

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

**ТЕННИСГА ЎРГАТИШНИНГ
АНЪАНАВИЙ ВА НОАНЪАНАВИЙ
ТЕХНОЛОГИЯСИ**
(Ўқув қўлланма)

ТОШКЕНТ – 2007

Муаллиф:

Пўлатов Ш.А. – Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг спорт ва миллий ўйинлар кафедрасининг аспиранти.

Тақризчилар:

Саломов Р.С. – педагогика фанлари доктори, профессор.

Обидов С.А. – Ўзбекистон Республикаси теннисни ривожлантириш жамғармаси Бош директори, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган тренер

Мазкур ўқув қўлланмада замонавий тенниснинг долзарб масалалари, ёш теннисчиларни тайёрлашда фойдаланиладиган анъанавий машқлар самарадорлиги ҳамда ҳаракат (зарба) аниқлигини оширишга қаратилган ноанъанавий машқлар мазмуни ва уларни қўллаш технологияси ёритилган. Жисмоний тайёргарлик ва ҳаракат аниқлигини баҳоловчи меъёрий тест машқлари келтирилган. Қўлланма теннис спорт мактаблари, АЛ, КХК лари ўқувчилари, жисмоний тарбия институти ва факультетлари талабалари ҳамда теннис мураббийларига мўлжалланган.

© ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа
бўлими, 2007 й.

КИРИШ

Мустақиллик шарофати туфайли миллат генофондини шакллантириш, турмуш тарзини кучайтириш ва баркамол авлодни тарбиялаш воситаси бўлмиш жисмоний тарбия ва спорт борган сари миллий истиқдол ғоясининг стратегик қуролига айланиб бормоқда. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов ташаббуси ва раҳнамолигида ушбу соҳа қисқа вақт ичида Давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасида асрларга тенг ўзгаришлар ва улкан ислохотлар йўлини босиб ўтиб, буюк истиқбол сари қанот ёзмоқда.

Мамлакатимизда кўпдан-кўп халқаро стандартларга мос спорт иншоотлари барпо этилиши, халқаро миқёсдаги мусобақаларнинг сурункали ўтказилиши, ўзбек спортчиларининг Жаҳон, Олимпия ва Осиё мусобақаларида юксак натижаларга эришиши мустақил юртимиз шухратини Жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этмоқда.

Соҳа бўйича қабул қилинган Президент Фармонлари ҳамда ҳукумат қарорлари барча спорт турлари каби теннисда ҳам глобал прогрессив ўзгаришларга олиб келди. Жумладан, Республикамиз бўйлаб қад кўтарган замонавий теннис мажмуаларида ўтказилаётган „Сателлит“, „Челенжер“, „Тошкент-Опен“, „Девис Кубоги“, „Президент Кубоги“ ва „Осиё чемпионати“ каби юқори рейтингли халқаро, мусобақаларнинг мунтазам ташкил этилиши ҳамда И.Тулаганова, А.Аманмурадова, К.Дадахожаева, О.Огородов, Д.Томашевич, М.Иноятов, В.Куценко, Д.Мазур, Ф.Дустов, Д.Истомин каби истеъдодли теннисчиларни етишиб чиқиши ва уларни дунёнинг етакчи ракетка усталари билан тенгма-тенг беллашуви юртимиз кучқудрати, унинг спорт салоҳияти қанчалик юксалиб бораётганидан дарак беради.

1998 йил 11 сентябрдаги «Ўзбекистон Республикасида теннисни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ҳукумат қарори (1) ушбу спорт турини нафақат Олимп чўққиси сари етаклашга имкон яратмоқда, балки уни мамлакатимиз ўқувчи-ёшлари ўртасида янада оммавийлаштиришга кенг йўл очиб беради. Теннисни „Умидниҳоллари“, „Баркамол авлод“ ва „Универсиада“ каби кўп босқичли мусобақалар дастурига киритилиши бунинг яққол далилидир.

Лекин, халқаро шоҳсупага муносиб, рақобатбардош теннисчиларни тайёрлаш муаммоси истиқболли спорт заҳираларини тарбиялай билишга боғлиқдир.

Мазкур масаланинг ўта муҳимлиги „Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида“ ги Президент Фармонида алоҳида таъкидланган.

Маълумки, юқори малакали спортчиларни тарбиялашга қаратилган кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимида дастлабки ўргатиш жараёни фундаментал босқич бўлиб хисобланади. Тан олиш лозимки, бугунги кунда теннис амалиётида қўлланилиб келинаётган дастлабки тайёргарлик тизими ўз самарадорлиги билан ҳеч қандай шубҳа уйғотмайди. Лекин, қузатувлар шуни кўрсатадики, ёш спортчиларни тайёрлаш жараёнида, айниқса унинг дастлабки ўргатиш босқичида, меъёридан ортиқ катта ҳажмли, ўта ихтисослаштирилган юкламаларни зўрма-зўраки қўллаш устуворлиги кўзга ташланади. Маълумки, қисқа муддат ичида „тез пишадиган, истеъдодли“ спортчиларни тайёрлаш мақсадида боланинг психофункционал имқониятларини эътиборга олмай қўлланиладиган ана шундай юкламалар нафақат организмни зўриқишга олиб келиши мумкин, балки ҳаракат малакалари ҳамда спорт маҳоратини мукамал (мустаҳкам) ва барқарор шаклланишига салбий таъсир кўрсатиши исбот талаб қилмайди.

Бинобарин, ўқув-тренировка жараёнини илмий асосда ташкил қилиш, жумладан, дастлабки ўргатиш босқичида ҳаракат малакаларини мукамал, аниқ ва турғун ижро этиш даражасида шакллантиришга қодир самарали технологияларни яратиш, синаб кўриш ва амалга жорий этиш юқори малакали спорт заҳиралари етиштириш тизимининг ўта долзарб масалаларидан биридир.

1. Замонавий теннис ва унинг илмий назарий моҳияти

Теннис – ўз моҳияти, ҳаракат мазмуни ва ўзига ром қилувчи турли ўйин малакалари билан миллионлаб кишиларни, ҳатто жуда “банд” раҳбар ва ишбилармонларни узига жалб қилиб келмоқда.

Замонавий теннис ўта тезкор ва спортчидан маҳорат, ғайрат талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Юқори техник-тактик “санъатга” эришиш учун биринчи навбатда теннисчи етарли даражада ривожланган махсус жисмоний сифатларга эга бўлиши керак. Мазкур сифатларни ва теннис малакаларини ижроси мақсадга мувофиқ ўйин фикрлови асосида бошқарилиши мусобақа тақдирини белгилайди.

“Бутунги” теннисчи ҳаракатчан, ўткир зеҳнли, тез фикрловчи, иродали, ўзгарувчан ўйин вазиятларида муносиб ҳаракат қилувчи, рақибнинг ҳаракат режасини тез пайқовчи ҳамда мазкур қобилиятларни узоқ вақт давомида (мусобақа ўйинларида) ижро савиясини тушурмаслиги зарур. Мунтазам давом этиб турадиган бундай тренировка – мусобақа юкламаларига бардош бера олишлик теннисчидан юқори руҳий ва биожисмоний тайёргарликка эга бўлишни талаб қилади. Теннис амалиёти жараёнида бундай спортчиларни етиштириш истиқболли болаларни излаб топиш, танлов ўтказиш ва сараланганлар билан дастлабки ўргатиш жараёнини самарали ташкил қилишни тақозо этади. Маълумки, спорт малакаларига дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимининг пойдевори ҳисобланади. Дастлабки ўргатиш – ўзининг ташкилий, услубий, илмий ва моддий-техника нуқтаи-назаридан қанча пухта таъминланган бўлса, шунчалик спорт ўринбосарларини тайёрлаш жараёни самаралироқ кечади. Шу билан бир қаторда, ўргатиш амалиётида ўргатувчи ва такомиллаштирувчи машқлар “соф ҳолда” қўлланилиши учраб туради. Кузатувлар шуни

кўрсатадики, спорт ҳаракатига ўргатиш шу ҳаракатни айнан “классик” намунасидан нусха кўчириш асосида олиб борилади. Тўғри ҳаракат малакаларига ўргатишда шу ҳаракатни айнан “классик” намунаси тушунтирилиши ва кўрсатилиши керак. Аммо ўрганувчи ўрганилаётган ҳаракат техникасидан нусха кўчирмасдан, аксинча, шуғулланувчи мазкур ҳаракатни ўз истеъдодига, имкониятига, қобилиятига ва қаддиқоматига қараб ўзига хос тартибда ижро этиши лозим. Бошқача қилиб айтганда, ҳар бир ҳаракат техникасини ижро этишда спортчи ўзини “муаллифлик” услубига, усулига, техника ва тактикасига эга бўлиши мақсадга мувофиқдир. Бундай маҳоратни тарбиялаш ва унга эришиш учун ўргатиш жараёнида ўрганувчига эркин ҳамда ижодий тарзда ҳаракат қилиш вазиятини яратиш даркор бўлади. Ана шундагина бўлажак спорт устаси муайян ҳаракатни янги ва самаралироқ ижро услуби ёки усуллари (технологиясини) “кашф” этиши мумкин.

Ҳозирги кунда спорт фани ва амалиёти малакали спортчилар тайёрлаш методологиясининг умумий ва хусусий жиҳатларини очиб берувчи кўздан-кўп илмий-услубий маълумотлар захирасига эгадир (2, 5, 6, 15, 19, 25). Шу билан бир қаторда, малакали теннисчилар тайёрлаш бўйича чоп этилган илмий-тадқиқот ишлари, шу жумладан, теннисга ўргатиш жараёнини илмий асосда ташкил қилиш, ушбу йўналишга оид самарали, илғор технологияларни ишлаб чиқишга бағишланган илмий маълумотлар доираси ниҳоятда чегараланган (3, 10, 9, 21).

Эътироф этиш жоизки, ёш теннисчиларни тайёрлашга қаратилган, айниқса дастлабки ўргатиш жараёнини шакллантиришга мўлжалланган илмий тадқиқотлар ўрни мувофиқ адабиётларда ўта саноклидир, мавжудлари эса, чуқур ва кенг қамровли илмий мавзулар моҳиятини ёритиб беришга ожиздир (7, 8, 29, 31).

