherik yo'nalishi bo'yicha to'pni diagonal burama zarba bilan ko'taradi.

2 – mashq. Sparring – sherik to'pli savat bilan, o'z korti yarmida orqa chiziq ortida turadi. O'rganuvchi tennischi o'z yarmida orqa chiziqdan bir metr masofada. Tennischi shartli signal bo'yicha to'rga yugurishni boshlaydilar. O'rganuvchi tennischi to'pni o'yinga kiritish chizig'ini kesib o'tayotgan vaqtda, sparring – sherik tezkor zarbalar bilan, yugurib kelayotgan tennischini chalg'itishga harakat qiladi. Tennischining vazifasi, harakatni so'ndirmasdan, to'pga oldinga sakrab uni uchayotganda o'ynashi kerak. Mashqni, zarba uchun to'pni bosh ustiga uloqtirib, uchayotganda zarbani bajargandan keyin, shu ondayoq davom ettirish mumkin. Bunday seriya zarbalar bajarilgandan so'ng, tennischi keyingi seriyani bajarish uchun dastlabki xolatga tez qaytadi.

3 – mashq. Sparring – sherik to'pli savat bilan, o'z korti yarmida orqa chiziq ortida turadi. O'rganayotgan tennischi o'z yarmida orqa chiziqdan bir metr masofada. Sparring – sherik xavkortga yarim svecha uloqtiradi. O'rganuvchi tennischi to'pning uchish trayektoriyasini aniqlab, shu trayektoriya bo'yicha taxminiy nuqtasiga, harakatni so'ndirmasdan uchib kelayotgan to'pga zarba

berish uchun yugurib chiqadi yoki aksincha, imkon boricha tezkorlikni oshirib, kortning qarama – qarshi tomoniga orqa chiziqqa podsvechka bilan to'pni yo'naltiradi va to'p oldida holatni egallaydi. Mashqni uchayotgan to'pga zarba berish, song boshdan zarba berish bilan yakunlash mumkin. Bu seriya zarbalar bajarilgandan so'ng tennischi keyingi seriyalarni bajarish uchun dastlabki holatga qaytadi.

4 – mashq. Ikkala sherik orqa chiziqda turadi. Ulardan biri chuqur burama svechka bajarib, oldinga yuguradi, boshqasi o'ziga qulay zarba uchun, sherigi esa to'ning oldiga turibsvechkani o'ynaydi. Boshqasi uchayotgan to'pga orqa chiziqqa zarba bilan javob qaytaradi. Ikkinchisi burama svecha bilan to'r oldidagiga uloqtirib beradi va o'zi oldinga harakatlanadi. Birinchi, to'r oldida turgan sherigiga qulay zarba bilan svechkani o'ynab, javob zarbadan keyin to'pni to'r oldidagiga svechka uloqtiradi va o'zi oldinga yuguradi. Bu mashq, tennischilarni maydon atrofida uchib kelayotgan to'pga zarbalarni qo'llab harakatlanishni takomillashtiradi.

15- AMALIY MASHG'ULOT. TO'R OLDIDA O'YNASH TAKTIKASI

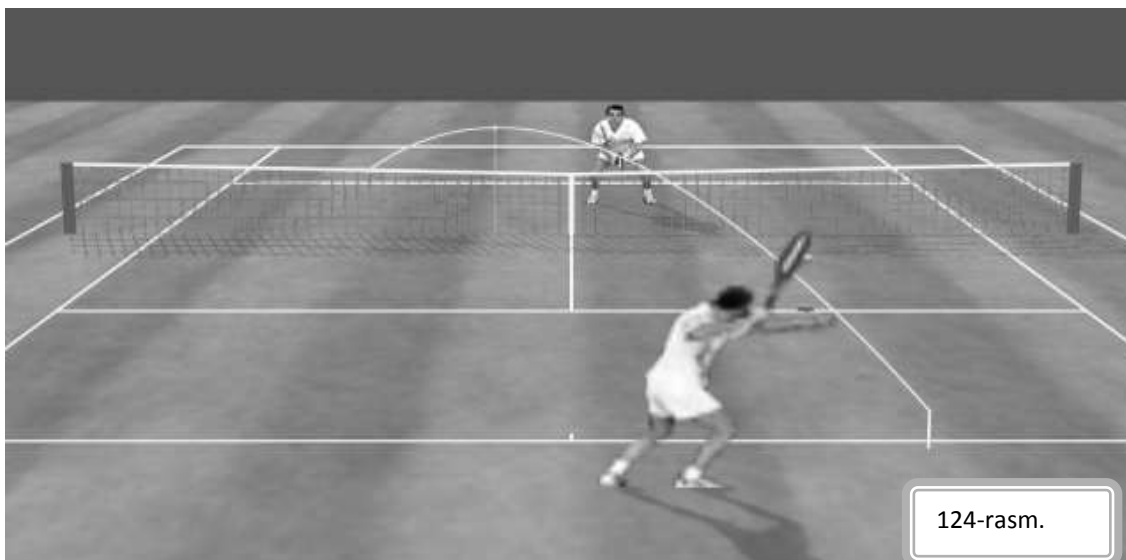
To'r yonida o'yin, mahsus prinsip va ko'nikmalarga asoslangan bo'lishi lozim. Tez qulay holatni egallashga va raqibning chalg'ituvchi zarbalariga tayyorgarlik vaqtini kamaytirishga yordam beruvchi, o'yin borishini o'zgartirmasdan to'rga chiqish mumkin emas. Ochko o'ynaladigan vaqtda, to'rga chiqish uchun kutilmagan vaziyatlar vujudga keladi. Yaxshi texnik va taktik tayyorgarlikka ega tennischilarda, uchib kelayotgan to'pni o'ynash uchun befoyda to'rga chiqish amalgam oshirilishi zarur bo'lgan usullar qayta ishlangan bo'lishi lozim. To'r yonida o'ynashning asosiy prinsiplari:



123-rasm.

1) To'rni oldiga chiqish uchun, raqibning ojiz tomoniga, uni iloji boricha kortning orqa chizig'igi chiqarish uchun zarbalar berish zarur. Tajribali o'yinchi, raqibni o'zi uchun foydali javob qaytarishiga majbur qila oladi.

2) Oddiy bo'lmagan dinamika uchayotgan to'pga zarbalar. Uchayotgan to'pga zarbalar, zarba beruvchi qo'l tirsagini tana orqasiga o'tishiga to'sqinlik qiluvchi qisqa siltanish yordamida, to'pni o'z oldida qarshi olib oldinga harakatlanib amalgam oshiradi.



124-rasm.

3) Uchayotgan to'pga birinchi zarba juda muhim. Umuman ular uchtdan oshmasligi kerak. Agar to'p to'rdan ancha uzoqqa uchsa, uni orqa chiziq yaqinida o'ynashga harakat qilib, so'ng to'rga yetarli darajada yaqinlashtirib, kuchli egri zarba bilan o'yinni yakunlash zarur. Qoida bo'yicha, uchayotgan to'pga birinchi zarba, kamida raqibni himoyalashga majbur qilishi, ikkinchi zarba, o'yin ochko bilan yakunlanishi kerak. Uchinchi zarbada esa ko'pincha, yetakchilik raqib qo'liga o'tadi.

4) To'r oldida o'zini raqib xujumiga qo'ygan tennischi, uchib kelayotgan to'pga zarbani omadsiz bajargandan keyin u to'r oldida ushlanib qolmasligi kerak. Bunday vaziyatlarda raqib zarur yo'nalishda zarbani amalgam oshirishi uchun e'tiborini chalg'itish maqsadida, tana bilan aldamchi harakatlarni bajarishi lozim. Asosiysi, uchayotgan to'pni o'ynashda to'pni his qilish zarur. Buning uchun to'r oldida texnik harakatlarni takomillashtiruvchi mashqlarni har kuni ko'p marta takrorlash lozim.

To'r oldiga chiqish ko'nikmalarini takomillashtiruvchi mashqlar quyidagilar:

1 – mashq. “Vosmyorka”. A va B ikki sherik orqa chiziqda turadi, birinchisi kortning o'ng tomonida, ikkinchisi chap tomonida. A1 va B1 o'yinchilar esa maydonning orqa chizig'i va to'pni o'yinga kiritish chizig'i orasida. Bitta to'p bilan o'ynaladi. Orqa chiziqda turgan birinchi sherik A, B1 sherik turgan to'pni o'yinga kiritish kvadratiga diogonal bo'yicha baland sakrab ko'tarilgan to'pga burama zarbani yo'naltiradi, u yuqori nuqtada oldinga harakatlanib kesma zarbani, to'rga chiqishni aks ettirib, to'g'ri chiziq bo'yicha orqa chiziqqa ya'ni B sherik turgan joyga yo'naltiradi va dastlabki holatga qaytadi, B sherik navbatida A1 va hakozo sherik yo'nalishi bo'yicha to'pni diogonal burama zarba bilan ko'taradi.

