

**SH.A. PULATOV, F.A. PULATOV,
SH.SH. ISROILOV**

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH
(TENNIS)**



TOSHKENT

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

JISMONIY TARBIYA VA SPORT DAVLAT QO'MITASI

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
INSTITUTI**

Sh.A. Pulatov, F.A. Pulatov, Sh.Sh.Isroilov

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI
OSHIRISH (TENNIS)**

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan
o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan*

Toshkent - 2017

UO'K: 796.342 (072)

KBK 75.577r

P 92

P 92 Sh.A. Pulatov, F.A. Pulatov, Sh.Sh.Isroilov.
Sport pedagogik mahoratini oshirish (TENNIS).
(O'quv qo'llanma). -T.: «Barkamol fayz media», 2017,
244 bet.

ISBN 978-9943-5010-5-8

Mazkur o'quv qo'llanma institutning amaldagi o'quv rejasi va fan dasturi talablariga muvofiq ishlab chiqilgan bo'lib, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti talabalari, magistrantlari, doktorantlari, olimpiya zaxiralari kolleji o'quvchilari, MOM tinglovchilari, trenerlarga mo'ljallangan.

UO'K: 796.342 (072)

KBK 75.577

Taqrizchilar:

Kurbanova M.A. - pedagogik fanlari nomzodi 6-voleybolga ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari sport maktabi direktori;

Nurimov R.E. - O'zDJTI Futbol kafedrasi mudiri, pedagogika fanlari nomzodi, professor.

ISBN 978-9943-5010-5-8



© «Barkamol fayz media» nashriyoti, 2017.

Kirish

Har bir sohada, shu jumladan sport amaliyotida ham biror-bir harakatni ijro etish sirlarini o'rganish, ularni o'zlashtirish samaradorligi, birinchidan, o'rgatuvchi subyektning (o'qituvchi trener) kasbiy-pedagogik mahorati bilan belgilansa, ikkinchidan, o'rganuvchida mavjud bo'lgan intellektual, ma'naviy-madaniy, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarga bog'liqdir. Shunday ekan, ayni kunda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida faoliyat olib borayotgan har bir mutaxassis-trener yoki o'qituvchi o'z nazariy bilimlari, kasbiy ko'nikma va malakalarini muntazam shakllantirib borishi muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, bugungi mutaxassis-o'qituvchi yoki trenerga nafaqat raqobatbardosh sportchi tayyorlash, aholi, ayniqsa yosh avlodni sog'lom, barkamol qilib tarbiyalash, balki Ona yurtimiz, O'zbekiston xalqiga sadoqatli, Ozod va obod Vatan, farovon hayot qurishga loyiq, mustaqil fikrlovchi, taraqqiyot yo'lida hormay-tolmay mehnat qiluvchi, tashabbuskor tashkilotchi, o'z kasbining ustasi qilib tayyorlash mas'uliyati yuklanadi. Ana shu dolzarb muammolar va ularning yechimini amalga qaratilgan chora-tadbirlar birinchi Prezidentimiz I.A. Karimov tomonidan qabul qilingan farmon va qarorlarda, ularning amaliy ijrosini davom ettirayotgan bugungi yurtboshimiz Sh.M. Mirziyoyevning kadrlar tayyorlash sifatini oshirish, ularning malakasini muntazam shakllantirib borish, jahon standartlariga mos ta'lim standartlari, o'quv dasturlari, va konseptual ko'rsatmalarida strategik vazifa sifatida belgilangan.

Tennis bo'yicha "Sport-pedagogik mahoratni oshirish" fani bo'yicha tayyorlangan mazkur o'quv qo'llanma O'zDJTI talabalari, jismoniy tarbiya va sport yo'nalishiga ixtisoslashgan barcha ta'lim muassasalari talaba o'quvchi yoshlarga mo'ljallangan bo'lib, unda quyidagi o'quv materiallari, o'rgatuvchi va takomillashtiruvchi mashqlar (vositalar) mohiyati, mazmuni hamda ularni qo'llash texnologiyasi ochib berilgan.