Агар замонавий теннис ўйинининг салоҳиятига назар ташланса, унда теннис амалиёти шу спорт турига оид назарий-илмий концепция ва ҳулосалардан анча илгарилаб кетган, деб айтиш мумкин. Шундай бўлсада, баъзи мутахассисларнинг бу борадаги айрим илмий қарашлари диққатни ўзига жалб қилади. Чунончи, И. Туташвили, В. Янчук (26)ларнинг фикрича, сўнги йилларда замонавий теннисда ўйинчиларнинг техник-тактик маҳорати бироз заифлашган. Лекин, уларнинг тезкорлик-куч сифатлари ҳамда моддий-техник таъминоти жуда яхши шаклланганлиги кўзга ташланади. Теннисчиларнинг техник-тактик маҳорати-ни ошириш мақсадида ушбу муаллифлар спорт такомиллашуви жараёнига янги ноанъанавий ўргатиш услубларидан фойдаланиш зарурлигига эътибор қаратишади. Жумладан, улар таклиф қилган ноанъанавий услублардан бири – ўйин кўникмаларини шакллантиришда “ноқулай томондан – заиф кўл”ни кўпроқ машқ қилишдан иборат. Агар ўйин малакалари икки томондан бир хил куч ва маҳоратда ижро этилса, мусобақа натижасида ижобий ўзгариш юз беради.

Шундай ёндашувга аксарият тадқиқотчилар теннисга дастлабки ўргатиш босқичиданоқ ўйин малакаларини икки томондан (ўнг ва чап кўл билан) ижро этишни одат қилиш мақсадга мувофиқ деб таъкидлайдилар.

Теннисчиларнинг тезкорлик ва куч сифатини кўшиб шакллантириш ниҳоятда муҳим эканлиги В.Янчук (30, 31) томонидан эътироф этилган. У мазкур сифатларни самарали ривожлантириш учун турли ораликда майдон юзасидан “сақраган” тўп сари шиддат билан чопиш, майдон бўйлаб турли йўналишларда тезкор ҳаракатланиш, кескин бурилишлар, эгилишлар, тўхташлар ва зарба бериш малакасини тақлид қилиш машқларини мунтазам ижро этиш яхши натижа беради, деб ҳисоблайди. Шу ўринда Украинада

хизмат кўрсатган тренер А.Ф. Карпенконинг сўзлари В.Янчукнинг қанчалик ҳақ эканлигини исботлайди: “Мен авваламбор теннис билан шуғуллантириш учун “юмшоқ” ҳаракатчан, яхши координацияли болаларни излайман, чунки теннисда энг муҳими тўпга ўз вақтида чиқиш... Мен ўта тезкор, кучли болаларни қидирмайман: агар бола ёшлигидан жисмонан бақувват булса, у теннис учун номуносибдир, унда ҳаракат эркинлиги, ҳаракат енгиллиги бўлмайди” (29). Эҳтимол масалага бундай ёндошиш мақсадга мувофиқдир. Лекин бундай фикр асосида болаларда бўлган қизиқиш, интилишни сўндириш – бу педагогик жиҳатдан адолатли эмас. Бу борада Ш.Р. Чебатарев (27)нинг фикри эътибор қаратади. Унинг эътироф этишича, ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик болаларнинг ёшлигидан бошланиши керак. Фақат жисмоний сифатларни ривожлантиришга оид машқлар шу болаларнинг ёши ва функционал имкониятларига қараб сараланган ҳолда қўлланилиши лозим экан. Дарҳақиқат, замонавий теннисга хос узоқ муддатли ўйинлар (3,5-4,5 соат), катта шиддатда ва кўп миқдорда ижро этиладиган турли мазмунли ҳаракат малакалари спортчидан ниҳоятда юқори жисмоний ва психофункционал тайёргарликка эга бўлишни талаб қилади. Шунинг учун дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб, кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг барча даврларида теннисчиларнинг жисмоний ва психофункционал тайёргарлигига аҳамият бериш ўта муҳим масалалардан биридир. Бу борада Ю.В. Верхованскийнинг (5, 6) фикри эътиборга лойиқдир. Мазкур олимнинг айтишича, спортчининг махсус жисмоний тайёргарлигини оширмай туриб, унинг техник-тактик маҳоратини шакллантириш ва мусобақа машқлари шиддатини ўстириш имкони бўлмайди. Таъкидлаш жоизки, иш қобилиятини ошириш ва спорт маҳоратини прогрессив такомиллашуви умумий ҳамда махсус жисмоний сифатларни танланган

спорт турининг ўзига хос хусусиятига қараб бир-бирига мутаносиб равишда ривожлантирилиши билан белгиланади.

Шу билан бир қаторда, яна шу нарсани эътиборга олиш лозимки, кўп йиллик спорт жараёнида малакали спортчиларни тайёрлаш самарадорлиги дастлабки ўргатиш босқичини қандай ташкил қилинишига ва шу босқични қанчалик режали амалга оширилишига боғлиқдир. Спорт заҳираларини тайёрлаш амалиётида шундай вазиятлар устунлиги кузатиладики, ёш спортчилар билан машғулотлар олиб боровчи айрим тренерлар дастлабки ўргатиш босқичига жиддий эътибор қаратишмайди. Улар қисқа муддат ичида малакали спортчи тайёрлаш ниятида ўргатувчи ва такомиллаштирувчи (тренировка) машқларни кўллаш частотаси ва шиддатини оширадилар, болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятлари кўпинча эътиборга олинмайди. Натижада ҳажм ва шиддат жиҳатидан мувофиқ меъеридан орттирилган машғулот (машқлар) юкламалари шуғулланувчи болалар организмда салбий функционал ўзгаришларга олиб келади, ички органлар (мушаклар, юрак-қон томир тизими, ўпка, буйрақ, жигар ва ҳ.к.) фаолиятида зўриқиш ва ўта чарчаш аломатлари вужудга келади.

Албатта, тренерлар – фаолиятида учраб турадиган бундай услубий нуқсонлар спорт маҳоратини шаклланиши ва спорт натижаларини ортиб боришига тўсқинлик қилади.

2. Теннисчиларни тайёрлашда танловнинг ўрни

Танлов деб муайян соҳа ёки фаолиятда юксак натижаларга эриша олиш имкониятлари мавжуд кишиларни саралаб олиш жараёнига айтилади.

Теннисда “спорт танлови” – бу келажақда спорт такомиллашуви, жумладан, мусобақалар фаолияти билан боғлиқ бўлган катта юкламаларга бардош бера оладиган ва айнан шу жараёнларда юқори натижаларга эриша оладиган

истиқболли болаларни излаб топишга имкон яратадиган усул, услуб ва тест-машқлари мажмуасини қўллаш жараёнидир.

Спорт танлови кўп йиллик спорт тайёргарлиги билан узвий боғлиқ бўлиб, спорт малакаларини ўзлаштиришнинг дастлабки босқичидан бошлаб энг юқори босқичида, яъни миллий терма жамоалари фаолиятида ҳам амалга оширилади. “Танлов” тушунчаси ўз ичига “муносиблик”, яъни инсонни бир соҳага (маълум фаолиятга) истеъдоди бўйича яраши ёки ярамаслиги масаласини киритади. Бу деган сўз, инсон нафақат ўз имкониятлари (қадди-қомати, жисмоний сифатлари, руҳий хусусиятлари ва ҳ.к.) билан муайян фаолиятга (касбга, ишга, спортга ва ҳ.к.) мос келиши керак, балки айнан шу фаолият мазкур инсон миқдосига муносиб бўлиши мақсадга мувофиқдир (эмоция, активация, мотивация масалалари). “Танлов” атамаси ўз таркибига яна спортга оид “чамалов” тушунчасини киритади.

Чамалаш – боғчаларда, мактабларда ва спорт мактабларининг бошланғич гуруҳларида амалга оширилиши мумкин. Тўғри чамалаш мураббийнинг истеъдодига, унинг билими ва тажрибасига боғлиқ. Боланинг наслига, турмуш тарзи кўрсаткичларига қараб чамалаш ҳам эътиборли аҳамиятга эга.

Спорт танлови – кўп йиллик педагогик жараёндир. Кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизими ўз моҳияти ва мақсадига биноан кўп йиллик спорт танловини ўз ичига олади ва мазкур жараённи 4 босқичда амалга оширилишини тақозо этади:

I. Дастлабки танлов – (7-14)

II. Спортчиларни ўйин ихтисослигига (функциясига) сараловчи махсус танлов (15-17)

III. Юқори жамоаларга танлов (18-20)

IV. Терма жамоаларга танлов.

Кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимида танлов жараёнини ташкилий тартиби қуйидаги блок-андозада берилган.

Болаларни дастлабки танловга тайёрлаш мактаб шароитида жисмоний тарбия ўқитувчиси томонидан амалга оширилади, ўқувчилар дастур асосида ва баҳоловчи машқлар, ҳаракатли халқ ўйинлари ёрдамида сараланиши мумкин. Мазкур сараловчи воситалар айнан теннис ўйинининг моҳиятига ниҳоятда яқин бўлиши мақсадга мувофиқ. Бундай воситалар тавсия қилинган адабиётларда кенг ёритилган. Дастлабки танловга тайёрлаш жараёнида ўқувчилар мунтазам тиббий кўрикдан ўтиб туришлари шарт. Бу тадбир қанчалик сифатли ва самарали амалга оширилса, шунчалик спорт мактабларида уюштирилادиган танловни сифат даражаси юқори бўлади.

ДАВРЛАР

Бошланғич танлов	Кўп йилга мўлжалланган танлов	Жамоани тузиш танлови
------------------	-------------------------------	-----------------------

Поғоналар

Спорт иқтисослигига ёندоштириш	Бошланғич тайёргарлик гуруҳига танлов	Спорт иқтисослигига танлов	Спорт такомиллашуви гуруҳига танлов	Спорт усталари жамоасига танлов	Терма жамоаларга танлов
--------------------------------------	---	----------------------------------	---	---------------------------------------	-------------------------------

БОСҚИЧЛАР

1-босқич

Тайёргарлик тадбирлари	Тайёргарликни баҳолаш	Тайёргарликни баҳолаш	Ўйин самарасини баҳолаш	Ўйинчиларни танлаш	Номзодларни танлаш
---------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------------	-----------------------	-----------------------

2-босқич

Наслга қараб чамалаш	Қобилиятни баҳолаш	Ўйин иқтисослигига муносиблик	Такомиллашув даражасини баҳолаш	Асосий ўйинчиларни бирлаштириш	Ўйинчиларни бирлаштириш
-------------------------	-----------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------

3-босқич

Спорт турига қараб чамалаш	Спорт турига муносиблиги ҳақида хулоса	Имкониятига қараб чамалаш	Ўйин йўналишини баҳолаш	Маълум ўйинга ўйинчиларни саралаш	Маълум ўйинга ўйинчиларни саралаш
-------------------------------	--	------------------------------	-------------------------------	---	---

Блок – андоза. Кўп йиллик спорт тайёргарлигида узлуксиз танлов сараловни ўтказиш тартиби.