2 – mashq. Sparring – sherik to'pli savat bilan, o'z korti yarmida orqa chiziq ortida turadi. O'rganuvchi tennischi o'z yarmida orqa chiziqdan bir metr masofada. Tennischi shartli signal bo'yicha to'rga yugurishni boshlaydilar. O'rganuvchi tennischi to'pni o'yinga kiritish chizig'ini kesib o'tayotgan vaqtda, sparring – sherik tezkor zarbalar bilan, yugurib kelayotgan tennischini chalg'itishga harakat qiladi. Tennischining vazifasi, harakatni so'ndirmasdan, to'pga oldinga sakrab uni uchayotganda o'ynashi kerak. Mashqni, zarba uchun to'pni bosh ustiga uloqtirib, uchayotganda zarbani bajargandan keyin, shu ondayoq davom ettirish mumkin. Bunday seriya zarbalar bajarilgandan so'ng, tennischi keyingi seriyani bajarish uchun dastlabki xolatga tez qaytadi.

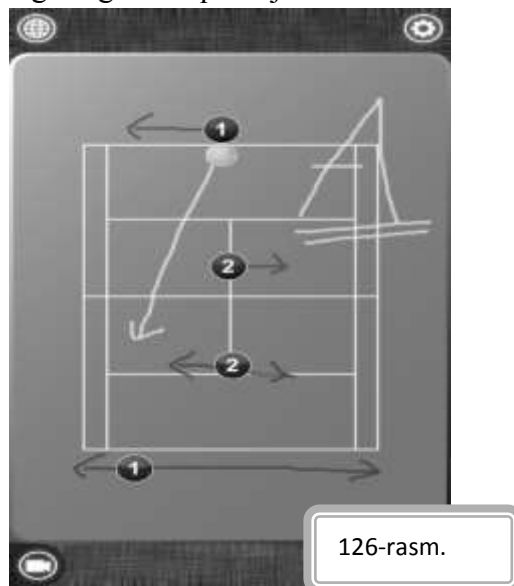
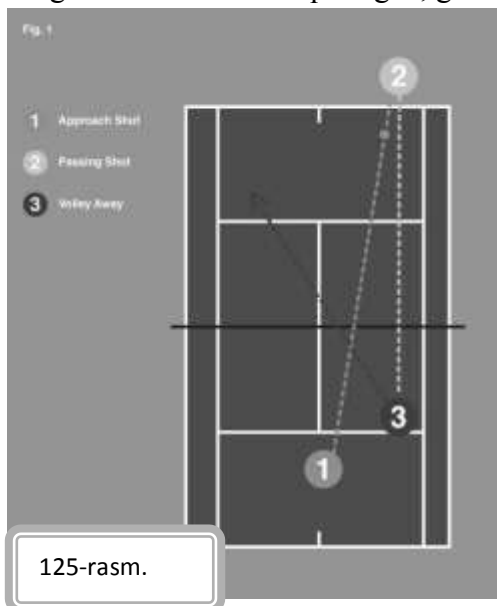
3 – mashq. Sparring – sherik to'pli savat bilan, o'z korti yarmida orqa chiziq ortida turadi. O'rganayotgan tennischi o'z yarmida orqa chiziqdan bir metr masofada. Sparring – sherik xavkortga yarim svecha uloqtiradi. O'rganuvchi tennischi to'pning uchish trayektoriyasini aniqlab, shu trayektoriyaaning taxminiy nuqtasiga, harakatni so'ndirmasdan uchib kelayotgan to'pga zarba

berish uchun yugurib chiqadi yoki aksincha, imkon boricha tezkorlikni oshirib, kortning qarama – qarshi tomoniga orqa chiziqqa podsvechka bilan to'pni yo'naltiradi va to'p oldida holatni egallaydi. Mashqni uchayotgan to'pga zarba berish, song boshdan zarba berish bilan yakunlash mumkin. Bu seriya zarbalar bajarilgandan so'ng tennischi keyingi seriyalarni bajarish uchun dastlabki holatga qaytadi.

4 – mashq. Ikkala sherik orqa chiziqda turadi. Ulardan biri chuqur burama svechka bajarib, oldinga yuguradi, boshqasi o'ziga qulay zarba uchun, sherigi esa to'ning oldiga turibsvechkani o'ynaydi. Boshqasi uchayotgan to'pga orqa chiziqqa zarba bilan javob qaytaradi. Ikkinchisi burama svecha bilan to'r oldidagiga ulotqirib beradi va o'zi oldinga harakatlanadi. Birinchi, to'r oldida turgan sherigiga qulay zarba bilan svechkani o'ynab, javob zarbadan keyin to'pni to'r oldidagiga svechka ulotqiradi va o'zi oldinga yuguradi. Bu mashq, tennischilarni maydon atrofida uchib kelayotgan to'pga zarbalarni qo'llab harakatlanishni takomillashtiradi.

16- AMALIY MASHG'ULOT. TO'P O'YINGA KIRITGANDAN SO'NG TEZDA TO'R OLDIGA CHIQIB KOMBINATSION HUJUM TAKTIKASINI QO'LLASH

To'pni o'yinga kiritishni qabul qilish, tennischi taktik harakatlarining muhim elementlaridan biridir. V.Golenko, A. Skorodumova va Sh.Tarpishev(2002) uimbuldon turniri finalida V.Uilyams va L.Devenport orasidagi bahsda bajarilgan barcha zarbalarning umumiy sonidan, to'pni o'yinga kiritish 29,94% va 16,95% to'pni qabul qilish 16,95% va 19,25% bajarilganligini kuzatdilar. Lekin to'pni qabul qilishni takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus trenirovkalar vaqtida V.Uilyams goho bunga umuman e'tibor qilmagan, goho mashg'ulotning 7%gina vaqtini ajratdi.



O'zbekistinning kuchli yosh tennischilarining 50ta musobaqa uchrashuvini tomosha qilib, ular foydalangan to'pni qabul qilishni takomillashtirish an'anaviy usullarining natijalari aniqlandi.

12-14 yoshli O'zbekiston tennischilarining har bir musobaqa uchrashuvida o'rtacha 4 eys va 4"ikkitalik"dan xatolar aynan to'pni o'yinga kiritishda, shu bilan birga bu o'yinlarda to'pni qabul qilishda o'rtacha 12ta "uchib ketish" xatolar kuzatildi. Shunday qilib, bu oddiy ko'rsatkichlardan shu ma'lum bo'ldiki, musobaqa natijalari uchun to'pni o'yinga kiritishga nisbatan to'pni qabul qilishning takomillashtirish usuli ikki marta samaralidir.

Barcha musobaqa o'yinlarining taktik tuzilishida, to'pni qabul qilish eng muhim qism hisoblanadi. Birinchi va ikkinchi to'pni o'yinga kiritishda, to'pning turli tezlikda uchishi, uni qabul qilish uchun turli taktikalardan foydalanishga majbur qiladi. Birinchi to'pni o'yinga kiritishda, raqib to'pining uchish tezligini e'tibordan chetda qoldirmaslik va unga nisbatan harakatlanish lozim. Bunday holatlarda to'pning tezligini oshirishga va xilma-xil to'siq usullari yordamida javob zarba uchun qo'llash maqsadga muvofiq:

To'siq usullari:

- agar raqib to'pni o'yinga kiritishdan keyin to'pga chiqsa, unda qoida bo'yicha qabul qilish qisqa va raqib oyoqlariga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Lekin maydonning yon chiziqlaridan bevosita yaqinga yo'naltirilgan chuqur to'pni yoddan chiqarmaslik zarur. Bunday holatda to'pni o'yinga kiritishning birinchi kvadratidan chapga kross va ikkinchidan o'ngga kross bajarilgan to'plar juda samarali bo'ladi:

- agar raqib to'pni o'yinga kiritgandan so'ng kortning orqa chizig'ida qolsa, unda to'pni kortning ichiga chuqur kiritish lozim. To'pni qabul qilish uchun ketadigan barcha kuch, to'pning uchish tezligidan kelib chiqib, bir zumdayoq yoki asta sekin amalga oshirish mumkin bo'lgan qarshi hujumga qaratiladi.

(13-rasm. Birinchi va ikkinchi kvadratda to'pni qabul qilish plasirovka bayonnomasi)

“0”, belgisi – hujum shaklida to'pni qabul qilish .

“!” belgisi – bir lahzada ochko yutib olish bilan yakunlangan hujum shaklidagi to'pni qabul qilish .

“X” belgisi – raqibning keskin to'pni o'yinga kiritishdan keyingi, majburiy himoya shaklidagi to'pni qabul qilish.

“^”, belgisi – raqibga hujum boshlashga yordam beruvchi passiv to'pni qabul qilish.