I bob. ZAMONAVIY TENNIS VA UNING DOLZARB MASALALARI

Zamonaviy tennisda kechadigan o'yin faoliyati, jumladan texnik-taktik harakatlarni ijro etish, o'zining mantiqiy xususiyatlari va mohiyati jihatlaridan boshqa sport o'yinlari turlariga nisbatan tubdan farq qiladi. Agar futbolda texnik-taktik harakatlarda oyoq bilan, basketbol, gandbol va voleybolda qo'l bilan ijro etilsa, tennisda bunday harakatlar "qo'l-raketka-tennis to'p" bilan amalga oshiriladi. Ma'lumki, tennis raketkasi gardishi maxsus elastik "simlar" bilan to'r shaklida tarang tortilgan bo'lib, to'p tekkanda to'r ma'lum darajada deformatsiyalanadi. Demak, to'pga zarba berish va uni mo'ljallangan nuqtaga yo'naltirish aniqligi nihoyatda yuksak shakllangan harakat texnikasini talab qiladi. Mutaxassis-olimlar fikriga qaraganda harakat aniqligi ikki bir-biri bilan uzviy bog'liq turlarga bo'linadi:

- harakat texnikasini bajarishga qaratilgan jarayon aniqligi;
- to'pni raketka bilan mo'ljallangan nuqtaga yo'llashni ta'minlovchi final aniqlik.

Harakat texnikasini bajarishga qaratilgan jarayon aniqligi – bu individual (shaxsiy) harakat texnikasini zamonaviy model texnika nusxasiga yaqinroq yoki unga mos ijro etilishini anglatadi.

To'pni raketka bilan mo'ljallangan nuqtaga yo'llashni ta'minlovchi final aniqlik – bu "qo'l-raketka-to'p" birligida ijro etiladigan jarayon aniqligini maydonning zarur joyiga yo'naltiriladigan final aniqlikni ifodalaydi. Jarayon aniqligi qanchalik yuksak shakllangan bo'lsa, final aniqlik ham shunchalik yuksak bo'ladi.

Bugungi tennisda kechayotgan o'yin faoliyati o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab goh oldinga yoki orqaga, goh o'ng yoki chap tomonga tezkor shiddatda yugurish, egilish-yozilish, burilish-aylanish harakatlari bilan farqlanadi. Bunday harakatlar yuklamasi o'yin davomida ertami yoki kechroqmi to'g'ridan-to'g'ri vestibulyar apparatiga ta'sir etib, muvozanat saqlash funksiyasini izdan chiqaradi, natijada harakat texnikasi uning koordinatsiyasi va aniqligi kesgin tushib ketadi. Ana shu o'ta dolzarb va amaliy ahamiyatga loyiq muammo bugungi tennis amaliyotida o'z yechimini kutmoqda.

Ushbu muammoning mohiyati nimada va uni qanday yechish mumkin? degan savol tug'iladi.

Ma'lumki, sport amaliyotida harakat aniqligi va uning turg'unligini shakllantirish turli ixtisoslashtirilgan mashqlarni bo'lajak musobaqalar modellariga muvofiq muntazam qo'llash asosida amalga oshiriladi. Lekin, sportga xos ekstremal vaziyatlar (to'g'ri va aylanma tezlanishlar, tebranishlar, chayqalishlar va hokazo) ta'sirida shakllangan harakat aniqligi mukammal emasligi oshkor bo'ladi. Ushbu holatning kelib chiqishi murakkab neyrofiziologik jarayonlarga asoslanadi. Jumladan, insonning jamiyki hayotiy faoliyatida (mehnatda, turmushda, sportda) muayyan harakatni aniq, mukammal, tez va maqsadga muvofiq ijro etilishi to'g'ridan-to'g'ri vestibulyar analizatorining funksional holatiga bog'liqdir. Turli yo'nalishdagi aylanma tezlanishlar vestibulyar retseptorlariga bevosita ta'sir etib, ko'z nistagmini vujudga keltiradi, ko'z soqqasi va boshni ixtiyorsiz tebranuviga sababchi bo'ladi. Aylanma tezlanish tugaganidan so'ng ham nistagm reaksiyasi ancha vaqtgacha davom etadi. Lekin, bu nistagm tebranishi mazkur tezlanishning yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga harakat qiladi. Tezlanish vaqtida va undan so'ng nistagmdan tashqari mushaklarning tonusi o'zgaradi.

Ana shu holatlar vestibulyar yadrolari va qator boshqaruv organlari (bosh miya, miyacha, qizil yadro, orqa miya va hokazo) o'rtasidagi funksional bog'lanishni vaqtincha "uzilishiga" olib keladi, natijada tana muvozanati yo'qoladi, harakat koordinatsiyasi va aniqligi buziladi.

Binobarin, harakat koordinatsiyasi va aniqligini mukammallashtirish uchun dastlabki o'rgatish bosqichidanoq vestibulyar analizatorining funksional faoliyatini shakllantirish lozim bo'ladi.

Mazkur jarayon quyidagi namunaviy mashqlar yordamida amalga oshirilishi mumkin:

1. Ikki tennischi o'rtada 1 m balandlikda osilgan gimnastika halqasi orasidan dastlab 6 m oraliqda turib bir-biriga to'p uzatadi. Har 3 oydan so'ng oraliq 8, 10, 12 m ga ortib boradi.