Дастлабки танлов. Мазкур тадбир қуйидаги тартибда олиб борилади: I босқич. Тарғибот-ташвиқот ишларини уюштириб, ўқувчи болаларни қизиқтириш, жалб қилиш (суҳбат, маърузалар ўтказиш, теннис мусобақалари ҳақида фильмлар намойиш қилиш).

Кўргазмали мусобақалар уюштириш, таниқли спортчилар иштирокида суҳбатлар ўтказиш.

II босқич. Баҳоловчи машқлар, ҳаракатли ва халқ ўйинлари ёрдамида дастлабки танлов – қабул ўтказиш (қадди-қомат кўрсаткичлари, жисмоний сифатларнинг ривожланганлигини тест ва аппаратлар ёрдамида аниқлаш ва ҳоказо).

III босқич. Бошланғич тайёргарлик: I йиллик ўргатиш даврида болаларни махсус сифатлари, техник-тактик малакалари, қобилиятлари ва имкониятларини баҳолаш. Уларни наслий хислатларини ўрганиш. Техник ва тактик тайёргарлик бўйича танлов ўтказиш.

Теннис билан шугулланишга муносиблиги. БЎСМга қабул қилиш мутахассис-мураббий учун ўта масъулиятли тадбирдир. Бу тадбирни амалда ҳамма кўрсаткичларни бир-бирига таққослай билиш, теннис ўйинининг моҳиятига яқин кўрсаткичга эга бўлган болаларни фарқлай олиш, спорт турига зарур қобилиятларни ажрата билиш катта аҳамиятга эгадир. Шу билан бир қаторда, танлов натижаларига кўра қабул қилиш ҳақида узил-кесил хулосага келиш ўринсиз, мавжуд кўрсаткичларни эътиборга олган ҳолда сараловни давом эттириш даркор.

Узлуксиз танлов (саралов) ва ўйин функцияларини (ихтисосларини) белгилаш. Юқори малакали теннисчиларни тайёрлашда мазкур босқич тадбирлари ҳал қилувчи аҳамиятга лойиқ. Албатта узлуксиз танлов-саралов ҳамда болаларни муайян ўйин ихтисосликларига муносиблиklarини аниқлаш кўп йиллик спорт тайёргарлигини барча

босқичларида амалга оширилиб борилади. Бу масала, айниқса, ўқув-тренировка ва такомиллаштирув гуруҳларида алоҳида эътиборга сазовордир.

Теннис билан шуғулланишга танлов асосида қабул қилиш жараёнини кучайтириш мақсадида мавжуд танлов воситаларига муаллиф томонидан қўшимча қилиб танлов машқлари мажмуаси ишлаб чиқилди ва амалиётда тадбиқ қилиш учун тавсия қилинади. Мажмуага кири-тилган машқларни қўллаш тартиби, шарт-шароитлари, мазмуни ва андозалари қўлланмада берилган илова-ларда акс эттирилган.

3. Ўргатиш жараёни ва техник тайёргарлик

Спортчиларни мусобақаларда иштирок этиш фаолияти уларни муайян спорт турига хос бўлган ҳаракат малакаларини маромига етказиб бажаришларини тақозо этади. Ҳаракат малакаларини ижро этиш техникаси қанчалик такомиллашган бўлса, мусобақада ғалабага эришиш имконияти шунчалик кенг бўлади.

Ғалабага эришиш бу мусобақани асосий мақсадидир. Лекин бундай мақсад чўққисини забт этиш имкони фақат ўргатиш ва техник тайёргарлик жараёнларининг самарасига боғлиқ.

Ўргатиш ва умуман спорт тайёргарлиги жараёни спорт ўйинлари турларида ўзига хос хусусиятга эга бўлиб, спорт ўйинларига ўргатишни замонавий назарий ва услубий асосларига таянган ҳолда амалга оширилиши зарур. Ўргатиш жараёни ва техник тайёргарлик – бу кўп йиллик педагогик фаолият бўлиб, маълум ҳаракатни ёки ҳаракатлар мажмуасини техник жиҳатдан маълум мақсадли тартибда, вазиятга мувофиқ, барқарор, мукамал ва самарали ижро этилишини таъминловчи мураккаб жараёндир. Мазкур

жараён спорт тайёргарлигининг асосий ва ажралмас қисми бўлиб ҳисобланади.

Ўргатиш жараёни ва техник тайёргарликнинг асосий вазифаси – ўйин техникасининг биомеханик қонуниятларини ўзлаштириш, ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасини ҳар қандай вазиятларда маҳорат билан барқарор ва самарали ижро этиш имконини яратишдан иборатдир.

Янги ҳаракат техникасини ўрганиш ва ўзлаштириш мавжуд ҳаракат тажрибасига асосланади.

Ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасининг техникасини ўзлаштириш шуғулланувчида қуч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни етарли даражада ривожлантирилишини тақозо этади. Бу сифатларни ривожлантирувчи машқларни бажарилиш тартиби ва йўналиши ўргатиладиган (ўзлаштириладиган) ўйин малакасининг техникасига “ҳамоҳанг” бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Ҳаракатлар техникасига ўргатиш жараёнида қуйидаги услубий тавсияларга риоя қилиш лозим:

– биринчидан, маълум ҳаракат техникасини қайтадан ўргатиш ҳолига чек қўйиш мақсадида ўргатиш жараёнини бошланишидаёқ тўғридан-тўғри ҳаракат техникасини энг самарали нусхасини ўргатиш зарур;

– иккинчидан, ўргатиш жараёнида назарий машғулотларга алоҳида эътибор берилиши зарур, токи ўрганувчи ўргатилаётган ҳаракат техникасини ижро этиш тартибини “ипидан игнаси” гача фикран тўлиқ англасин, хотирада яхши эслаб қолсин ва тафаккурида тўғри “бажара” олсин;

– учинчидан, ўргатиш жараёнида ўрганувчи ўргатилаётган ҳаракат техникасини ҳар хил вазиятда, ҳар хил тезликда аниқ ва мақсадга мувофиқ бажарилиш имко-

нини таъминловчи етарли даражада ривожланган жисмоний сифатлар пойдеворини яратиш зарур. Чунки, ўрганувчи жисмонан заиф бўлса, ўргатилаётган ҳаракат техникаси хатолар билан ижро этилади, самара бўлмайди, ўргатув йўналишини мақсадга мувофиқ томонга буриш имкони чегараланади, ҳатто йўқолади.

Техник тайёргарликни амалиётга жорий этиш, ўргатиш ва такомиллаштириш жараёни билан боғлиқ бўлиб, ўз ичига бир неча босқичларни олади:

1-босқич. Ҳаракат техникасини ижро этиш тартиби ҳақида илк бор тушунча ҳосил қилиш ва ўргатилувчини руҳий жиҳатдан мазкур ҳаракат техникасини ўзлаштиришга тайёрлаш.

2-босқич. Ҳаракат техникасига ўргатиш жараёнида бошланғич кўникма ва малакаларни ҳосил қилиш, тарбиялаш. Ўзлаштиришни секин-аста мураккаблаштириш.

3-босқич. Ҳаракат техникасини тўлиқ ва мукаммал бажариш. Ортиқча ҳаракатлардан ҳалос бўлиш.

4-босқич. Ҳаракат техникасини барқарор, аниқ ва тез бажариш.

5-босқич. Ҳаракат техникасини турли ўзгарувчан вазиятларда мақсадга мувофиқ бажариш.

6-босқич. "Чуқурлаштирилган" – мураккаблаштирилган тарзда ўргатиш ва такомиллаштириш жараёни.

7-босқич. Ўргатилган малакалар техникасининг мукамаллигини таъминлаш, сақлаш ва уларни ижро усулларини кенгайтириш, "бойитиш" ва такомиллаштириш.

Техник тайёргарликнинг мақсад ва вазифаларини амалиётга жорий этиш ихтисослаштирилган воситалар (машқлар) ёрдамида амалга оширилади. Аслида "воситалар" кенг маънога эга бўлиб, уларнинг турлари хилма-хилдир. Асосийлари, табиийки, ёндоштирувчи машқлар.

Ўзбекистон Давлат Жисмоний
тарбия институтининг кутубхонаси

52/8411/9

техникага оид машқлар (ёки асосий машқлар) ва икки томонлама теннис ўйини бўлиб ҳисобланади. Лекин масалани муваффақиятли ва самарали ҳал этиш учун ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида тайёрлов машқлари ва тактикага оид машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Бошқача қилиб айтганда, жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ва тактикага оид машқларни техникага ўргатиш жараёнида қўллаб бориш, ўйин жараёнида теннисчига ўз техник имкониятидан фойдаланиш даражасини орттиради. Демак, техник тайёргарлик жисмоний ва тактик тайёргарлик билан узвий ва чамбарчас боғлиқ равишда амалга оширилиши лозим.

Юқорида қайд этилган воситалар маълум услублар асосида қўлланилади. Услублар – бу ўргатиш технологиясининг қуролидир.

Услублар шартли равишда 3 турга бўлинади: тушунтириш, кўргазмали ва амалий.

Техник тайёргарлик жараёнида шуғулланувчиларнинг ёшига, имкониятларига, ўргатиш босқичига қараб у ёки бу услубларни устуңлиги мавжуд бўлиши мумкин.

Тушунтиришга оид услублар ўз ичига сўзлаб бериш, суҳбат, кўрсатма, таҳлил ва муҳокама кабиларни олади.

Кўргазмали услублар: ўқув фильмлари, видеофильмлар, суратлар, техникани тренер томонидан намойиш қилиниши, ўйинларни кузатиш ва ҳоказо.

Амалий услублар:

1. Ҳаракат техникасини тўлиқ ҳолда ўргатиш.
2. Ҳаракат техникасини қисмларга бўлиб ўргатиш.
3. Бошқарув услуги.
4. Ҳаракатли кўргазма услуги.
5. Қайтариш услуги.
6. Мураккаблаштириш услуги.