Ikkinchi to'pni o'yinga kiritishni qabul qilish taktikasi, birinchisidan ancha farq qiladi. To'pni uchish tezligi hujumchidan o'yin yetakchiligini o'z qo'lga olishi uchun va kort bo'yicha o'yin bosimini o'tkazish bilan bog'liq faol harakatni amalga oshirishga yordam beradi.

To'pni qabul qilishning taktik usullarini takomillashtirishga asoslangan uslubiyatlarini ishlab chiqish maqsadida va to'pni qabul qilish samaradorligi chuqur qonuniyatlarini aniqlash uchun, ma'lumotlarni to'plash va maxsus ishlab chiqilgan uslub zarur.

13- rasm 1- jadvalda to'pni qabul qilish taktik harakatlarini ro'yxatlash uslubi ko'rsatilgan. Shular asosida aniq malumotlar to'plandi va WTA musobaqalarida A va I to'pni qabul qilish taktik fikrlarni amalda qo'llash tahlil qilindi.

Oqgul Omonmurodovanning turnir lideri Morokolik B.Mouxtasin bilan uchrashuvida , to'pni qabul qilish samaradorligi bayonnomasidan ma'lumotlar. Oqgul Omonmurodovada ushbu uchrashuv darajasi uchun zarur, to'pni o'yinga kiritish usuli bo'yicha mahorati raqibiga nisbatan ancha pastligini ko'rsatdi. Birinchi kvadratdan to'pni qabul qilish plasirovkasi aniqligini belgilanuvchi bayonnoma Omonmurodovanning tashabbusni qo'ldan chiqarganligini ko'rsatdi (13-rasm). To'pni qabul qilishdan keyin xox u passiv himoyalannuvchi bo'lsin yoki hujumga o'tishga uringanda ham, to'pning qo'nish nuqtasining barchasi raqib uchun juda qulay zonalarga tushgan. Vaholanki, hujum istagida to'pni qabul qilganda ham to'p aynan to'rga tushgan (to'rttadan bittasi). Buning sababi, Oqgul birinchi kvadratda to'pni o'ngdan zarba bilan qabul qildi, bu uning uchun ishochli zarba.

Ikkinchi kvadratdan (13-rasm) to'pni qabul qilish plasirovka ko'rsatkichlari, Omonmurodovanning to'pni qabul qilishda o'z oldiga qo'ygan maqsadi va o'z o'zini baholash darajasi haqida haqqoniy dalillarni berdi. Qabul qilish yo'nalishi birinchi kvadratdagi kabi kort

o'rtasida diagonal bo'yicha, lekin to'pni yerga tushirish (kuchnost) ancha kam, chunki ko'proq o'ng tomondan to'pni qabul qilishga to'g'ri keldi. Jadval.

O. Omonmurodovanning to'pni qabul qilish bo'yicha statistik tahlili (1 – jadval) plasirovka tahlili natijalari xulosasini to'liq tasdiqlaydi. Birinchi navbatda, passiv zarbalar foizi ancha katta uchrashuvining birinchi geymidagi raqibining to'pni uzatishi e'tiborni o'ziga jalb qildi. Vaholanki, umuman o'zi o'yin davomida tashabbus ko'rsata olmadi, faqat beshta passiv qabul qilish bajarildi shunda ham ularning ikkitasi xato bilan yakunlandi. Uchrashuv davomida zarba kuchini va yo'nalishini to'g'ri tushuntira oladigan bironta ham qabul qilish bo'lmadi. O'zbekistonning kuchli tennischilarining to'pni qabul qilish samaradorligini tahlil qilib, shunday xulosa qilish mumkin:

1) Tennischilarda maxsus ishlab chiqilgan to'pni qabul qilish taktikasi yo'q. Ular to'pni qabul qilish uchun, o'zlariga xos bo'lgan orqa chiziqdan sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalarni qo'llaydilar;

2) Tennischilarda musobaqa o'yinlarida maxsus ishlab chiqilgan to'pni qabul qilish taktik sxemasi kuzatilmaydi;

3) Biz kuzatayotgan tennischida raqibning keskin to'pni o'yinga kiritishdan keyin, to'pni qabul qilish maromi va samaradorligi juda past;

4) To'pni qabul qilish musobaqa jarayonida muhim ahamiyatga ega va trenirovkaning ko'p vaqtini shu usulni takomillashtirish uchun yo'naltirish lozim.

To'pni qabul qilish texnikasining takomillashgan uslubiyatini ishlab chiqish va takomillashtirish zarur.

1 – mashq. Devorga kesma zarbalar bilan o'ynash.

2 – mashq. Devorga aralash zarbalar bilan o'ynash – chizilgan to'rdan ikki metr balandda joylashgan devor nuqtasidan sakragan to'pga burama zarba, so'ng yelka darajasidagi yuqori nuqtada qabul qilish bilan kesma zarbalar.

3 – mashq. Kortda sherik bilan kesma zarbali o'yin.

4 – mashq. O'ngdan va chapdan podsechka bilan to'pni qabul qilish zarbalari: o'yinchi, zarbalarining berilgan chuqurligi va to'pning to'r ustidagi uchish balandligini qat'iy nazorat qilib, maydonning ichida turadi (to'pni o'yinga kirituvchi to'rdan bir necha metr masofada joylashadi).

Qabul qilish turlari:

a) podstavka

b) kesma zarbalar

c) kesma svechka

d) burama svechka

e) qisqa zarbalar.

5 – mashq. To'pni o'yinga kirituvchi 1 nishonga to'pni o'yinga kiritishni bajaradi, qabul qiluvchi 1a nishonda to'pni aks ettiradi (14 – rasm). To'pni o'yinga kirituvchi va qabul qiluvchining o'ttizta urinishidan to'pning nishonga tushgan soni belgilanadi. Musobaqa prinsipini kiritish maqsadga muvofiq. Nishonga tushish soni kam bo'lgan tennischi, kort atrofida bir oyoqda sakrashni bajaradi. Jarima aylana soni, nishonga tushish sonidagi farqqa teng. Har bir o'yinchi 1 va 2 nishonlarga 30 tadan to'pni uzatadi. O'z navbatida sheriklar 1a va To'r yonida o'yin, mahsus prinsip va ko'nikmalarga asoslangan bo'lishi lozim. Tez qulay holatni egallashga va raqibning chalg'ituvchi zarbalariga tayyorgarlik vaqtini kamaytirishga yordam beruvchi, o'yin borishini o'zgartirmasdan to'rga chiqish mumkin emas. Ochko o'ynaladigan vaqtda, to'rga chiqish uchun kutilmagan vaziyatlar vujudga keladi. Yaxshi texnik va taktik tayyorgarlikka ega tennischilarda, uchib kelayotgan to'pni o'ynash uchun befoyda to'rga chiqish amalgam oshirilishi zarur bo'lgan usullar qayta ishlangan bo'lishi lozim. To'r yonida o'ynashning asosiy prinsiplari:

1) To'rni oldiga chiqish uchun, raqibning ojiz tomoniga, uni iloji boricha kortning orqa chizig'igi chiqarish uchun zarbalar berish zarur. Tajribali o'yinchi, raqibni o'zi uchun foydali javob qaytarishiga majbur qila oladi.

2) Oddiy bo'lmagan dinamika uchayotgan to'pga zarbalar. Uchayotgan to'pga zarbalar, zarba beruvchi qo'l tirsagini tana orqasiga o'tishiga to'sqinlik qiluvchi qisqa siltanish yordamida, to'pni o'z oldida qarshi olib oldinga harakatlanib amalgam oshiradi.

3) Uchayotgan to'pga birinchi zarba juda muhim. Umuman ular uchtdan oshmasligi kerak. Agar to'p to'rdan ancha uzoqqa uchsa, uni orqa chiziq yaqinida o'ynashga harakat qilib, so'ng to'rga yetarli darajada yaqinlashtirib, kuchli egri zarba bilan o'yinni yakunlash zarur. Qoida bo'yicha, uchayotgan to'pga birinchi zarba, kamida raqibni himoyalaniishga majbur qilishi, ikkinchi zarba, o'yin ochko bilan yakunlanishi kerak. Uchinchi zarbada esa ko'pincha, yetakchilik raqib qo'liga o'tadi.

4) To'r oldida o'zini raqib xujumiga qo'ygan tennischi, uchib kelayotgan to'pga zarbani omadsiz bajargandan keyin u to'r oldida ushlanib qolmasligi kerak. Bunday vaziyatlarda raqib zarur yo'nalishda zarbani amalgam oshirishi uchun e'tiborini chalg'itish maqsadida, tana bilan aldamchi harakatlarni bajarishi lozim. Asosiysi, uchayotgan to'pni o'ynashda to'pni his qilish zarur. Buning uchun to'r oldida texnik harakatlarni takomillashtiruvchi mashqlarni har kuni ko'p marta takrorlash lozim.