Mashq 10 daqiqadan 2-marta – o'ng va chap yon tomonlardan ijro etiladi. Zarba berishning umumiy soni (o'ng va chap tomondan uzatiladigan to'plar aniqligi alohida hisoblanadi), aniq noaniq to'p uzatishlar e'tiborga olinadi.

2. Tennis ustunlaridan 1 m oraliqda to'r ustiga parallel 1–2 m li 2 ta fanera nishon sifatida omonat o'rnatiladi.

Mashq ikki tennischi o'z maydonining o'ng tomonidan turib qarama-qarshi tomondan sherigi tashlab bergan to'pni zarba bilan o'z nishoniga yo'llaydi.

Mashqni ijro etish tartibi va baholash 1-mashq singari amalga oshiriladi.

3. 1,3 m balandlikda bir-biridan 1,5 m oraliqda devorga chizilgan 2 ta 50 sm² li nishonlarga navbatma-navbat to'p urish.

Mashqni ijro etish tartibi va baholash 1-mashq singari amalga oshiriladi.

Har bir mashq-test boshlanishidan avval, shu mashq-test oralig'ida (10 daqiqadan so'ng) va har bir turdagi mashq

test tugaganidan so‘ng (20 daqiqadan so‘ng) quyidagi no-an’anaviy mashqlar ijro etiladi:

a) diametri 3 m aylana chiziq bo‘ylab soat mili yo‘nalishida (3 daqiqa) va qarama-qarshi yo‘nalishda (3 daqiqa) yugurish;

b) joydan turib yuqoriga sakrab 360° o‘z o‘qi atrofida aylanib (havoda) yerga qo‘nish.

O‘ng va chap tomonga aylanish 10-martadan bajariladi.

c) gavadani oldinga 90° egib, o‘ng qo‘ldagi cho‘pni yerga tirab, o‘ng tomonga o‘z o‘qi atrofida 10-marta, cho‘pni chap qo‘lga olib, chap tomonga 10-marta aylanish. Aylanish shiddati o‘rtacha;

d) tik turgan holatda, ko‘zlarni yumib, boshni maksimal amplitudada 30° o‘ng tomonga, 30° chap tomonga aylantirish;

e) ikki tennischi bir-biriga qarama-qarshi turgan holda va qo‘llarni uzatib ushlab, o‘ng tomonga 10-marta, chap tomonga 10-marta aylantirish.

Bundan tashqari 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 tennischi yetarli darajada rivojlangan maxsus jismoniy sifatlarga ega bo‘lishi kerak. Mazkur sifatlarni va tennis malakalarini ijrosi maqsadga muvofiq o‘yin fikrlovchi asosida boshqarilishi musobaqa taqdirini belgilaydi.

“Bugungi” tennischi harakatchan, o‘tkir zehqli, tez fikrlovchi, irodali, o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatlarida munosib harakat qiluvchi, raqibining harakat rejasini tez payqovchi hamda mazkur qobiliyatlarni uzoq vaqt davomida (musobaqa o‘yinlarida) ijodiy saviyasini tushurmasligi zarur. Muntazam davom etib turadigan bunday trenirovka musobaqa yuklamalariga bardosh bera olishlik tennischidan yuqori ruhiy va biojismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lishni talab qiladi. Tennis amaliyoti jarayonida

hunday sportchilarni yetishtirishni 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 tizimining poydevori hisoblanadi.

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

Shu bilan bir qatorda o'rgatish amaliyotida o'rgatuvchi va takomillashtiruvchi mashqlar "sof holda" qo'llanilishi uchrab turadi. Kuzatuvlar ko'rsatadiki, sport harakatiga o'rgatish shu harakatni aynan "klassik" namunasidan nusxa ko'chirish asosida olib boriladi. To'g'ri, harakat malakalariga o'rgatishda shu harakatni aynan "klassik" namunasi tushuntirilishi va ko'rsatilishi kerak. Ammo o'rganuvchi o'rganilayotgan harakat texnikasidan nusxa ko'chirmasdan, aksincha, shug'ullanuvchi mazkur harakatni o'z iste'dodiga, imkoniyatiga, qobiliyatiga va qaddi-qomatiga qarab o'ziga xos tartibda ijro etishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, har bir harakat texnikasini ijro etishda sportchi o'zini "mualliflik" uslubiga, usuliga, texnika va taktikasiga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Bunday mahoratni tarbiyalash va erishish uchun o'rgatish jarayonida o'rganuvchiga erkin hamda ijodiy tarzda harakat qilish vaziyatini yaratish darkor bo'ladi. Ana shundagina bo'lajak sport ustasi muayyan harakatni yangi va samaraliroq ijro uslubi yoki usullarini (texnologiyasini) "kashf" etishi mumkin.