7. Чарчов ҳолатида ўйин малакаларини бажариш услуби.

8. Ўйин услуби.

9. Мусобақа услуби.

10. Қўшма услуб.

11. Айланма усулда машқ бажариш.

Теннисчининг техник маҳоратини оширишда шундай омиллар мавжудки, уларни ўқув-тренировка жараёнида режалаштиришда, ташкил қилишда ва бошқаришда эътиборга олиш самара заминидир. Булар жумласига қуйидагилар киради:

а) махсус жисмоний сифатларни ва қобилиятларни юқори даражада ривожланган бўлиши;

б) ўйин малакаларининг барча усулларида техник жиҳатдан ўзлаштирилган бўлиши;

в) мусобақанинг ўзгарувчан вазиятларда ҳамда ташқи ва ички таъсирлар шароитида ҳаракат (ўйин) техникасини барқарор ва мукамал бажарилиши;

г) теннисчи ўз ўйин услубини юқори маҳорат билан ижро этиши;

д) ўйин қоидалари ва ўйин интизомига риоя қилган ҳолда фаоллик кўрсатиш, зукколик, маккорлик, тадбиркорлик сифатларини намоён қила билиш;

е) теннисчи ўз шахсий имкониятларидан самарали фойдалана олиши;

ж) организмнинг функционал имкониятини юқори даражада ривожланганлигини таъминлаш, уни нагрузкага бардош бериш даражасини ошириш.

Юқорида қайд этилган омиллар нафақат техник маҳоратни такомиллашувида эътиборга олиниши керак, балки спортчига қўйиладиган шарт ва талаблардир. Шунинг учун мазкур омиллар спорт тайёргарлигини бошқаришда асосий мўлжал бўлиб хизмат қилиши керак.

Ўйин малакалари ва кўникмаларини ҳосил бўлиши, уларни ўзлаштириш тартиби ва ўргатиш технологияси (услугияти) ҳаракат малакаларини таркиб топишидаги ва такомиллашувидаги биорухият қонуниятларига асосланади.

Ҳаракат техникасига ўргатиш қуйидаги тартибда амалга оширилади:

1) ўргатиладиган ҳаракат техникаси билан танишиш, уни ижро этиш тартибини кузатиш ва хотирада ҳаракат изини (нусхасини) қолдириш;

2) малакани оддий шароитда ўзлаштириш;

3) малакани мураккаблаштирилган шароитда ўзлаштириш;

4) малакани ўйинда мукамал эгаллаш ва такомиллаштириш.

Ўргатиш жараёнини қайд этилган тартибда амалга оширишда қўлланиладиган воситалар (машқларни) қуйидаги дидактик принципларга асосланиши шарт:

- “оддийдан мураккабга”;

- “енгилдан оғирга” (нагрузка нуқтаи назаридан);

- “ўтилганидан ўтилмаганига”

Ўргатиш жараёнида қўлланиладиган барча услуб ва воситалар айтиб ўтилган принципларга асосланиши керак.

Ўйин техникасини (техник маҳоратни) такомиллаштириш тренировка нагрукасини сезиларли даражада ортиши билан боғлиқ. Чунки ўйин малакалари доираси уларнинг турлари, усуллари, бажарилиш тезлиги, мураккаблиги ҳисобига кенгайиб боради. Маса: ан, фақатгина, майдончани ҳар хил жойларидан турли усулларда ва қайта-қайта жавоб-зарба бериш теннисчидан катта жисмоний тайёргарликни талаб қилади.

Мазкур босқичда ўйин малакаларини ўзгарувчан

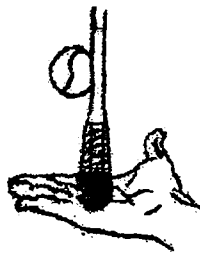
вазиятларда ташқи ва ички таъсирлар шароитда бажаришни машқ қилиш; спортчи организмни нагрузкага бардош бериш имкониятини ошириш керак бўлади. Бунинг учун машғулотларда бериладиган техника ва тактикага оид машқларни чарчаш ҳолатида, руҳиятга таъсир этувчи (шовқин, иссиқлик) вазиятларда қайта-қайта қўллаш зарурдир.

4. Теннисга дастлабки «ўргатувчи» машқлар

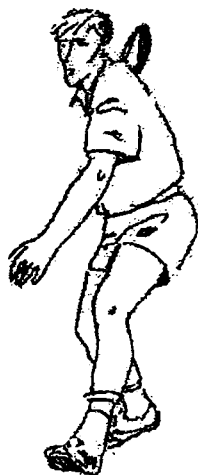
Теннисга “ўргатувчи” машқлардан фойдаланиш жараёнида аввал болаларни теннис дастасини тўғри ушлашга ўргатиш зарур: чап қўл билан дастани бўйин қисмидан ушлаш керак (агар ўнг қўл етакчи бўлса, дастанинг сопи Сизни рўпарангизда бўлиши лозим, дастани турли юзаси майдон юзасига перпендикуляр ушланади, дастани бошқа қисми Сиздан чапроқ томонга қараб йўналтирилади. Энди ўнг қўлнинг кафти дастани сопига қўйилади). Дастани ушлаш ва дастлабки ҳаракат намуналари 1, 2 ва 3-чи расмларда акс эттирилган.



1-расм. Теннисчининг дастлабки ҳолати.



2-расм. Дастани ушлаш намунаси.



3-расм. а- чап томондан тўпни уриш намунаси.
б- ўнг томондан тўпни уриш намунаси.

Теннис дастасини ушлаш ва дастлабки ҳаракат ҳолатларининг барча турларини ўзлаштиргандан сўнг дастлабки “ўргатувчи” машқларга ўтилади.

1. Даста билан тўпни илиш. Дастани тўр юзаси майдон юзаси билан параллел ушланади, кафтни орқа қисми пастга қаратилган бўлади. Тўп даста тўри юзасига қуйилади, қўл тирсак қисмидан хиёл ёзилади. Тўпни тўр юзасидан қўзғатмасдан юқорига кўтариб-туширилади. Мазкур ҳаракат ўзлаштирилгандан сўнг, аста тўпни юқорига отиб, дастага илинади.

2. Майдон юзасидан “сакраган” тўпни юқорига уриш. Тўп чап қўл билан бошдан юқорироққа ташланади, ерга тушиб “сакраган” тўпни даста билан 1,5-2 метр юқорига урилади. Шундай тарзда машқ 15-20 марта қайтарилади.

3. 1 ва 2-чи машқлар турли йўналишдаги ҳаракатда (юриш, силжиш, чопиш) бажарилади.

4. 1 ва 2-чи машқларни ижро этиш диққатни ўзга нарсаларга жалб қилиш билан бирга амалга оширилади (шеър ёллаш, ҳисоб санаш, ашула ҳиргойи қилиш ва ҳоказо).

5. 1 ва 2-чи машқлар икки ва ундан кўп болалар иштирокида бажарилади.

6. 1 ва 2-чи машқлар ким кўп ва тўғри бажариш шарти билан ижро этилади.

7. Тўпни майдон юзасига кетма-кет уриш.

8. Тўпни ерга туширмасдан даста тўри юзаси билан кетма-кет юқорига уриш.

9. 7 ва 8-чи машқлар ҳам 3, 4, 5 ва 6-бандларда келтирилган шартлар асосида бажарилади.

Навбатдаги машқлар туркуми мазмуни ва таркиби бўйича борган сари мураккаблашиб бораверади. Аммо мураккаб машқларни бажариш дастлаб машқларни

қайтариб туриш ва уларни мукамал ўзлаштириб бориш билан боғлаб олиб борилиши лозим. Шунини айтиш муҳимки, мураккаб машқлар ҳам вақти келиб ўз навбатида теннисчи учун соддадек, енгил ва аниқ ижро этила борилаверади.

Навбатдаги машқ “Тирик нишон” деб аталади. (31)

10. “Тирик нишон”. “Тирик нишон” бўлиб теннисчини шериги ҳисобланади ва ундан 4-6 м узоқликда дастасиз қўлида тўп билан жойлашади; тўпни Сиз томон йўналтириб ерга қараб отади. Сиз ердан сакраган тўпни шеригингизга аниқ қайтаришингиз шарт. Шеригингиз эса тўпни илиб машқни қайтаради. Шу тарзда машқни борган сари тезлиги оширилиб қайтарилаверади. Сиз, агар, тўп ўнг томонингизга тўғри келса, даста билан ўнг томондан қайтарасиз, чап томондан келса даста билан чап томондан қайтарасиз.

11. 10-чи машқ ҳар хил тезликда, турли йўналишдаги ҳаракатда, шарт-шароитларда, ташқи таъсир вазиятларида бажарилади.

12. 10-чи машқ девордаги катакча-нишонларга аниқ уриш шarti билан амалга оширилади.

Юқорида келтирилган машқлар тез, аниқ, енгил ва юқори самарали бажарилиши теннисчини умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигига чамбарчас боғлиқ. Умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантирувчи барча машқлардан фойдаланиш жараёни аксарият теннис тўпи ва дастаси иштирокида кечгани мақсадга мувофиқроқ бўлади (31).

Зикр этилган машқлардан ташқари, теннисчиларни ўргатиш жараёнида, кўпдан-кўп теннис тўпи ва дастаси билан бажариладиган анъанавий машқлар қўлланилади; “тўп довра ичида”, “чўққичадан думалатган тўп”, “деворгача думалат”, “тўпни думалатиб нишонни йиқит”,

“тўпни тўпга қарши аниқ думалат”, “тўп уриб ким ўзди пойгаси” (эстафета), “икки киши тўп узатиб эстафета югуриш” ва ҳоказо.

Мазкур машқлар ўз мазмуни билан анъанавий бўлгани учун уларни ижро этиш тартибини ва изоҳини ёритишга ҳожат бўлмаса керак, деб ўйлаймиз. Лекин барча мавжуд анъанавий машқларни ноанъанавий машқлар (махсус бўлмаган) иштирокида бажариш катта самара бериши мумкинлиги баъзи спорт ўйинларида қисман исботланган ва ушбу омил теннисчиларни тайёрлашда ижобий натижаларни юзага келтириши кафолатдан ҳоли эмас.