To'r oldiga chiqish ko'nikmalarini takomillashtiruvchi mashqlar quyidagilar:

1 – mashq. “Vosmyorka”. A va B ikki sherik orqa chiziqda turadi, birinchisi kortning o'ng tomonida, ikkinchisi chap tomonida. A1 va B1 o'yinchilar esa maydonning orqa chizig'i va to'pni o'yinga kiritish chizig'i orasida. Bitta to'p bilan o'ynaladi. Orqa chiziqda turgan birinchi sherik A, B1 sherik turgan to'pni o'yinga kiritish kvadratiga diogonal bo'yicha baland sakrab ko'tarilgan to'pga burama zarbani yo'naltiradi, u yuqori nuqtada oldinga harakatlanib kesma zarbani, to'rga chiqishni aks ettirib, to'g'ri chiziq bo'yicha orqa chiziqqa ya'ni B sherik turgan joyga yo'naltiradi va dastlabki holatga qaytadi, B sherik navbatida A1 va hakozi sherik yo'nalishi bo'yicha to'pni diogonal burama zarba bilan ko'taradi.

2 – mashq. Sparring – sherik to'pli savat bilan, o'z korti yarmida orqa chiziq ortida turadi. O'rganuvchi tennischi o'z yarmida orqa chiziqdan bir metr masofada. Tennischi shartli signal bo'yicha to'rga yugurishni boshlaydilar. O'rganuvchi tennischi to'pni o'yinga kiritish chizig'ini kesib o'tayotgan vaqtda, sparring – sherik tezkor zarbalar bilan, yugurib kelayotgan tennischini chalg'itishga harakat qiladi. Tennischining vazifasi, harakatni so'ndirmasdan, to'pga oldinga sakrab uni uchayotganda o'ynashi kerak. Mashqni, zarba uchun to'pni bosh ustiga uloqtirib, uchayotganda zarbani bajargandan keyin, shu ondayoq davom ettirish mumkin. Bunday seriya zarbalar bajarilgandan so'ng, tennischi keyingi seriyani bajarish uchun dastlabki xolatga tez qaytadi.

3 – mashq. Sparring – sherik to'pli savat bilan, o'z korti yarmida orqa chiziq ortida turadi. O'rganayotgan tennischi o'z yarmida orqa chiziqdan bir metr masofada. Sparring – sherik xavkortga yarim svecha uloqtiradi. O'rganuvchi tennischi to'pning uchish trayektoriyasini aniqlab, shu trayektoriyaning taxminiy nuqtasiga, harakatni so'ndirmasdan uchib kelayotgan to'pga zarba berish uchun yugurib chiqadi yoki aksincha, imkon boricha tezkorlikni oshirib, kortning qarama – qarshi tomoniga orqa chiziqqa podsvechka bilan to'pni yo'naltiradi va to'p oldida holatni egallaydi. Mashqni uchayotgan to'pga zarba berish, song boshdan zarba berish bilan yakunlash mumkin. Bu seriya zarbalar bajarilgandan so'ng tennischi keyingi seriyalarni bajarish uchun dastlabki holatga qaytadi.

4 – mashq. Ikkala sherik orqa chiziqda turadi. Ulardan biri chuqur burama svechka bajarib, oldinga yuguradi, boshqasi o'ziga qulay zarba uchun, sherigi esa to'ring oldiga turibsvechkani o'ynaydi.

Boshqasi uchayotgan to'pga orqa chiziqqa zarba bilan javob qaytaradi. Ikkinchisi burama svecha bilan to'r oldidagiga uloqtirib beradi va o'zi oldinga harakatlanadi. Birinchi, to'r oldida turgan sherigiga qulay zarba bilan svechkani o'ynab, javob zarbadan keyin to'pni to'r oldidagiga svechka uloqtiradi va o'zi oldinga yuguradi. Bu mashq, tennischilarni maydon atrofida uchib kelayotgan to'pga zarbalarni qo'llab harakatlanishni takomillashtiradi.

17- AMALIY MASHG'ULOT. O'Z TOMONIDAN TO'P KIRITILGANDA SHERIK BILAN O'YNASH TAKTIKASI

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish, tennishi taktik harakatlarining muhim elementlaridan biridir. V.Golenko, A. Skorodumova va Sh.Tarpishev(2002) uimbuldon turniri finalida V.Uilyams va L.Devenport orasidagi bahsda bajarilgan barcha zarbalarning umumiy sonidan, to'pni o'yinga kiritish 29,94% va 16,95% to'pni qabul qilish 16,95% va 19,25% bajarilganligini kuzatdilar. Lekin to'pni qabul qilishni takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus trenirovkalar vaqtida V.Uilyams goho bunga umuman e'tibor qilmagan, goho mashg'ulotning 7%gina vaqtini ajratdi.



127-rasm.

O'zbekistinning kuchli yosh tennischilarining 50ta musobaqa uchrashuvini tomosha qilib, ular foydalangan to'pni qabul qilishni takomillashtirish an'anaviy usullarining natijalari aniqlandi.

12-14 yoshli O'zbekiston tennischilarining har bir musobaqa uchrashuvida o'rtacha 4 eys va 4 "ikkitalik"dan xatolar aynan to'pni o'yinga kiritishda, shu bilan birga bu o'yinlarda to'pni qabul qilishda o'rtacha 12ta "uchib ketish" xatolar kuzatildi. Shunday qilib, bu oddiy ko'rsatkichlardan shu ma'lum bo'ldiki, musobaqa natijalari uchun to'pni o'yinga kiritishga nisbatan to'pni qabul qilishning takomillashgan usuli ikki marta samaralidir.

Barcha musobaqa o'yinlarining taktik tuzilishida, to'pni qabul qilish eng muhim qism hisoblanadi. Birinchi va ikkinchi to'pni o'yinga kiritishda, to'pning turli tezlikda uchishi, uni qabul qilish uchun turli taktikalardan foydalanishga majbur qiladi. Birinchi to'pni o'yinga kiritishda, raqib to'pining uchish tezligini e'tibordan chetda qoldirmaslik va unga nisbatan harakatlanish lozim. Bunday holatlarda to'pning tezligini oshirishga va xilma-xil to'siq usullari yordamida javob zarba uchun qo'llash maqsadga muvofiq:

To'siq usullari:

- agar raqib to'pni o'yinga kiritishdan keyin to'pga chiqsa, unda qoida bo'yicha qabul qilish qisqa va raqib oyoqlariga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Lekin maydonning yon chiziqlaridan bevosita yaqinga yo'naltirilgan chuqur to'pni yoddan chiqarmaslik zarur. Bunday holatda to'pni o'yinga kiritishning birinchi kvadratidan chapga kross va ikkinchidan o'ngga kross bajarilgan to'plar juda samarali bo'ladi:

- agar raqib to'pni o'yinga kiritgandan so'ng kortning orqa chizig'ida qolsa, unda to'pni kortning ichiga chuqur kiritish lozim. To'pni qabul qilish uchun ketadigan barcha kuch, to'pning uchish tezligidan kelib chiqib, bir zumdayoq yoki asta sekin amalga oshirish mumkin bo'lgan qarshi hujumga qaratiladi.

Birinchi va ikkinchi kvadratda to'pni qabul qilish plesirovka bayonnomasi.

“0”, belgisi – hujum shaklida to'pni qabul qilish .

“!” belgisi – bir lahzada ochko yutib olish bilan yakunlangan hujum shaklidagi to'pni qabul qilish .

“X” belgisi – raqibning keskin to'pni o'yinga kiritishdan keyingi, majburiy himoya shaklidagi to'pni qabul qilish.

“^”, belgisi – raqibga hujum boshlashga yordam beruvchi passiv to'pni qabul qilish.

Ikkinchi to'pni o'yinga kiritishni qabul qilish taktikasi, birinchisidan ancha farq qiladi. To'pni uchish tezligi hujumchidan o'yin yetakchiligini o'z qo'liga olishi uchun va kort bo'yicha o'yin bosimini o'tkazish bilan bog'liq faol harakatni amalga oshirishga yordam beradi.

To'pni qabul qilishning taktik usullarini takomillashtirishga asoslangan uslubiyatlarini ishlab chiqish maqsadida va to'pni qabul qilish samaradorligi chuqur qonuniyatlarini aniqlash uchun, ma'lumotlarni to'plash va maxsus ishlab chiqilgan uslub zarur.