Hozirgi kunda sport fani va amaliyoti malakali sportchilar tayyorlash metodologiyasining umumiy va xususiy jihatlari-ni ochib beruvchi ko'pdan-ko'p ilmiy-uslubiy ma'lumotlar zaxirasiga egadir. Shu bilan bir qatorda, malakali tennischilar

tayyorlash bo'yicha chop etilgan ilmiy-tadqiqot ishlari, shu jumladan tennisga o'rgatish jarayonini ilmiy asosda tashkil qilish, ushbu yo'nalishga oid samarali, ilg'or 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 o'zidir.

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 mutaxassislarining bu boradagi ayrim ilmiy qarashlari diqqatni o'ziga jalb qiladi. Chunonchi, I.Tuchashvili, V.Yanchuklarning fikricha, so'nggi yillarda zamonaviy tennisda o'yinchilarning texnik-taktik mahorati bir oz zaiflashgan. Lekin, ularning tezkorlik-kuch sifatleri hamda moddiy-texnik ta'minoti juda yaxshi shakllanganligi ko'zga tashlanadi. Tennischilarning texnik-taktik mahoratini oshirish maqsadida 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 muhim ekanligi taniqli trener V.Yanchuk tomonidan e‘tirof etilgan U mazkur sifatlarni samarali rivojlantirish uchun turli oraliqda maydon yuzasidan “sakragan” to‘p sari shiddat bilan yugurish, maydon bo‘ylab turli yo‘nalishlardan 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. Karpenkning so‘zlari V.Yanchukning qanchalik hal ekanligini isbotlaydi: “Men avvalambor tennis bilan shug‘ullantirish uchun “yumshoq”, harakatchan, yaxshi koordinatsiyali bolalarni izlayman, chunki tennisda eng muhimi to‘pga o‘z vaqtida chiqish. Men o‘ta tezkor, kuchli bolalarni qidirmayman: agar bola yoshligidan jismonan baquvvat bo‘lsa, u tennis uchun nomunosibdir, unda harakat erkinligi, harakat yengilligi bo‘lmaydi”. Lekin masalaga bunday yondashish bolalarda bo‘lgan qiziqish intilishni so‘ndirishi mumkin. Bu pedagogik jihatdan adolatli emas. Bu borada O‘zbekistonlik trener Sh.R.Chebatarevning fikri e‘tibor qarataadi. Uning e‘tirof etishicha, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik bolalarning yoshligidan boshlanishi kerak. Faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid mashqlar shu bolalarning yoshi va funksional imkoniyatlariga qarab saralangan holda qo‘llanilishi lozim ekan.

Darhaqiqat, zamonaviy tennisga xos uzoq muddatli o‘yinlar (3,5–4,5 soat), katta shiddatda va ko‘p miqdorda ijro etiladigan turli mazmunli harakat malakalari sportchidan nihoyatda yuqori jismoniy va psixofunksional tayyorgarlikka ega bo‘lishini talab qiladi. Shuning uchun dastlabki o‘rgatish bosqichidan boshlab, ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonining barcha davrlarida tennischilarning jismoniy va psixofunksional tayyorgarligiga ahami-

yat berish o'ta muhim masalalardan biridir. Bu borada yirik tadqiqotchi olim Y.V.Verxoshanskiyning fikri e'tiborga loyiqdir. Mazkur olimning aytishicha, sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirmay turib, uning texnik-taktik mahoratini shakllantirish va musobaqa mashqlari shiddatini o'stirish imkoni bo'lmaydi. Ta'kidlash joizki, ish qobiliyatini oshirish va sport mahoratini progressiv takomillashuvi umumiy hamda maxsus jismoniy sifatlarni tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatiga qarab bir-biriga mutanosib ravishda rivojlantirilishi bilan belgilanadi.

Shu bilan bir qatorda yana shu narsani e'tiborga olish lozimki, ko'p yillik sport jarayonida malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligi dastlabki o'rgatish bosqichini qanday tashkil qilinishiga va shu bosqichni qanchalik rejali amalga oshirilishiga bog'liqdir. Sport zaxiralarini tayyorlash amaliyotida shunday vaziyatlar ustunligi kuzatiladiki, yosh sportchilar bilan mashg'ulotlar olib boruvchi ayrim trenerlar dastlabki o'rgatish bosqichiga jiddiy e'tibor qaratishmaydi. Ular qisqa muddat ichida malakali sportchi tayyorlash niyatida o'rgatuvchi va takomillashtiruvchi (trenirovka) mashqlarni 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.k.) faoliyatida zo'riqish va o'ta charchash alomatlari vujudga keladi. Harakat faolligi susayadi, sport mahorati zaiflashib boradi.