5. Ҳаракат техникасига ўргатишнинг ноанъанавий технологияси

Ўргатиш жараёнини тўғри ташкил қилиш, “ўргатувчи”нинг услуб ва машқлардан самарали фойдаланиши малакали теннисчиларни тайёрлаш тизимининг муҳим ва ҳал қилувчи омилидир. Аммо, кузатувлар шуни кўрсатадики, кўпгина мураббийлар ўргатиш технологиясидан фойдаланишда жиддий камчиликларга йўл қўядилар. Ана шу камчиликлар ва хатоликларни моҳияти нимадан иборатлиги ҳамда уларни ўзлаштириш жараёнига салбий таъсир этиш эҳтимоли борлигини ўрганиш, мураббий-педагог фаолиятини оидинлаштириш ва такомиллаштиришда катта аҳамиятга эга, деб ўйлаймиз.

Айрим вақтларда муайян ҳаракат техникасига ўргатишда шу ҳаракатни етакчи қисмларига асосий эътибор берилмайди. Бошқача қилиб айтганда, ҳаракатни “ҳаракатга” келтирувчи “мағизи” мангикий моҳияти даставвал ўргатиш жараёнида диққат марказидан жой олмайди. Лекин, аксарият, спорт малакаларини ўзлаштиришда аввалига ҳолат ва ҳаракатланиш

мавзулари эътиборга олинади. Натижада, ўргатиш тартибининг бузилиши ҳисобига ҳаракат техникасини қисқа муддатда самарали ўзлаштириш ва уни маҳорат билан ижро этиш имконияти чегараланади. Масалан, 2-3 м ҳаракатланиб, сўнг маълум нишонга теннис дастаси билан тўшни аниқ уриш машқини ўзлаштиришда, баъзан, ўргатиш ҳаракатланишни турларидан бошланади (силжиб ёки югуриб ҳаракат қилиш). Агар ўнг томонга силжиб ҳаракат қилиш ўргатиладиган бўлса, тренер: “ўнг томонга силжиб ҳаракатланишда ҳаракат ўнг оёқдан бошланиб, силжитиб қўйилади, сўнг чап оёқ силжитиб қўйилади”, деб кўрсатма беради.

Ушбу ҳаракат малакасини техник нуқтаи назардан бажарилиш тартиби мақсадга мувофиқдир ва уни тўғрилиги табиий ҳолдир. Чунки мазкур ҳаракат малакасини ўзга йўл билан ижро этилиши самарали бўлиши мумкин ҳам эмас. **Ахир ўнг томонга оёқларни силжитиб ҳаракатланишда, ҳаракатни чап оёқдан бошлаш, “ўнг қўлни бошни орқа томонидан ўтказиб чап кулокни ушлаш билан баробардир”.** Кўриниб турибдики, ҳаракат малакаларини **иккинчи даражали, майда қисмлари табиий ва ўзига хос йўналишда бажарилиши лозим.** Ўргатиш жараёнида **ҳаракатни** бундай майда қисмларига эътиборни кучайтириш **ўргатиш самарасини сусайтиради** ва уни муддатини **узайтириши** мумкин. Шунинг учун ўргатиш технологиясида **асосий эътиборни ҳаракатни мазмуний мақсади, ҳал этувчи қисм ва босқичларига қаратиш керак.** Ҳаракатни **иккинчи даражали қисмлари** эса, уни ҳал этувчи қисмларига бўйсингани сабабли шу ҳаракатни тўлиқ (бутун) “занжири”дан чиқиб кетмайди. Бундан ташқари, деярли барча кузатилувчиларда қайд этилган энг катта услубий хатолик шундан иборатки, улар маълум мазмунли ва мақсадли

ҳаракат малакасини юқориюқ тезликда ижро этиш андозасини (классик техник нусхасини) тўғри тушунтирадилар ва кўрсатадилар. Лекин ўқувчилар мазкур ҳаракатни бажаришларида улардан шу ҳаракатни айнан нусхасини қайтаришларини, ижро этишларини талаб қиладилар. Бинобарин, ўқувчига маълум малаканинг мақсадига қараб, шу малакани бажарилишида унга самаралироқ усулни эркин равишда танлаб олиш ёки батамом янги усулни “кашф” этиш имконияти туғдирилмайди.

Маълумки, аниқ мақсадга йўналтирилган бирор ҳаракатни бажаришда инсон вазият, имконият, зарурият ва бошқа сабаблар таъсири остида шу ҳаракатни ижросининг янги усулини “кашф” этиши мумкин. Машҳур америкалик енгил атлетикачи, Олимпиада чемпиони Фосбюлини баландликка сакраш усулини “кашф” этиши (бу усул “фос-бюли-флоп”, деб унинг номига қўйилган), гимнастика бўйича олимпиада ва жаҳон чемпиони, собиқ совет спортчиси Ольга Корбутни брусъядаги батамом янги ҳаракати (бу ҳаракат унинг номига қўйилган), япон волейболчиси Моританинг “морита” финти ва бошқалар бунга яққол мисол бўла олади.

Демак, ўргатиш жараёнида ҳаракат техникасини ўзлаштириш шу техникани классик намунасидан нусха кўчириш асосида амалга оширилмаслиги лозим. Аксинча, ўргатилаётган ҳаракат техникасининг классик намунаси асосида ўрганувчи шу ҳаракатни ўзи “кашф” этган усулда ижро этишга интилиши зарур. Бунинг учун мураббий ўргатиш жараёнида ўрганувчига ҳаракатни ижро этишда янги усулни “кашф” этиши учун эркин вазият яратмоғи даркор.

6. Ёш теннисчиларда ҳаракат аниқлигини анъанавий (ихтисослаштирилган) ва ноанъанавий (айланма тезланишлар) машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлиги

Замонавий теннис мусобақаларида кескин муаммо бўлиб келаётган ва ўзининг илмий ечимини қутаётган асосий камчиликлардан бири — бу зарба бериш аниқлиги аксарият ҳолларда турғун ва мукамал ижро этилмаслигидир. Бундай ҳолат ҳатто жаҳоннинг энг юқори рейтингли теннисчиларида ҳам кузатилиб турибди.

Маълумки, спорт амалиётида ҳаракат аниқлиги ва унинг турғунлигини шакллантириш турли ихтисослаштирилган машқларни бўлажак мусобақалар моделларига мувофиқ мунтазам қўллаш асосида амалга оширилади. Лекин, спортга хос экстремал вазиятлар (тўғри ва айланма тезланишлар, тебранишлар, чайқалишлар ва ҳоказо) таъсирида шаклланган ҳаракат аниқлиги мукамал эмаслиги ошкор бўлади. Ушбу ҳолатнинг келиб чиқиши мураккаб нейрофизиологик жараёнларга асосланади. Жумладан, инсоннинг жамийки ҳаётининг фаолиятида (меҳнатда, турмушда, спортда) муайян ҳаракатни аниқ, мукамал, тез ва мақсадга мувофиқ ижро этилиши тўғридан-тўғри вестибуляр анализаторининг функционал ҳолатига боғлиқдир. Турли йўналишдаги айланма тезланишлар вестибуляр рецепторларига бевоқиф таъсир этиб, кўз нистагини вужудга келтиради, кўз соққаси ва бошни ихтиёрсиз тебранувига сабабчи бўлади. Айланиш тезланиш тугаганидан сўнг ҳам нистагм реакцияси анча вақтгача давом этади. Лекин, бу нистагм тебраниши мазкур тезланишнинг йўналишига қарама-қарши томонга ҳаракат қилади. Тезланиш вақтида ва ундан сўнг нистагмдан ташқари мушакларнинг тонуси ўзгаради. Ана шу ҳолатлар вестибуляр

ядролари ва қатор бошқарув органлари (бош мия, миёча қизил ядро, орқа мия ва ҳоказо) ўртасидаги функционал боғланишни вақтинча “узилишига” олиб келади, натижада тана мувозанати йўқолади, ҳаракат координацияси ва аниқлиги бузилади.

Бинобарин, ҳаракат координацияси ва аниқлигини мукамаллаштириш учун дастлабки ўргатиш босқичиданоқ вестибуляр анализаторининг функционал фаолиятини шакллантириш лозим бўлади.

Ушбу илмий-услубий қўлланма теннисга дастлабки ўргатиш жараёнида зарба бериш аниқлигини махсу (ихтисослашган) ва ноанъанавий (ихтисослашмаган – айланма тезланишлар) машқлар ёрдамида шакллантириш имкониятларини ўрганишга қаратилган. Мазкур жараён ‘ойллик педагогик тадқиқот асосида амалга оширилди.

Тадқиқот теннис билан 9 ой шуғулланган 9-10 ёшли болалардан иборат икки гуруҳда — назорат (n=12) ва тажриба (n=12) гуруҳларида ўтказилди.

Педагогик тадқиқотнинг мазмуни ва шартлари қуйидагилардан иборат эди:

Назорат гуруҳи таркибига кирувчи болалар теннис бўйича БЎСМларга мўлжалланган дастур асосида ўтказилган машғулотларда иштирок этдилар.

Тажриба гуруҳи тадқиқот давомида қўшимча равишда қуйидаги машқларни ижро этишди:

1. Икки теннисчи ўртада 1 м баландликда осилган гимнастика ҳалқаси орасидан дастлаб 6 м ораликда туриб бир-бирига тўп узади. Ҳар 3 ойдан сўнг оралик 8, 10, 12 м г. ортиб боради.

Машқ 10 дақиқадан 2 марта — ўнг ва чап ён томонлардан ижро этилади.

Узатишнинг умумий сони (ўнг ва чап ён томонда)

узатилган тўплар аниқлиги алоҳида ҳисобланади), аниқ ва ноаниқ тўп узатишлар эътиборга олинади.

2. Теннис устунларидан 1 м ораликда тўр устига параллел 1-2 м ли 2 та фанера нишон сифатида омонат ўрнатилади.

Машқ икки теннисчи ўз майдонининг ўнг томонидан туриб қарама-қарши томондан шериги ташлаб берган тўпни зарба билан ўз нишонига йўллайди.

Машқни ижро этиш тартиби ва баҳолаш **1-машқ** сингари амалга оширилади.

3. 1,3 м баландликда бир-биридан 1,5 м ораликда деворга чизилган 2 та **50 см²** ли нишонларга навбатма-навбат тўп уриш.

Машқни ижро этиш тартиби ва баҳолаш **1-машқ** сингари амалга оширилади.