Oqgul Omonmurodovanning turnir lideri Morokolik B.Mouxtasin bilan uchrashuvida , to'pni qabul qilish samaradorligi bayonnomasidan ma'lumotlar. Oqgul Omonmurodovada ushbu uchrashuv darajasi uchun zarur, to'pni o'yinga kiritish usuli bo'yicha mahorati raqibiga nisbatan ancha pastligini ko'rsatdi. Birinchi kvadratdan to'pni qabul qilish plasirovkasi aniqligini belgilanuvchi bayonnoma Omonmurodovanning tashabbusni qo'ldan chiqarganligini ko'rsatdi. To'pni qabul qilishdan keyin xox u passiv himoyalayuvchi bo'lsin yoki hujumga o'tishga uringanda ham, to'pning qo'nish nuqtasining barchasi raqib uchun juda qulay zonalarga tushgan. Vaholanki, hujum istagida to'pni qabul qilganda ham to'p aynan to'rga tushgan (to'rttadan bittasi). Buning sababi, Oqgul birinchi kvadratda to'pni o'ngdan zarba bilan qabul qildi, bu uning uchun ishochli zarba.

Ikkinchi kvadratdan to'pni qabul qilish plasirovka ko'rsatkichlari, Omonmurodovanning to'pni qabul qilishda o'z oldiga qo'ygan maqsadi va o'z o'zini baholash darajasi haqida haqqoniy dalillarni berdi. Qabul qilish yo'nalishi birinchi kvadratdagi kabi kort o'rtasida diagonal bo'yicha, lekin to'pni yerga tushirish (kuchnost) ancha kam, chunki ko'proq o'ng tomondan to'pni qabul qilishga to'g'ri keldi. O. Omonmurodovanning to'pni qabul qilish bo'yicha statistik tahlili plasirovka tahlili natijalari xulosasini to'liq tasdiqlaydi. Birinchi navbatda, passiv zarbalar foizi ancha katta uchrashuvining birinchi geymidagi raqibining to'pni uzatishi e'tiborni o'ziga jalb qildi. Vaholanki, umuman o'zi o'yin davomida tashabbus ko'rsata olmadi, faqat beshta passiv qabul qilish bajarildi shunda ham ularning ikkitasi xato bilan yakunlandi. Uchrashuv davomida zarba kuchini va yo'nalishini to'g'ri tushuntira oladigan bironta ham qabul qilish bo'lmadi. O'zbekistonning kuchli tennischilarining to'pni qabul qilish samaradorligini tahlil qilib, shunday xulosa qilish mumkin:

1) Tennischilarda maxsus ishlab chiqilgan to'pni qabul qilish taktikasi yo'q. Ular to'pni qabul qilish uchun, o'zlariga xos bo'lgan orqa chiziqdan sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalarni qo'llaydilar;

2) Tennischilarda musobaqa o'yinlarida maxsus ishlab chiqilgan to'pni qabul qilish taktik sxemasi kuzatilmaydi;

3) Biz kuzatayotgan tennischida raqibning keskin to'pni o'yinga kiritishdan keyin, to'pni qabul qilish maromi va samaradorligi juda past;

4) To'pni qabul qilish musobaqa jarayonida muhim ahamiyatga ega va trenirovkaning ko'p vaqtini shu usulni takomillashtirish uchun yo'naltirish lozim.

To'pni qabul qilish texnikasining takomillashgan uslubiyatini ishlab chiqish va takomillashtirish zarur.

1 – mashq. Devorga kesma zarbalar bilan o'ynash.

2 – mashq. Devorga aralash zarbalar bilan o'ynash – chizilgan to'rdan ikki metr balandda joylashgan devor nuqtasidan sakragan to'pga burama zarba, so'ng yelka darajasidagi yuqori nuqtada qabul qilish bilan kesma zarbalar.

3 – mashq. Kortda sherik bilan kesma zarbali o'yin.

4 – mashq. O'ngdan va chapdan podsechka bilan to'pni qabul qilish zarbalari: o'yinchi, zarbalarning berilgan chuqurligi va to'pning to'r ustidagi uchish balandligini qat'iy nazorat qilib, maydonning ichida turadi (to'pni o'yinga kirituvchi to'rdan bir necha metr masofada joylashadi).

Qabul qilish turlari:

a) podstavka

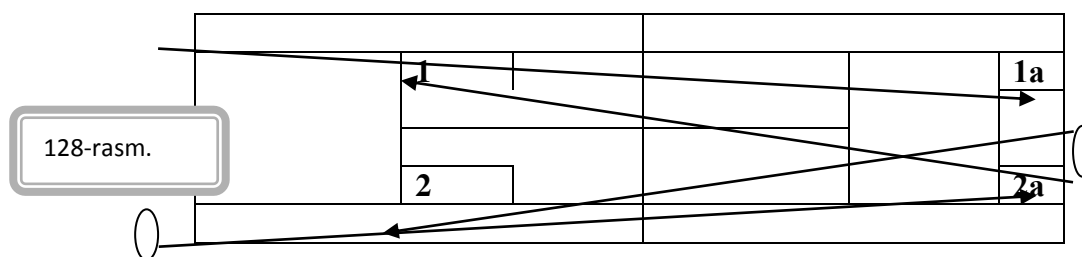
b) kesma zarbalar

c) kesma svechka

d) burama svechka

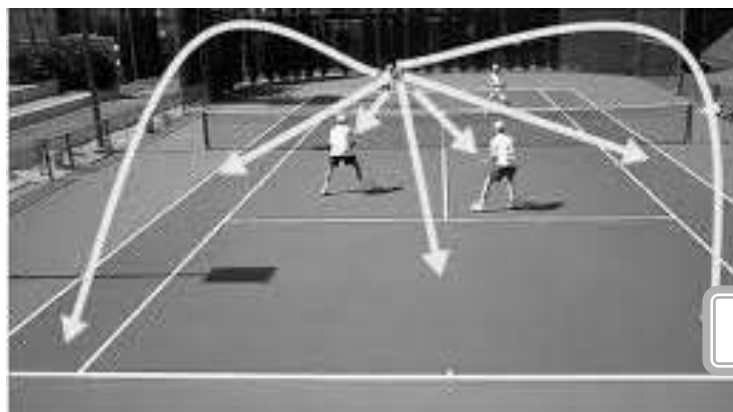
e) qisqa zarbalar.

5 – mashq. To'pni o'yinga kirituvchi 1 nishonga to'pni o'yinga kiritishni bajaradi, qabul qiluvchi 1a nishonda to'pni aks ettiradi. To'pni o'yinga kirituvchi va qabul qiluvchining o'ttizta urinishidan to'pning nishonga tushgan soni belgilanadi. Musobaqa prinsipini kiritish maqsadga muvofiq. Nishonga tushish soni kam bo'lgan tennischi, kort atrofida bir oyoqda sakrashni bajaradi. Jarima aylana soni, nishonga tushish sonidagi farqqa teng. Har bir o'yinchi 1 va 2 nishonlarga 30 tadan to'pni uzatadi. O'z navbatida sheriklar 1a va 2a nishonda 30ta to'pni qabul qiladi. (8-rasm)



18- AMALIY MASHG'ULOT. RAQIB TOMONIDAN TO'P KIRITILGANDA SHERIK BILAN O'YNASH TAKTIKASI

Bizda barcha mashqlarni sanab o'tish imkoniyati mavjud emas. Ko'pincha ular trenirovka jarayonida tu'iladi, ya'ni ular yordamida yechim topadigan vazifalar turlichadir. Yuqorida keltirigan mashqlar yordamida tennishining biron bir yo'nalishdagi o'yin harakatlari takomillashtiriladi. Ammo eng asosiysi-murabbiy bilan o'quvchining birgalikdagi ijodi hisoblanadi. Har bir aniq mashq tanlovi va yo'nalishi, har bir o'yinchi uchun individual bo'lib, ustoz va spo'rtchining asosiy vazifasi- buni to'g'ri bajarish.



129-rasm.

Besh yillik tajribaga ega 12-16 yoshli tennischilarni maqsadga yo'naltirilgan trenirovka faoliyatini takomillashtirish bosqichida, tennis kortida ayrim masqlarni bajarish uchun, maydonni maxsus nishon bilan belgilash zarur. Nishon turli materiallardan tayyorlangan bo'lishi mumkin, faqat ular kortda turib to'pni sakrab ko'tarilishiga kuchli ta'sir ko'rsatmasligi kerak. Nishonlarni tennisga xos joylashishi 9-rasmda ko'rsatilgan. Uzun zarbalarni bajarish uchun 1,2,3,4 nishonlar, qisqa zarbalarga 5,6 nishon, to'pni o'yinga kiritish uchun 1x1 o'lchamdan 8 gacha nishonlar. Tennisda havo nishonlari ham mavjud (10-rasm). Ular quyidagicha yasaladi. Tennis to'rini tortish uchun ustunlarga vertical holatda yog'och planka yoki metal simlar ko'tariladi. Keyin, ular orasiga to'r darajasidan yuqoriga keng lenta yoki shnur gorizontol tortiladi. Xullas, to'rning yuqori chegarasi va ular orasida, havo nishoni bo'lib xizmat qiluvchi muhit hosil bo'ladi. Bunday nishonlar, to'pning uchish trayektoriyasi va balandligini nazorat qilish imkoniyatini beradi. Nishonning balandligi almashtirib turish mumkin. Bu o'z navbatida, past zarbalar kabi baland zarbalarni ham bajarishga yordam beradi.