Ma'lumki, insonning harakat faoliyati doimo muayyan maqsadga yo'naltirilgan bo'lsada, uning pirovard samaradorligi shu harakatning sifati bilan belgilanadi. Harakat sifati esa o'z

navbatida hayotiy zarur harakat ko'nikmalari (o'tirish-turish, yurish-yugurish, sakrash, to'xtash va h.k.) va barcha jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik)ning rivojlanganlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Lekin, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi hamda sport fiziologiyasi fanlaridan ma'lumki, harakat samaradorligi faqatgina harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlar darajasiga asoslanibgina qolmay, balki ustuvor ravishda turli analizatorlar (harakat, ko'rish, eshitish, vestibulyar va boshqa analizatorlar)ning funksional holatiga bevosita bog'liqdir.

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

II bob. O‘YIN TEXNIKASI ASOSLARI

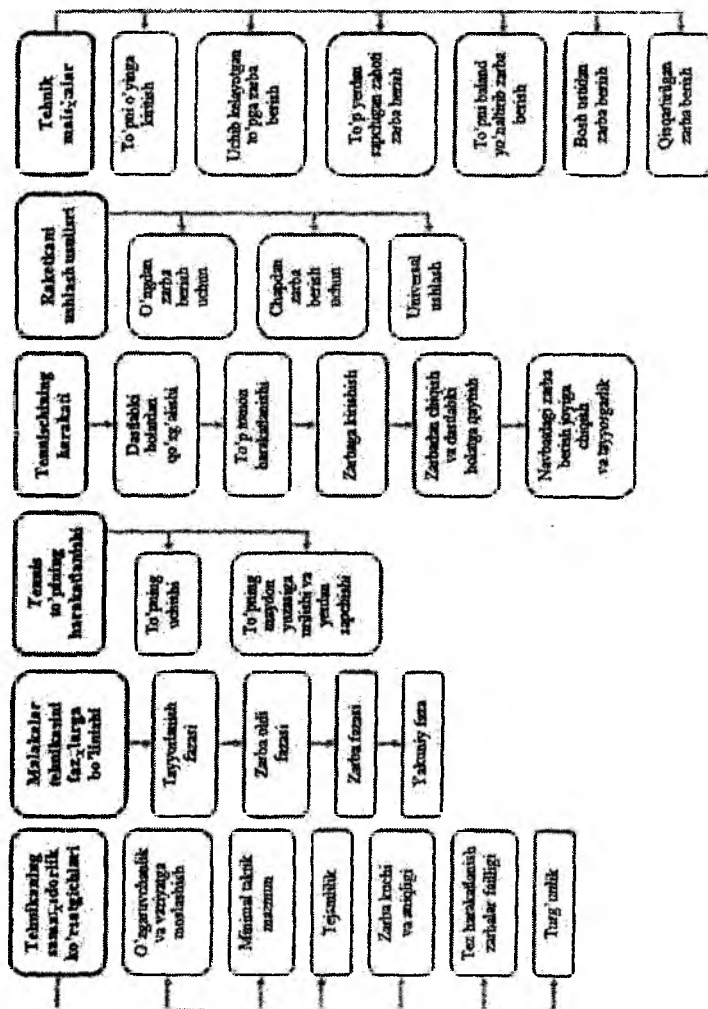
2.1. O‘yin texnikasi va raketkani ushlab usullari

Tennisga xos harakatlar texnikasi o‘zlashtirish va uni ijro etish jihatlaridan o‘ta murakkab biomexanik, koordinatsion, aerodinamik elementlar hamda fazalar bilan farqlanadi. O‘yin usullarini ijro etish murakkabligi shu bilan asoslanadiki, tennischi to‘pni to‘g‘ridan-to‘g‘ri qo‘li yordamida amalga oshirmaydi, balki “qo‘l-raketka-to‘p” birligida boshqaradi. To‘p raketka gardishiga tortilgan elastik “simlar”ga tekkanda deformatsiya holati yuz beradi va bu holat ijro etiladigan o‘yin texnikasiga ta’sir etib, uni o‘zlashtirish jarayonini murakkablashtiradi. Shuning uchun mutaxassislar tennis texnikasini mukammal o‘zlashtirish imkoniyati erta yoshlikdan boshlab o‘ziga xos jismoniy sifatlar proporsional tartibda rivojlantirish, ayniqsa mushaklar moyilligini (elastikligini) ta’minlash orqali yaratiladi, deb fikr yuritadi. Darhaqiqat zamonaviy tennis o‘yini ham ko‘pdan-ko‘p harakat malakalaridan iborat bo‘lib, shug‘ullanuvchilardan ixtisoslashgan kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini, iroda, matonat, o‘tkir zehnlilik, zukkolik, “ayyorlik” (yaxshi sport ma’nosida) va boshqa shu kabi xislatlarni shakllantirish talab qiladi. Bugungi tennisda g‘alabaga erishish faqat uzluksiz va maqsadli qo‘llanadigan katta yuklamali mashg‘ulotlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Shug‘ullanuvchilar organizmining imkoniyati ham bechagara emas, binobarin, yuklama va ish qobiliyatini tiklash (charchoqni bartaraf etish va organlarni