Ҳар бир машқ-тест бошланишидан аввал, шу машқ-тест оралигида (10 дақиқадан сўнг) ва ҳар бир турдаги машқ-тест тутаганидан сўнг (20 дақиқадан сўнг) куйидаги ноанъанавий машқлар ижро этилади:

а) диаметри 3 м айлана чизик бўйлаб соат стрелкаси йўналишида (3 дақиқа) ва қарама-қарши йўналишда (3 дақиқа) югуриш;

б) жойдан туриб юкорига сакраб 360° ўз ўқи атрофида айланиб (ҳавода) ерга қўниш.

Ўнг ва чап томонга айланиш 10 мартадан бажарилади.

в) гавдани олдинга 90° эгиб, ўнг қўлдаги чўпни ерга тираб, ўнг томонга ўз ўқи атрофида 10 марта, чўпни чап қўлга олиб, чап томонга — 10 марта айланиш. Айланиш шиддати ўртача;

г) тик турган ҳолатда, кўзларни юмиб, бошни максимал амплитудада 30° ўнг томонга, 30° чап томонга айлантириш;

д) икки теннисчи бир-бирига қарама-қарши турган

ҳолда ва қўлларни узатиб ушлаб, ўнг томонга 10 марта, чап томонга 10 марта айланиш.

Педагогик тадқиқотдан аввал, 3 ой, 6 ой ва 9 ойдан сўнг назорат ва тажриба гуруҳларида:

А.И. Яроцкий услуги ёрдамида вестибулосоматик турғунлик аниқланди (4-чи тест-машқ);

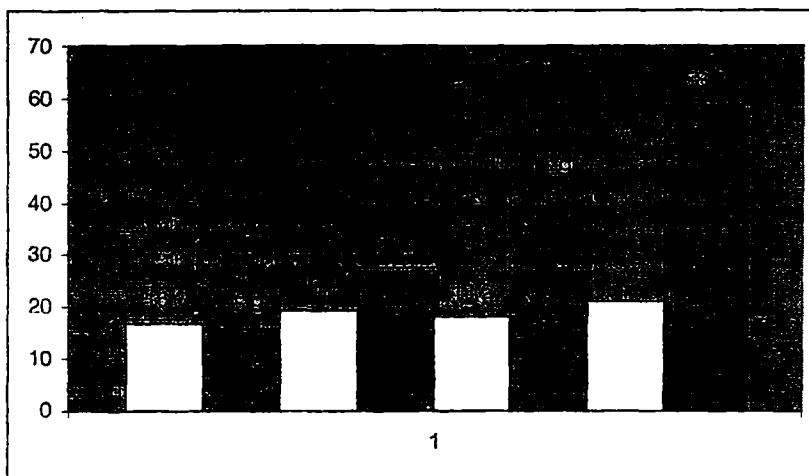
Зарба бериш аниқлиги (сони) 3-чи тест-машқни 7 м дан туриб 60° давомида нишонларга ўнг ён томондан йўлланган умумий аниқ ва ноаниқ тўплар нисбатини ҳисоблаш асосида баҳоланади.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили

Олинган натижалар шуни кўрсатадики, педагогик тадқиқотдан аввал назорат гуруҳида ҳам, тажриба гуруҳида ҳам ўрганилаётган индивидуал ва ўртача статистик кўрсаткичлар бир-биридан деярли кескин фарқ қилмади. Жумладан, тик туриб, кўзларни юмган ҳолатда бошни ўнг томонга максимал амплитудада мувозанатни йўқотгунча айлангириш (Яроцкий услуги) тести бўйича олинган натижа назорат гуруҳида ўртача $16,7 \pm 1,01$ с, тажриба гуруҳида эса $15,9 \pm 1,07$ с ни ташкил этди. Ушбу кўрсаткичлар икки гуруҳ таркибига кирувчи болаларда ҳам вестибуляр анализаторининг функционал имконияти айланма тезланишлар таъсирига нисбатан заиф эканлигидан далолат берапти. Ўз навбатида бу вазият вестибуляр анализатори билан ҳаракат ва кўриш анализаторлари ўртасида шаклланган функционал боғлиқлик йўқлигини кўрсатади. Маълумки, анализаторлар ўртасидаги функционал боғлиқлик махсус йўналтирилган машғулотлар ёрдамида шаклланади ва бу шаклланиш спорт амалиётида, айниқса ҳаракатларни турли вазиятларда тез ва аниқ ижро этишда муҳим рол ўйнайди.

Педагогик тадқиқотнинг бошида, 3, 6 ва 9-чи ойларида:

сўнг олинган натижалар назорат гуруҳида вестибуляр анализаторининг функционал турғунлиги суст ва нотекис ўстанлигини, аксинча, тажриба гуруҳида эса ушбу сифат кўрсаткичларини бир текис “зинасимон” динамика йўналишида ўта сезиларли равишда ўстанлигини кўрсатди. Ўсиш динамикаси 4-расмдаги диаграммаларда тасвирланган.



1 2 1 2 1 2 1 2

Тадқиқот бошида 3 ойдан сўнг. 6 ойдан сўнг. 9 ойдан сўнг

1- назорат гуруҳи

2- тажриба гуруҳи

4-расм. Назорат ва тажриба гуруҳларида вестибуляр анализаторининг функционал турғунлигини педагогик тадқиқот давомида ўсиши.

Ушбу диаграммадан кўришиб турибдики, педагогик тадқиқотдан аввал олинган натижалар икки гуруҳда деярли бир-биридан фарқ қилмайди. Чунончи, назорат гуруҳида вестибуляр анализа-торининг айланма тезланишларга бўлган функционал турғунлиги 16,7 с га тенг бўлса, тажриба гуруҳида мазкур сифатнинг вақт билан ўлчанадиган

“қиймати” хиёл бўлсада камроқ — 15,9 с. Лекин, орадан 3 ой муддат ўтгач тажриба гуруҳида қўлланилган машқлар мажмуаси ўз «кучини» кўрсата бошлади. Жумладан, ўрганилаётган кўрсаткич назорат гуруҳида 19,3 с гача ўсган бўлса, тажриба гуруҳида вестибуляр турғунлик 27,5 с билан баҳоланди. Педагогик тадқиқотнинг 6-чи ва 9-чи ойидан сўнг олинган кўрсаткичлар тажриба гуруҳида вестибуляр турғунликни 41,9 с дан 57,8 с гача ўсганлигидан дарак бермоқда. Сўнги кўрсаткич тадқиқотдан аввал олинган кўрсаткичдан 42,8 с га фарқ қилгани, педагогик тадқиқот давомида тажриба гуруҳида қўлланилган машқлар мажмуаси қанчалик самарали эканлигини исботламоқда. Назорат гуруҳида эса аксинча, 3 ой давомида вестибуляр турғунлик дастлабки ҳолатга нисбатан 2,6 с га ортган бўлса, 6 ойдан сўнг ушбу сифат кўрсаткичи 1,1 с га камайди. 9 ой ўтганидан кейин мазкур кўрсаткични хиёлгина (2,9 с) ўсиши кузатилди.

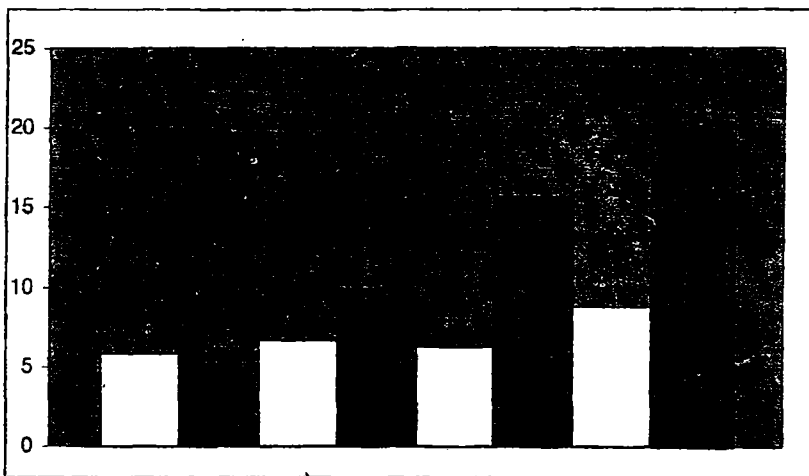
Фараз қилинганидек, тажриба гуруҳида зарба бериш аниқлиги (сони жиҳатидан) педагогик тадқиқот давомида “зинасимон” йўналиш узра ўта сезиларли ортиб борди. Чунончи, тадқиқотдан аввал зарбаларнинг умумий сони (60 с ичида) гуруҳ бўйича ўртача 15,3 мартани ташкил этган бўлса (“йўқотишлар” бўлганда тест-машқ тўхтатилган), 3 ойдан сўнг бу кўрсаткич — 19,6; 6 ойда — 23,2; 9 ойда — 27,7 мартагача ошди. Аниқ зарбалар сони мувофиқ равишда 5,2; 9,8; 15,7; 19,8 (5-расм). Ноаниқ зарбалар сони — 10,1; 9,7; 8,5; 7,9.

Шу билан бир қаторда, назорат гуруҳида зарбаларнинг умумий сони ҳам, аниқ зарбалар сони ҳам тажриба гуруҳига нисбатан ўта кам миқдорни ташкил этди. Педагогик тадқиқот давомида зарбалар аниқлиги ушбу гуруҳда хиёлгина, лекин нотекис йўналишда ўсганлиги кўзга ташланади. Жумладан, тадқиқотдан аввал зарбалар сони ўртача 14,7 мартага тенг бўлган бўлса, аниқ зарбалар — 5,8,

ноаниқ зарбалар эса 8,9 мартани ташкил этди. 3, 6 ва 9 ойдан сўнг бу кўрсаткичлар қуйидагича кўринишга эга бўлди:

- зарбаларнинг умумий сони – 15,3; 17,5; 18,7;
- аниқ зарбалар – 6,7; 6,3; 8,8;
- ноаниқ зарбалар - 8,6; 11,2; 9,9.