O'yin mashqlari.

1. Chiziq bo'yicha sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar. Tekis, kesma, trayektoriya baladligi turlicha bo'lgan burama zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladigan zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladigan zarbalar: a) ikkala o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishon bo'yicha ishlaydilar; b) ikkala o'yinchi to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishon bo'yicha; v) bir o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishonga, boshqasi esa to'pni o'yinga kiritish zonasidagi nishonga to'pni yo'naltiradi.

2. Diagonal bo'yicha sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar tekis, kesma, trayektoriya balandligi turlicha bo'lgan burama zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladi: a) ikkala o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishon bo'yicha ishlaydilar; b) ikkala o'yinchi to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishon bo'yicha; v) bir o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishonga, boshqasi esa to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishonga to'pni yo'naltiradi.

3. Chiziq bo'yicha uchayotgan to'pga zarbalar.

- a) A o'yinchi orqa chiziqda, B o'yinchi to'r oldida.
- b) ikki o'yinchi ham to'r oldida.

4. Diagonal bo'yicha uchayotgan to'pga zarbalar.

- a) A o'yinchi orqa chiziqda, B o'yinchi to'r oldida.
- b) ikki o'yinchi ham to'r oldida.

5. "Uchburchak"

- a) to'rga chiqish bilan.
- b) qisqartirilgan zarbadan keyingi chalg'itish.

6. "Vosmyorka":

- a) to'rga chiqish bilan;

b) qisqartirilgan zarbadan keyingi chalg'itish.

7. Turli o'yin holatlarida sparring – sherik bilan svehkalarini qo'llab “vosmyorka”.

8. “To'r oldida uchburchak”.

a) uchib kelayotgan to'pga chuqur – uzun javob zarbalari.

b) qisqartirilgan zarbani qo'llab.

9. Qisqartirilgan zarbani qo'llash sharti bilan orqa chiziqda “vosmyorka”.

10. To'r oldida “vosmyorka”.

11. To'pni o'yinga kiritish (to'pni o'yinga kiritish maydonida joylashgan 1x1 kvadratlarga tushirish sharti bilan).

12. To'pni o'yinga kiritish maydonining o'ng tomoniga keyin chap tomoniga chuqur burama zarbalar: qabul qiluvchi chiziq yoki kross bo'yicha javob qaytaradi (vazifaga ko'ra). To'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchi uchib kelayotgan to'pni maydonning o'ng burchagiga yo'naltiradi (vazifa bo'yicha), va chalg'itishga harakat qiladi (ayrim holatlarda svehka). To'pni o'yinga kirituvchi to'pni uchayotganida yoki boshi ustida qaytarishga harakat qiladi.

13. Ikkinchi to'pni o'yinga kiritishdan keyin “uchburchak” yoki “vosmyorka” o'ynaladi (vazifa bo'yicha).

14. Uchib kelayotgan to'pga qisqartirilgan zarba.

15. Sakrab ko'tarilgan to'pga qisqartirilgan zarba.

16. Kombinatsiyalarda qisqartirilgan zarba (vazifa bo'yicha).

a) eng oddiy o'yin mashqlari;

b) o'yin holatiga yaqinlashtirilgan mashqlar (vazifa bo'yicha).

17. Yarim uchayotgan to'pga zarbalar.

18. Murakkab o'yin holatlarida uchayotgan to'pga zarbalar (vazifa bo'yicha)

19. Sakrab ko'tarilgan to'pga bosh ustida zarba (nishon qo'llash shart).

20. Uchib kelayotgan to'pga bosh ustida zarba (maydon burchagida joylashgan 1x1 o'lchamdagi to'pni tushirish shart).

21. O'ngdan va chapdan to'pni qabul qilish: o'yinchi maydon ichida turadi (to'pni o'yinga kirituvchi to'rdan bir necha metr masofada), zarba chuqurligini va to'r ustidan uchayotgan to'pning balandligini qat'iy nazorat qiladi.

Qabul qilish usullari:

m) podstavka bilan

n) kesma zarba bilan

o) burama zarba bilan

p) kesma svehka bilan

q) burama svehka bilan

r) qisqartirilgan zarba bilan.

22. Keyinchalik chalg'ituvchi zarbalar va kutilmagan svehka qo'llab to'r oldida “vosmyorka”.

23. Bir tennischi orqa chiziqda harakatlanadi va uning ikki raqibi to'r oldida. Ikki tennischi, raqibini bir tomondan ikkinchi tomonga tez harakatlanishiga majbur qilib, past zarba bilan to'pni turli tomonlarga yo'naltiradilar ayrim holatlarda qisqartirilgan to'p holatlari qo'llaniladi. Orqa chiziqda o'ynayotgan tennischilar, past chalg'ituvchi zarbalar bilan to'pni aks ettiradilar, ayrim holatlarda kutilmaganda svehka qo'llaniladi.

24. Oldingi mashqlardan farqli o'laroq, tennischining orqada o'ynayotgan raqiblari, turli holatlarni egallaydilar: biri to'p oldida, ikkinchisi esa orqa chiziqda joylashadi. Endi tennischining vazifasi shundan iboratki, past zarba va svehkadan foydalanib, raqibga to'pni berib qo'ymaslik.

Ikki “raqibning” vazifasi o’zgarmaydi: ular tennischini har tomonga harakatlantiradilar va ayrim paytlarda esa qisqartirilgan zarbaga yetish uchun oldinga jadal yugurishga majbur qiladilar.

25. Bir tennischi to’r oldida, uning ikki “raqibi” esa orqa chiziqli harakatlandi. Ikki “raqibning” vazifasi to’r oldidagi o’yinchini turli past zarbalar bilan va kutilmagan svechkalar bilan chalg’itish. “To’r oldidagi” o’yinchi, eng qiyin to’plarni o’tkazib yubormaslikka harakat qilib, “raqiblarni” keyingi zarbalarini murakkablashtirish maqsadida sakrab ko’tarilgan to’pga past zarbalarni aks ettiradi:

a) “raqiblar” maydonning burchagida joylashadilar – “tur oldidagi” uchayotgan to’pga uzun zarbalarni bajaradi.

b) “raqiblar” to’pni o’yinga kiritish chizig’ining tashqi burchagiga qarshi yon chiziqlar orasida joylashadilar – “to’r oldidagi” qisqa egri zarbalarni bajaradi.

26. Uch o’yinchi to’r oldiga joylashadi va mashq “raqibni” qiyin ahvolga solish maqsadida uchayotgan va yarim uchayotgan to’pga “otishma” zarbalar bilan yakunlanadi.

Taktik tayyorgarlik

Sport trenirovka nazariyasi va amaliyotida taktik tayyorgarlik deganda, tashqi muhit sharoitida vujudga keladigan va sportchining o’z individual xususiyatlari, raqib imkoniyatlar sport turi xususiyatlarini hisobga olib sportchining to’g’ri kurash olib borishi tushuniladi. (V.N. Platonov)

Tennischining taktik tayyorgarlik darajasi, foydalanadigan texnik usullar xilma-xilligiga va takomillashganligiga, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasiga hamda tahlil qila olish qobiliyatiga, oldindan his qilish, musobaqa o’yinlari jarayonida, shuningdek tayyorgarlikka yo’naltirilgan trenirovka vaqtida maydonda taktik harakatlarni rejalashtirish va yaratish qobiliyatiga bog’liq.

Taktika asosiy statistik vazifalar bilan aniqlanadi: musobaqalar seriyasida sportchilarning ishtirok etishi. Taktik vazifalar statistik vazifalarni yechish uchun samarali o’yinlarni topib ularni qo’llash bilan bog’liqdir.

Sport turi xususiyatlaridan, sportchi mahoratidan musobaqalarda sodir bo’ladigan holatlardan kelib chiqib, taktika, algoritmik ehtimollik va evristik tavsifga egadir. Algoritmik taktika, oldindan rejalashtirilgan harakatlar va ularni qo’llash bilan amalgam oshiriladi. Ehtimoldagi taktika, rejalashtirilgan harakatlarni davom ettirish variantlari, musobaqada vujudga keiadigan vaziyatlar, raqib yoki sheiklanung aniq reaksiyasiga bog’liq. Evristik taktika esa, musobaqa kurash borayotganda vujudga kelgan vaziyatga sportchining tezkor e’tibori (V.S. Keller). Ehtimoldagi va evristik taktika tennis sporti uchun xos hisoblanadi.