tiklash) orqali shu organizm ish qobiliyatini, uni funksional faoliyatini muntazam shakllantirib borish zarur bo'ladi.

Mashg'ulotlarga aynan shunday yondashuv tufayli sportchining texnik mahoratini samarali shakllantirish mumkin, shuningina turli o'yin vaziyatlarida qo'llanilishi zarur bo'lgan taktik yoki strategik masalalarni hal qilish imkoniyati tug'iladi.

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



1-rasmdan ko‘rinib turibdiki, o‘yin malakalari texnikasining eng asosiy ko‘rsatgichlaridan biri uning samaradorligi bo‘lib, ko‘rsatgichlar 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;

– harakatlanish 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.

Bu fazalar 4 qismdan iborat:

a) tayyorlanish fazasi;

b) zarba oldi fazasi;

c) zarba fazasi;

d) yakuniy faza.

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

Tennischining harakati ham o‘ziga xos tartibda amalga oshiriladi:

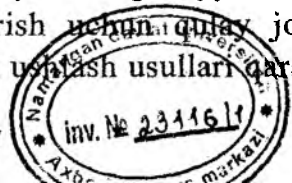
– tennischini dastlabki holatdan qo‘zg‘alishi (start);

– tennischini to‘p tomon harakatlanishi;

– tennischini zarbaga kirishishi;

– zarbadan “chiqish” va qayta startga tayyorlanish;

– navbatdagi zarbani berish uchun qulay joyni tanlash va tayyorlanish, raketkani ushlab usullari qarshi uchib



kelayotgan to'pning yo'nalishi, kuchi va trayektoriyasiga qarab belgilanadi:

- raketkani o'ngdan zarba berish uchun ushlarish usuli;
- raketkani chapdan zarba berish uchun ushlarish usuli;
- raketkani universal usulda ushlarish.

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

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

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

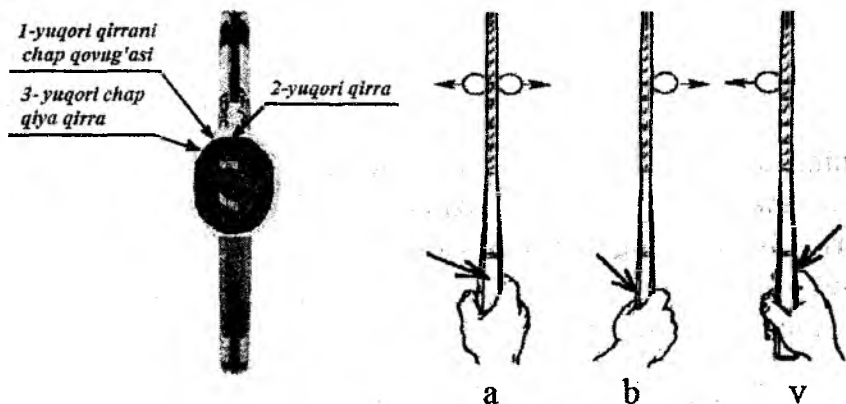
Yaqin-yaqin vaqtlargacha butun dunyo tennischilari faqat yog'ochdan yasalgan raketkalarda o'ynar edilar. Keyinchalik metallardan ishlangan, plastik, grafitli, ugle-plastik va boshqa turdagi raketkalar paydo bo'ldi. So'nggi yillarda jahonning eng kuchli tennischilari "Grafit-kompozit" deb nomlanuvchi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

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

Raketka ushlarishning birinchi usuli:

Bu usul birinchisidan shunisi bilan farqlanadiki, bosh va ko'rsatgich barmoqlar hosil qilgan burchak tepasi dastaning

yuqori o'rtta qirrasida joylashadi va 2 a-rasmda bu burchak tepasining joylashuv holati ko'rsatilgan. Bu usul har qanday zarb bajarilishida qo'llanadi.