Юқорида қайд этилган натижаларга асосан шуни таъкидлаш мумкинки, тажриба гуруҳи машғулотларида кетма-кет қўлланилган махсус (ихтисослаштирилган) ва ноанъанавий (ихтисослаш-маган – айланма тезланишлар) машқлар мажмуаси нафақат вестибуляр анализаторининг функционал турғунлигини ошириш имкониятини яратди, балки ушбу анализатор билан кўриш ва ҳаракат анализаторлари ўртасидаги ўзаро боғлиқликни кучайтириб, шу гуруҳдаги теннисчиларнинг зарба бериш аниқлигини юқори даражада шакллан-тириш салоҳиятига эга



1 2 1 2 1 2 1 2

Тадқиқот бошида. 3 ойдан сўнг. 6 ойдан сўнг. 9 ойдан сўнг

1-назорат гуруҳи

2-тажриба гуруҳи

5-расм. Назорат ва тажриба гуруҳларида ҳаракат аниқлигини педагогик тадқиқот давомида ўсиши.

эканлигини исботлади. Бинобарин, тажриба гуруҳи учун ишлаб чиқилган ва педагогик тадқиқотда синаб кўрилган махсус ҳамда ноанъанавий машқлар мажмуаси самарали технологик восита сифатида теннисга ўргатиш жараёнига (айниқса зарба бериш аниқлигини шакллантириш мақсадида) тадбиқ этилиши мумкин.

Хулоса

1. Теннисга ихтисослашган БЎСМлар амалиётида қўлланилаётган меъёрий дастурда ҳаракат техникаси (шу жумладан, зарба бериш техникаси), координацияси, аниқлиги ва уларнинг ташқи чалғитувчи экстремал таъсирлар (айланма тезланишлар, тебранишлар, чайқалишлар ва х.)га қарши турғунлигини оширувчи анъанавий (ихтисослашган) ва ноанъанавий (ихтисослашмаган – айланма тезланишлар) машқлар мажмуалари қайд этилмаган-лигига алоҳида эътибор қаратилиши лозим.

2. Ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари, жумладан тажриба гуруҳи машғулотларида мунтазам қўлланилган махсус (зарба бериш аниқлигини оширишга ихтисослаштирилган) ва ноанъанавий (вестибуляр ва ҳаракат турғунлигини оширишга ихтисослаштирилган) машқлар мажмуаси нафақат ҳаракат ва вестибуляр анализаторларининг айланма тезланишлар таъсирига қарши турғунлигини оширди, балки улар ўртасидаги ўзаро функционал боғлиқликни мустаҳкамлаш эвазига ёш теннисчиларнинг зарба бериш аниқлигини мукаммал даражада шакллантириш мумкинлигини исботлаб берди. Бинобарин, мазкур машқлар мажмуасини теннисга ихтисослашган БЎСМлар дастурига киритиш ёш теннисчиларни ўргатиш ва тайёрлаш самарадорлигини ошириш имкониятини яратади.

7. Ёш теннисчилар жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат аниқлигини баҳоловчи меъёрий тест машқлари

Ёш теннисчиларни тайёрлаш самарадорлиги нафақат уларнинг ёши, жисмоний ва психофункционал имкониятларига қараб машғулот машқлари (юклама)ни беришдан иборат, балки жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик динамикасини назорат қилиш ҳамда машғулотлар режасига зарур ўзгартиришлар киритиш билан ҳам чамбарчас боғлиқдир. Бинобарин, теннис мактабига (тўтарагига) қабул қилишда болаларни тиббий кўриқдан ўтказилиши, уларнинг функцияси ва жисмоний жиҳатдан ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги (умумий ва махсус жисмоний сифатлари) баҳоланиши лозим. Кейинчалик, кўп йиллик спорт тайёргарлигининг барча босқичларида қайд этилган кўрсаткичлар (шу жумладан, техник-тактик кўрсаткичлар) қандай йўналишда ўсиб бораётганлиги баҳоланиб борилади.

Қуйидаги жадвал ва расмларда жисмоний ривожланиш, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ҳамда уларнинг тахминий меъёрлари акс эттирилган. Жумладан, 1-жадвалда теннис мактабига энди қабул қилинаётган болаларнинг жисмоний ривожланганлик даражасини белгиловчи кўрсаткичлар ва уларнинг тахминий меъёрлари берилган. Бу кўрсаткичларга тана узунлиги (см), вазни (кг), кўкракни айлана узунлиги (см), ўпканинг тириклик сиғими (л) кабилар киритилган. Болаларнинг ёши 8 ёшдан 12 ёшгача алоҳида-алоҳида берилган. Меъёрий кўрсаткичлар 3, 4, 5 балл деб белгиланган.

2-жадвалда жисмоний тайёргарликни баҳолашга мўлжалланган назорат тест машқлари ва баллар (3, 4, 5 балл) бўйича белгиланган тахминий меъёрий кўрсаткичлар қайд этилган. Назорат машқлари 60 м га югуриш (тезкорлик), 300 м га югуриш (чидамкорлик), бел-қорин-қўл мушаклари кучи – динамометрия, жойдан туриб узунликка сакраш (см),

жойдан туриб вертикал сакраш (см) каби тестларни ўз ичига олган.

3-жадвалда ёш теннисчилар махсус жисмоний тайёргарлигини баҳоловчи меъёрий машқлар ва норматив кўрсаткичлар берилган. Меъёрий машқларга 2x11 м га моккисимон югуриш, 6x11 га моккисимон югуриш, жойдан 3 қадам кетма-кет узунликка сакрашлар танлаб олинган.

Бундан ташқари, ёш теннисчилар махсус тезкорлиги, чаққонлиги ҳамда уларнинг ҳаракат (тўп киритиш, зарба) аниқлигини баҳолаш учун қўшимча меъёрий тест машқлари тавсия қилинган. Ушбу тест машқларининг тасвирий нусхаси 6, 7, 8, 9 ва 10 расмларда акс этирилган.

Таъкидлаш жоизки, барча меъёрий тест машқларидан нафақат мувофиқ сифат ва қобилиятларни баҳолаш учун фойдаланиш мумкин, балки улар ёрдамида шу сифат ва қобилиятларни шакллантириш ҳам жуда қўл келади.

1-жадвал.

Теннис мактабига қабул қилинувчи болаларнинг жисмоний ривожланиши даражаси ва уни баҳолаш мезони.(Г. Кондратьева, А. Шокин, 1975-йил бўйича)

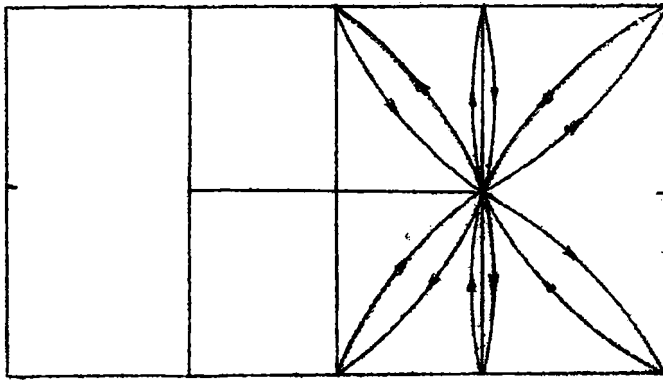
Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари	жин-си	Болалар ёши, баллари ва норматив кўрсаткичлари														
		8 ёш			9 ёш			10 ёш			11 ёш			12 ёш		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Тана узунлиги (см)	Ў	128	131	134	134	138	141	141	144	147	144	147	150	149	152	155
	Қ	125	127	130	131	137	143	140	143	145	146	150	154	151	155	159
Тана вазни (кг)	Ў	23	26	29	29	32	35	35	32	38	35	38	41	37	41	44
	Қ	23	26	29	29	32	35	32	36	39	36	40	44	39	44	49
Кўкрак қафаси узунлиги (см)	Ў	57	59	61	62	64	66	63	66	69	64	67	70	66	69	72
	Қ	54	57	60	59	62	65	61	65	68	65	69	72	67	71	75
Ўпканинг тириклик сизими (см)	Ў	1,5	1,58	1,7	1,65	1,8	1,95	1,8	2,0	2,2	2,15	2,4	2,65	2,25	2,5	2,75
	Қ	1,47	1,52	1,6	1,55	1,7	1,85	1,7	1,9	2,1	2,05	2,3	2,55	2,1	2,4	2,7

Теннис мактабига қабул қилинувчи болаларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолашга
мўлжалланган тест машқлари. (Г. Кондратьева, А. Шокин, 1975-йил бўйича)

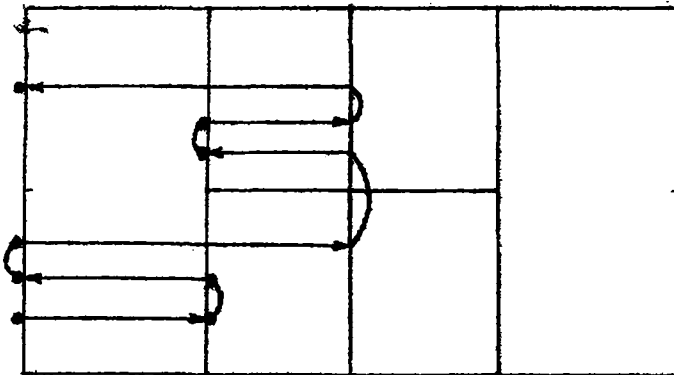
Тест машқлари	Жин-си	Жисмоний сифатларни баҳолаш баллари, болалар ёши ва норматив кўрсаткичлар														
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
		8 ёш			9 ёш			10 ёш			11 ёш			12 ёш		
Тезкорлик, 60 м га югуриш (с)	Қ	12,0	11,8	11,6	11,6	11,2	10,8	10,8	10,6	10,4	10,6	10,4	10,2	10,2	10,0	9,8
	Ў	11,8	11,6	11,5	11,3	10,9	10,5	10,8	10,4	10,0	10,5	10,2	9,9	10,1	9,8	9,5
Чидамкорлик, 300 м га югуриш (с)	Қ	90	86	82	82	77	72	73	69	65	68	64	60	62	59	56
	Ў	85	80	76	78	72	66	68	64	60	63	60	57	58	56	54
Бел кучи – динамометрия (кг)	Қ	28	32	37	38	43	48	49	53	57	62	67	73	73	78	83
	Ў	40	44	48	47	51	55	57	60	63	69	73	77	75	85	90
Жойдан узун- ликка сакраш (см)	Қ	128	132	136	134	138	-142	147	152	157	162	168	174	168	175	183
	Ў	140	144	148	146	150	154	161	166	174	176	182	188	182	190	193
Икки оёқ билан депсиниб, верти- кал сакраш (см)	Қ	20	23	26	25	28	31	28	33	38	36	42	48	41	47	53
	Ў	20	24	28	27	31	35	33	38	43	42	46	50	40	45	50