Tennisda taktik tayyorgarlik tuzilishi juda murakkab bo’lib, u harakatlarni boshlash vaqtining noaniqligi, haqiqiy niyatning yashirishligi, vaqt, mubit, axborot difisitligi, maxsus harakatlarning ko’pligi sababli ularning xilma-xilligi qaror qabul qilish murakkabligi va hokazolar bilan aniqlanadi. Bularning hammasi vujudga kelgan vaziyatni to’g’ri baholashga, eng qulay harakatlar yechimini topishga to’sqinlik qiladi va asab-mushak apparati faoliyatiga katta talab qo’yadi hamda ruhiy zo’riqishni keltirib chiqaradi.

Taktik tayyorgarlik jarayoni mazmuni, musobaqa vaziyatlarini ko’ra bilish qobiliyati va ularni tahlil qilish, murakkab raqobat sharoitida qaror qabul qilish bilan bir qatorda, sport kurash texnikasi va taktikasi bo’yicha nazariy bilimlarni talab qiluvchi, taktik harakat tuzilishidagi turli fazalar son bilan aniqlanadi.

Shunga ko’ra, taktik takomillashuv jarayoni, har tomonlama taktik tayyorgarlikni ta’minlovchi, nisbatan mustaqil bir nechta bilim va ko’nikmalarni nazarda tutadi. Birinchi navbatda, sport taktikasining umumiy asoslari bo’yicha bilimlarni, aniq sport turining taktik vositalari, shakli, nizomi va musobaqa faoliyatini rivojlantirish g’oyalari, musobaqa qoidalari hamda hakamlikni

ajratish lozim. Bu bilimlar texnik taktik harakatlarni samarali o'zlashtirish va musobaqa kurashi sharoitida ulardan keng foydalanish uchun eng muhim asos hisoblanadi.

Ko'p yillik tayyorgalikbosqichi xususiyatlaridan kelib chiqib, maxsus bilimlarga ega bo'lish jarayoni qat'iy defferensiyalangan bo'lishi lozim. Demak, boshlang'ich bosqichda sport taktikasi asoslari bo'yicha umumiy bilimlar beriladi, ya'ni musobaqa qoidalari, ularning spo'rt taktikasi shakliga ta'siri o'rganiladi hamda ushbu sport turi taktikasining asosiy vositalari, shaklito'g'risidagi bilimlar beriladi. Asosiy musobaqalarga sportchilarni tayyorlashda individual imkoniyatlardan maksimal foydalanish bosqichida, tasavvurdagi raqibning asosiy texnik va taktik harakatlarini o'rganish va tahlil qilish, ularni jismoniy, ruhiy va intellektual tayyorgarlik darajasini, musobaqa o'tkaziladigan joy, sport bazalarining ahvoli, hakamlarning xususiyatlari, tomoshabinlarning o'zini tutishi va hokazolar haqida ma'lumotga ega bo'lish birinchi o'ringa qo'yiladi.

Taktika bo'yicha bilimlar, ko'p sonli uslubiyatlar yordamida egallanadi. Ularga buyuk sportchilarni musobaqa jarayonidagi natijalarini kuzatib, ularni faoliyatini tahlil qilish, yuqori malakali sportchilar va murabbiylar bilan suhbatlar, maxsus adabiyotlar, kino va video materiallarni o'rganish kiradi.

Taktik tayyorgarlikning muhim bo'limi, quyidagi bu sport taktikasi amaliy elementlarini o'zlashtirish:

- musobaqa samaradorligini ta'minlovchi, musobaqa harakatlarining maqsadga mos usullari va vositalari;
- musobaqa jarayonida kuchni qulay taqsimlash qobiliyati;
- raqibga psixologik ta'sir ko'rsatish usullari va shaxsiy niyatlarni oshkor qilmaslik(L.P.Matveyev).

Sport taktikasining amaliy elementlarini o'zlashtirish samaradorligi, sportchining texnik tayyorgarlik darajasi bilan aniqlanadi. Texnik bilim va ko'nikmalar hajmi qanchalik keng bo'lsa, sport texnikasining samarador variantlarini o'rgansh va amalga oshirish uchun, sportchi shunchalik katta imkoniyatlarga ega bo'ladi.

Sport texnikasi elementlarini o'zlashtirish, avvalo amaliy usullar yordamida amalga oshiriladi. Masalan, siklik tavsifidagi sport turlarida bunday uslub, harakat faoliyati samaradorligini doimiy nazorat qilib, ishlab chiqilgan taktik sxemaga mos keluvchi musobaqa mashqlarini ko'p marta takrorlab bajarish hisoblanadi.

V.S.Keller(1986), yakka kurash va sport o'yinlari uchun xos bo'lgan harakat taktikasini modellashtiruvchi, maxsus tashkillashtiruvchi metodik usullardan foydalanishga asoslangan uslubiyatlarni tavsiya qiladi: raqibsiz trenirovka; shartli raqib bilan trenirovka; sherik bilan trenirovka;raqib bilan trenirovka.

Raqibsiz trenirovka usuli texnik - taktik harakatlar asosini o'zlashtirish va ularni ongli hamda faol tahlil qilish uchun qo'llaniladi. Bunday holatlardagi o'ziga xos vositalar asosiy holat va harakatlar, oldinga harakatlanish aks ettiruvchi mashqlar va ularni bir-biriga bo'lash hisoblanadi.

Shartli raqib bilan trenirovka uslubiyati, turli yordamchi jihozlar va ko'rilmalardan foydalanishni nazarda tutadi: nishonlar; maneken; turli trenajyor ko'rilmalari; dasturli boshqariladigan raqib modeli va hokazo. Bu harakatlarni masofada, vaqt va ritmik tavsifini qayta ishlab chiqishga, ko'rib harakatlanish va kinestetik sezgilarni rivojlantirish hamda takomillashtirishga yordam beradi. Ushbu uslub musobaqa faoliyatini modellashtirishda, maxsus sifatlarni rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Sherik bilan trenirovka uslubi taktik harakatlarni o'zlashtirish uchun qo'llaniladi. Ushbu holatda sherik eng faol yodamchi hisoblandi. Bu uslubdan foydalanishdagi asosiy vositalar: katta xilma-xillikka ega va taktik takomillashuvga yo'naltirilganligi bilan ajralib turadi.

Raqib bilan trenirovka uslubi taktik harakatlar qismlarini qayta ishlash, sportchilarning individual xususiyatlaridan kelib chiqib taktik takomillashuvga erishish, raqib tomonidan vujudga kelgan turli taktik vaziyatlarda o'z imkoniyatlaridan to'liq va to'g'ri foydalana olishni tarbiyalash uchun qo'llaniladi.

Bu uslub tez o'zgaruvchan holatlardagi vaqt va muhit noaniqligi taktik vazifasini yechish uchun, vaqt va axborot yetishmovchiligi sharoitida taktik harakatlarni takomillashtirishga yordam beradi. Bunday vaziyatlar, musobaqa sharoiti faoliyatiga aniq emotsional holat va yuqori zo'riqishni keltirib chiqaradi.

U yoki bu taktik variantni tanlash, uni qayta ishlash va musobaqa faoliyatida amalga oshirish, sportchining texnik mahorat darajasiga va muhim funksional tizimlarning imkoniyatlariga, iroda va ruhiy tayyorgarlik hamda uning harakat sifatlarini rivojlanganligiga asoslangan. Shuning uchun amaliyot uslubiyatlari yordamida sport taktikasi elementlarini o'zlashtirish jarayonini sport mahoratini boshqa tarkibiga nisbatan boshlang'ich bog'lanish sifatida ko'rish mumkin.

Oldidagi musobaqa xususiyatlari, asosiy raqiblar va sheriklarning texnik va taktik, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini o'rganib chiqish taktik tayyorgarlikning muhim bo'limi hisoblanadi. Ushbu bo'lim yuqori raqobat va natijalar zichligini tavsiflovchi, rejadagi musobaqalarga yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida asosiy ahamiyatga ega.

Birinchi navbatda, sportchilarning texnik, taktik imkoniyatlarini o'rganib chiqish lozim. Bu tennisda juda muhimdir. Tennis kabi boshqa sport turlarida, raqiblar imkoniyatlarini o'rganib chiqishda, musobaqa sharoitidan kelib chiqib, musobaqa kurashi uslubiyatlari va vositalaridan foydalanib, turli vaziyatlarda qo'llaniladigan sevimli harakatlar, taktik usullari va kombinatsiyalarga asosiy e'tibor qaratish lozim.

Raqib imkoniyatlari bo'yicha olingan bilimlarga asoslanib, aniq musobaqa paytidagi shaxsiy imkoniyatlar va holatlarni hamda musobaqa kurashini hisobga olib, sportchining yoki jamoaning qulay taktikasini prognoz qilish mumkin. Odatda prognoz ikki darajaga bo'linadi: a) asosiy shakl, vosita va raqib taktikasining turlari hamda butun musobaqa davomidagi va aniq kurashlarda vujudga kelgan ehtimoldagi vaziyatlar, shaxsiy texnik, taktik rejalarning prognozi; b) musobaqa kurashida raqib harakatlarining va shaxsiy harakatlarning tezkor prognozi.