2-rasm. Raketka dastasini ushlash usullari

Raketka ushlashning ikkinchi usuli:

Bu usulda raketka shunday ushlanishi kerakki, bunda:

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

2. Raketka bilakning tik sathidagi davomini hosil qilishi lozim.

3. Qo'l panjasi bir oz ko'tariladi, dastaning uchi esa kaft asosining pastki qismiga joylashadi. Raketkani ushlashning bu usuli odatda "Sharqona" deb ataladi. Ko'pgina o'yinchilar chapdan zarb berishda raketka ushlashning birinchi usulini birmuncha o'zgartiradilar – panja va bilakni chapga-ichkariga bir oz buradilar, bosh va ko'rsatgich barmoqlar hosil qilgan burchak tepasi raketkaning yuqorigi chap va yon qirralarida joylashadi. Bu usul chapdan zarba berishda muvaffaqiyat bilan qo'llanilishi mumkin. Raketka ushlashning bu usulida bosh

barmoqning asosi to'pga zarb berish vaqtida raketka dastasi uchun mustahkam tayanch bo'lib xizmat qiladi (2-b rasm).

Raketka ushlashning uchinchi usuli:

Bu usul o'ng tomondan zarb berishda, ayniqsa o'ng tomondan yuqori nuqtada zarb berishda qo'llanadi.

2.2. O'yin usullari texnikasi

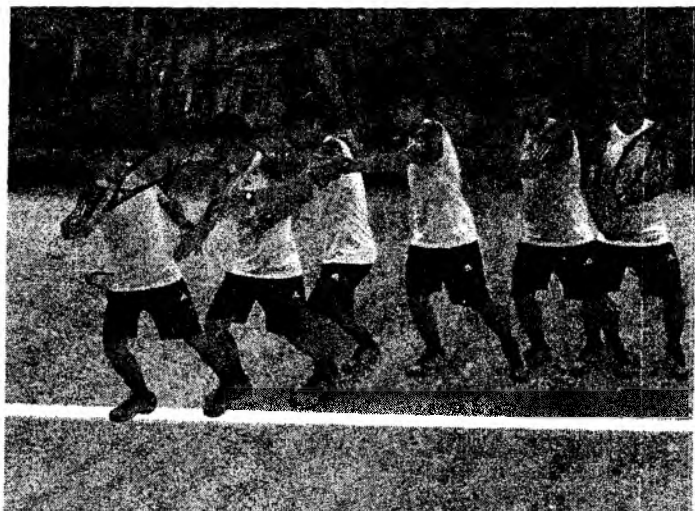
Har qanday zarb harakati dastlabki holatdan boshlanadi (3-rasm). Tennischi dastlabki holatda orqa chiziqda to'rga yuzlanib turadi, oyoqlar tizzadan salgina bukiladi va yelka kengligida qo'yiladi. Tana bir oz oldinda tutilib, yelkalar bo'sh qo'yiladi. Tana og'irligi oyoq kaftining old qismiga tashlanadi. Qo'llar erkin tushirilib, tirsakdan bir oz bukiladi.



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

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

O'ngdan zarba berish. Barcha zarbalar orasida o'ngdan zarba berish – eng oddiy hisoblanadi. Ko'plab tennis ishqibozlari tennis o'ynashni aynan shu zarbdan boshlashadi va tez orada sezilarli yutuqlarga erishadilar (tirishqoqlik bilan harakat qilinganda, albatta). O'ngdan zarba berish gavda o'ng tomoniga burilib, chap oyoq bilan oldinga qadam tashlanadi, so'ngra muayyan zarba bajariladi (4-rasm).



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

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

Chapdan zarba berish. Zarbaning bajarilishi to'pga qarab erkin harakatdan boshlanadi, bu jarayonda o'yinchi chap tomonga buriladi va bir paytning o'zida qo'l siltanadi – raketka yonga-orqaga va bir qadar yuqoriga yo'naltiriladi (5-rasm).

Siltash vaqtida qo'lining 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'lining va raketkaning erkin tortilishiga xalaqit beradi. Shu sababli, ayniqsa, chapdan zarba berishda o'yinchining boshlang'ich harakatlari yetarli darajadagi burilishga imkon berishiga erishish juda muhim.



5-rasm. Chap tomondan zarba berish fazasi.

Ko'p tennischilar chapdan zarba berishni ikki qo'l bilan amalga oshiradilar. Ikki qo'l bilan zarba berish tananing yetarli

darajada burilishiga erishishni osonlashtiradi. Ikki qo'l bilan zarba berishda chap qo'l faol ishtirok etadi, bu bilan o'ng qo'lning ko'proq bo'sh bo'lishini ta'minlaydi, chunki o'ng qo'lga ko'proq og'irlik tushadi.