Ёш теннисчилар махсус жисмоний тайёргарлигини баҳоловчи меъёрий
 машқлар ва норматив кўрсаткичлар
 (Г. Кондратьева, А. Шокин, 1975-йил бўйича)

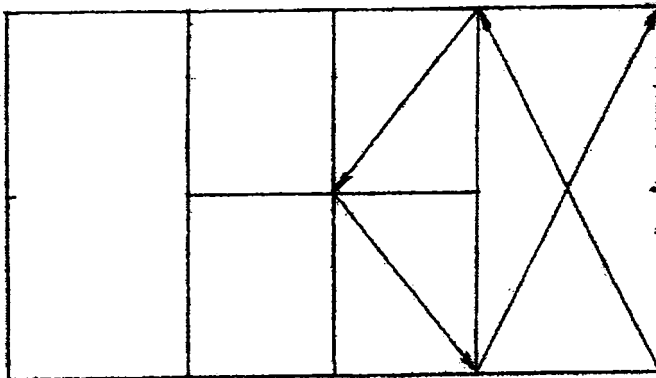
Тест машқлари	Жин- си	Болалар ёши, баллари ва норматив кўрсаткичлари								
		7-8 ёш			9-10 ёш			11-12 ёш		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
2x11 м югуриш (с)	Ў	5,0	4,8	4,6	4,8	4,6	4,4	4,5	4,3	4,1
	Қ	5,1	4,9	4,7	4,9	4,7	4,5	4,8	4,5	4,2
6x11 м югуриш (с)	Ў	28	25	22	24	22	20	23	21	19
	Қ	30	26	22	26	23	20	24	22	20
Жойдан 3 қадам узунликка сакраш (см)	Ў	420	450	470	500	540	620	580	600	630
	Қ	400	430	450	470	490	510	580	560	580



6- расм. "Юлдуз"часимон югуриш.

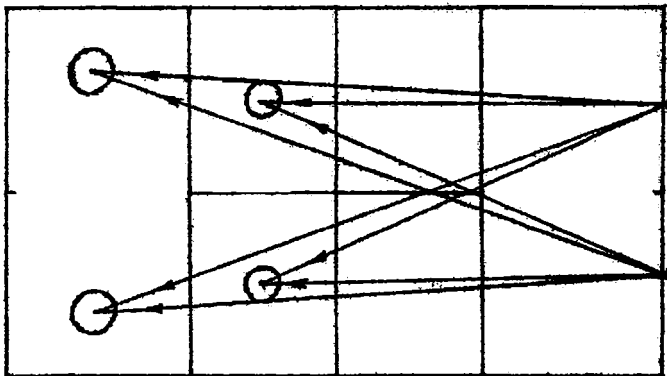


7-расм. "Мокки"симон югуриш.

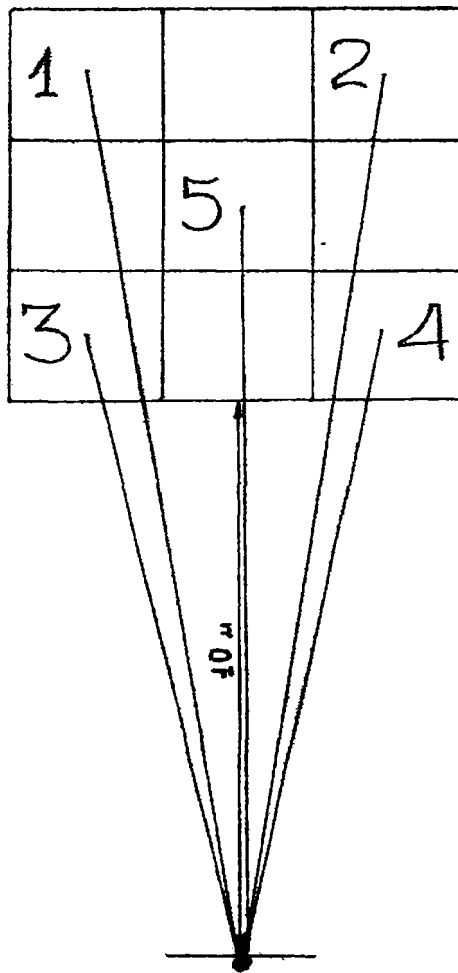


8

8-расм. Диагонал бўйлаб югуриш.



9-расм. Майдонча орқа чизигининг ўнг ва чап бўлақларидан майдончани қарши бўлағида жойлашган, диаметри 1 метр бўлган доира нишонларига тўпни кетма-кет тартибда 4 мартадан уриш (машқ теннис дастаси ва тўпни билан бажарилади).



10-расм. 10-метр масофадан туриб, деворда чизилган 1x1 метрли нишонларга кетма-кет тартибда уриш.

Фойдаланилган ва тавсия этиладиган адабиётлар

1. Каримов И.А. Ўзбекистон Республикасида теннисни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори. 11.09.98. №392.
2. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн-Сино, 1991. 156 с.
3. Безверхов В.П. Адаптация нейро-моторного аппарата к мышечной нагрузке переменной интенсивности. Автореф. канд.дисс. Ташкент, 1996. 28 с.
4. Безверхов В.П. Теннис. Учебное пособие. Т., 2001. 68 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: ФиС., 1980. 130 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки. М.: ФиС, 1988. 331 с.
7. Верхошанская Н.Ю. Некоторые особенности методики скоростно-силовой подготовки теннисиста. Теннис: Ежегодник. М.: ФиС, 1982. с. 29-33.
8. Верхошанская Н.Ю., Морозов М.Ю. Физическая подготовленность юных теннисистов. Теннис: Ежегодник. М.: ФиС, 1984. с. 32-34.
9. Всеволодов И.В., Сокур Б.П. Факторы, влияющие на скорость и точность полета мяча. Теннис: Ежегодник. М.: ФиС, 1984. С. 13-15.
10. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпишев Ш.А. Азбука тенниса. М.: Тера-Спорт, 1999. 126 с.
11. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпишев Ш.А. Школа тенниса. М.: Дедалус, 2001. 190 с.
12. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпишев Ш.А. Академия тенниса. М.: Дедалус, 2002. 240 с.
13. Голомазов С.В. Теоретические основы и методика

совершенствования целевой точности двигательных действий. Докт.дисс. М.: 1996. 327 с.

14. Жур В.П. Точность ударов в тренировке. Теннис: Ежегодник. М.: ФиС. 1981. С. 32-34.

15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1970. 200 с.

16. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: ФиС, 1986. 112 с.

17. Казиллов М.М. Пути оптимизации тактико-технических действий борца в связи с меняющейся устойчивостью позы противника. Авт. канд. дисс. 1979. 16 с.

18. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. М.: ФиС, 1975. 160 с.

19. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. 318 с.

20. Медведев В.В. Теннистам о вестибулярной устойчивости. Теннис. Сборник. Вып. №2. М.: ФиС, 1971. с. 22-23.

21. Мазуров М.Е., Шокин А.И. Оценка точности подачи в соревнованиях. Теннис: Ежегодник. М.: ФиС, 1979. с. 29-32.

22. Пулатов А.А. Ҳаракатни аниқ ижро этишда вестибуляр анализаторининг ўрни. “Жисмоний тарбия, спорт ва маънавият”. Илмий-амалий анжуман материаллари тўплами. II жилд. Т., 1995. 52-54 б.

23. Пулатов А.А., Пулатова З.А. Проблемы неустойчивой динамики игровых действий в современном теннисе и о предпосылках выхода из этого “кризиса”. “Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ҳамда амалиёти муаммолари” Халқаро илмий-амалий анжуман материаллари. Т., 2001. 88-90 б.

24. Пулатов А.А. Ҳаракат малакасини ўргатиш жараёнига ноанъанавий ёндошиш масалалари. ЎзР. Олий ва Ўрта махсус ўқув юргларида ЖТВС ни ривожлантириш масалалари. Тезислар ва материаллар. 14-15 май. Илмий

анжуман. Т., 1993. 22-23 б.

25. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, Олимпийская литература, 1997. 584 с.

26. Тугашвили И., Янчук В. Некоторые перспективы развития современного тенниса. "Человек в мире спорта" Тезисы докл. межд. конгресса. М.: 24-28 мая 1998. Т.1. с. 244-245.

27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. 475 с.

28. Чебатарев Ш.Р. Развитие физических качеств при подготовке теннисистов к соревнованиям. Методические рекомендации. УзГИФК, Т., 1999. 36 с.

29. Юданова Н. Методом проб и ошибок. Ж. Спортивные игры, 1989. № 4. с. 4-5.

30. Янчук В. На корте. Ж. Спортивные игры. 1977. № 8. с. 28-9.

31. Янчук В. Поспешишь – людей насмешишь. Азбука тенниса. Ж. Спортивные игры. 1989. № 7. с. 28-29.

32. Немцов О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств. Ж.ТиПФК. № 8, 2003. с 22-25.

33. Назаренко Л.Д. Место и значение точности как двигательного-координационного качества. В кн.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. М.: 2001. с. 30-35.

Мундарижа

Кириш	3
1. Замонавий теннис ва унинг илмий назарий моҳияти	6
2. Теннисчиларни тайёрлашда танловнинг ўрни ...	10
3. Ўргатиш жараёни ва техник тайёргарлик	15
4. Теннисга дастлабки «ўргатувчи» машқлар	21
5. Ҳаракат техникасига ўргатишнинг ноанъанавий технологияси	25
6. Ёш теннисчиларда ҳаракат аниқлигини аёнъанавий (ихтисослашган) ва ноанъанавий (айланма тезланишлар) машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлиги	28
7. Ёш теннисчилар жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат аниқлигини баҳоловчи меъёрий тест машқлари	36
Фойдаланилган адабиётлар	44

Муҳаррир Д.Иброҳимова
Техник муҳаррир М.Султонов

Босишга рухсат этилди 12.12.06. Қоғоз бичими 60x84 1/16.
Ҳажми 3,0 физ.б.т. 34-06 рақамли шартнома. Адади 50 нусха.
106-сон буюртма.

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг
нашриёт-матбаа бўлими, 100052, Тошкент, Оққўрғон
кўчаси, 2-уй.

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг
босмахонаси, 100052, Тошкент, Оққўрғон кўчаси, 2-уй.