Taktik tayyorgarlikni yana bir muhim bo'limi – bu musobaqa xususiyatlaridan kelib chiqib, asosiy raqib imkoniyatlari va ularni musobaqa kurashi mobaynidagi amalga oshirishga yo'naltirilgan taktik harakatlarining individual modellarini ishlab chiqish hisoblanadi.

Taktik harakatlarning individual modelini yaratishda quyidagilarga e'tiborni qaratish lozim:

- yetarli va yetarli bo'lmagan shaxsiy texnik va taktik tayyorgarlikni tan olish;
- musobaqa kurashini olib borishga tayyorlovchi harakatlar va asosiy vositalar orasidagi o'zaro aloqani anglash;
- chigil yozdi mashqlarini to'g'ri o'tkazish va ruhiy holatni boshqarish, kurashning turli vaziyatlarida aql bilan tavakkal variantlarni topish va shu vaziyatlardan chiqib ketish uchun zaruriy chidamkorlikni tan olish;
- stil va kuch jihatdan turlicha bo'lgan raqiblarga qarshi harakatlanish qobiliyatini rivojlantirish;
- musobaqa kurashini psixologik va taktik xususiyatlarini anglash;
- oldinga qo'yilgan maqsadga erishish ehtimoli va realligi haqida alohida kurashlar musobaqada ishtirok etish, tayyorgarlik maqsadi haqida to'liq tasavvurga ega bo'lish (V. Skeller, 1985).

Sport kurashining murakkab va variantlarga boy sharoitida, to'g'ri qaror qabul qilish va uni amalga oshirish qobiliyati, sportchining ijodiy imkoniyatlari va uning fikrlash xususiyatlariga

bog'liqdir (S.P.Belits-Geyman). Bu imkoniyatlar trenirovka faoliyatning ijobiy imoniyatiga kirib borgan xilma-xillik, musobaqa kurashini olib borish usullari turlicha bo'lgan ko'p sonli raqiblar bilan uchrashuvlar natijasida sport tajribasi orttirish jarayonida takomillashtiriladi.

L.M.Matveyev ta'kidlashicha, sport taktikasining asosiy elementlari aniq musobaqa vaziyatlariga xos sport texnikasini maqsadga muvofiq usullari bilan bog'lash va ularni qo'llashni nazarda tutadi hamda sport texnikasining taktik shakllari izohi hisoblanadi. Shuni yodda tutish kerakki, taktik elementlar har doim texnik elementlardan kattaroq bo'ladi: birinchilar o'zlarining tarkibi sifatida ikkinchilarni qo'shadilar va ularni musobaqani maqsadga muvofiq olib borish usullari shaklida aniq tartibda bog'laydilar. Bunday musobaqa faoliyatidagi texnik va taktik elementlarning birdamligi taktik takomillashuv jarayonida hisobga olinishi lozim.

G'alaba uchun alohida texnik harakatlarni sifatli bajarish va o'yinda raqibning ojiz tomonlarini topa olish kerak.

GLOSSARIY

GLOSSARIY

O'zbek tilidagi ma'rifat	Определение на русском языке	Definition in English
Texnika – yunoncha (technus) so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida “san’at” ma’nosini anglatadi.	- Греческий (technus) происходит от русского языка в «искусстве» означает.	- Greek (technus) comes from the English language in the "art" means.
Taktika – yunoncha (taktikus) so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida “tartiblashtirish” ma’nosini anglatadi.	Тактика - греческий (taktikus) от русского слова для средств "порядок".	Tactics - Greek (tactics) from the English word for means "order."
Strategiya – (strategia) yunonchaso'zdan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samaraliyo'l, usul yoki vositanin tanlab, g'alabasariolib borish ma'nosini ifodalaydi.	Стратегия (стратегия), происходит от греческих слов, военных и политических партий в наиболее эффективным способом выбирать методы или средства, представляет собой смысл проведения победы.	Strategy (Strategy), is derived from the Greek words, the military and political parties in the most efficient way to choose methods or means, is a sense of victory.
Tennisinglizcha – tennis atamasiaslida fransuz tenez so'zidan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida “ushla”, “ushlash” ma’nolarini anglatadi. Raqibshundayso'zni (ushla) aytib, to'pni o'yingakiritgan.	Теннис английское слово на самом деле относится к принципу французского тенниса, русского языка, "холдинг", "Арест" означает. Слово соперника (холдинг), выиграл игру с мячом.	Tennis English word actually refers to the principle of French tennis, the English language, "holding", "Arrest" means. Word of the opponent (holding), won the ball game.
Raketka inglizcha racquet atamasiaslida arabcha rakhat (rakat, barakat) so'zidan tashkil topgan bo'lib “kaft” ma’nosini anglatadi.	Английский Ракетки ракетка на самом деле относится к арабским Rakhi (rak'aat благословение) состоит из слова "плюсневой" означает.	English racket racket actually refers to the Arab Rakhi (rak'aat blessing) consists of the word "metatarsal" means.
Kort tennis – qum tuproq tennis.	Теннисный корт - песчаный теннис.	Tennis Court - Tennis sandstone.
Laun (inglizcha) tennis – chimmaydonta tennis.	Лаун (на английском языке), теннис большой теннис.	Lawn (in English), tennis, tennis.

Aut – ang – out – tashqari, ketdima’nosinianglatadi.	Aut - англ. - из средств.	Of Aut - ang - means.
Geym – inglizcha – game – o’yinma’nosinianglatadi.	Гейм- английская игра, смысл игры.	Gamepad - English game, meaning the game.
Set – inglizcha – court – maydonchama’nosibilanifodalanadi.	Установить выражается значением английского двора.	Set the value expressed in the English court.
Strategiya – yunoncha – strategia – boshlabberamanma’nosinianglatadi.	Греческая стратегия - стратегия - я имел в виду.	The Greek strategy - a strategy - I meant.
Texniktayyorgarlik – texnikmahoratnishakllantirishgaqaratilganp edagogikjarayon.	Техническая подготовка и технические навыки, направленные на учебный процесс.	Technical training and technical skills aimed at learning process.
Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.	Тактическая подготовка тактических навыков, направленных на учебный процесс.	Tactical training tactical skills, aimed at learning process.
Mashg’ulot yuklamasi – muayyan xajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yo’nalishda ijro etiladigan va sportchi organizmiga (ish qobiliyatiga) ta’sir etuvchi mashqlar yig’indisini ifodalaydi.	Удельный объем тренировочные нагрузки, быстро, время, частота, направление и выступления спортсменов тела (способность), которая представляет собой сумму физических упражнений.	Specific volume of training load quickly, time, frequency, direction and athletes performances body (capacity), which is the amount of exercise.
Musobaqayuklamasi – musobaqadavomidabajariladiganvaishqobil iyatigata’siretadigano’yinyuklamasinianglatadi.	Конкурсные загрузки выполняются во время соревнований, и игра будет влиять на способность нагрузки.	Competitive loading performed during the competition, and the game will affect the load capacity.

***FOYDALANILGAN
ADABIYOTLAR***

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

Asosiy adabiyotlar

1. Jeremy Woods. "Tennis: Skills, Tactics, Techniques"//LTA 2014
2. TENNIS SCIENCE//Bruce Elliot, Miguel Crespo// The Ivy Press Limited 2015, USA
3. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y.
4. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish// Ахмедова Н.И.//Ўқув услубий қўлланма. ЎзДЖТИ., Т.:2014

Oo'shimcha adabiyotlar

5. Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players//International tennis federation, Ltd 2009.
6. Pulatov A.A. Tennis. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009.
7. Azamatova N.I. "Tennisda chapdan ikki qo'llab zarba berishga o'rgatish" // uslubiy qo'llanma. T.: 2012
8. Безверхов В.П. Правила и организация соревнований по теннису. // Учебное пособие. Т.: 2006. –
9. Безверхов В.П., Соколова Н.Д. Теннис. //Учебное пособие. Т.: 2007. -106 с.
10. Безверхов В.П. Методические разработки по проведению семинарских и методических занятий со студентами I-IV курсов (по теории и методике тенниса). Т., 2007.
11. Безверхов В.П. Теннис. Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. //Учебное пособие. Т.: 2008.
12. Безверхов В.П., Корнилов А., Лутков В.В., Солнцев В.А. Правила игры в теннис. Организация соревнований по теннису. // Учебное пособие. Т.: 2010.

Internet saytlari

1. www.gov.uz- O'zbekiston Respublikasi xukumat portal.
2. www.lex.uz - O'zbekiston Respublikasi Qonun xujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi
3. www.tennis.uz – O'zbekiston Tennis Federatsiyasi