To'r oldida o'yin. To'r oldidagi o'yin parvozda zarb urishga taalluqlidir. To'r oldida o'yindagi eng muhim narsa oyoqlarning to'g'ri "ishlashi"dir, busiz tennischi to'r oldida yaxshi o'yin ko'rsatishi mumkin emas. Siz zarba bergan vaqtingizda to'p tomonga qadam tashlashingiz lozim. O'ng qo'lda o'ynovchi tennischi o'ng tomondan zarb berganda chap oyoqni tashlashi kerak, chapdan zarb berilganda esa o'ng oyoqdan qadam tashlanadi. Bu sizga qarshingizdagi to'pni urishga imkon beradi, bundan tashqari bu narsa 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 zarbni amalga oshirish to'r oldidagi o'yinda nihoyatda muhimdir. Agar siz to'pni gavdangizning to'g'risida qabul qilsangiz va oldinga bir qadam qo'ysangiz, shuning o'zi kifoyadir.

Agar sizga to'r sathidan past kelayotgan to'pni qaytarishga to'g'ri kelsa, zarb aniq bo'lishi uchun oyog'ingizni tizzadan bukushingiz kerak bo'ladi, shu bilan birga qo'l tirsagini raketka boshi sathidan pastroq tutishga intiling, bu sizga to'pni to'r ustiga pastlatib yo'naltirishga yordam beradi. Agar siz oyog'ingizni tizzadan bukmasangiz, to'p sizning zarbingizdan keyin to'r ustidan baland uchadi va bu raqibingizga uni parvozda qattiq zarb bilan qaytarishga imkon beradi. To'r oldida to'pni sichqonga

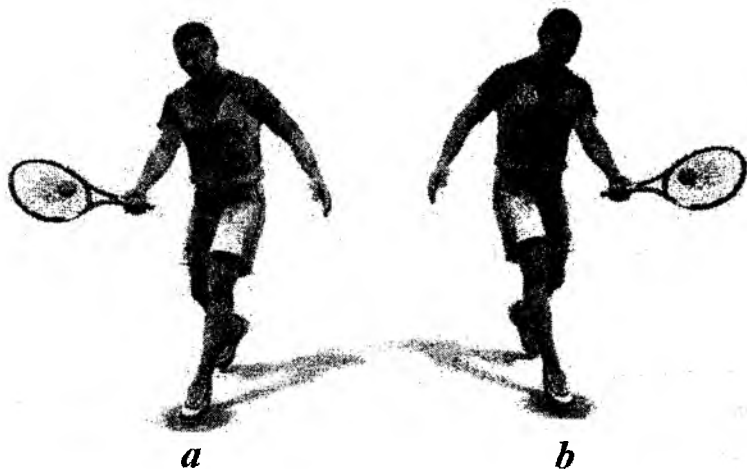
tashlangan mushukday qaytarish kerak. Siz hech mahal yugurib ketayotgan sichqonni ushlayotgan mushuk o'zini qanday tutishini ko'rganmisiz? Sizning harakatlaringiz mushukning yelkasidan old oyog'igacha bo'ladigan qisqa va tez harakatidan nusxa olishi lozim. Raketka qisqagina masofani o'tishi lozim, lekin uning zarb vaqtidagi tezlanishi nihoyatda keskin bo'lishi kerak. Bu esa parvozda zarb urishni va uni kuchli nazoratda ushlashni ta'minlaydi.

Parvozda kelayotgan to'pga zarba berish. Parvozda zarba berish hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ko'p hollarda parvozda zarba berish, yerdan sapchib qaytgan to'pga zarba berishdan ko'ra yengilroq va samaraliroqdir. Parvozda zarba berishda asosan qattiq zarblarni qaytarishda foydalaniladi. Parvozda zarba berishni to'p sizning oldingizda-qarshingizda yoki yon tomoningizda, yoxud to'r sathidan balandda bo'lgan vaqtida amalga oshirilishi muhim. Siz past uchayotgan to'pga parvozda zarba berishga majbur bo'lib qolsangiz, oyog'ingizni tizzangizdan ko'proq buking va raketkani yotiq holda ushlang. Barcha nuqtalarda – baland, o'rta yoki past bo'lishidan qat'i nazar, oyoqlar zarb yo'nalishida "ishlaydi", tana erkin buriladi va to'p old-yon tomondan qaytariladi.

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

Dastlabki holatdan to'r tomonga yarim burilib, o'ng oyoqdan chapgga qarab qadam tashlanadi. Urayotgan qo'l tirsagi xuddi tanaga jipslanganday qoladi, raketkaning boshi esa orqaga berilib, o'ng yelka qarshisiga keladi. Parvozda zarba berishda

siltash, odatda juda ham qisqa bo‘ladi. Chap qo‘l muvozanatni saqlash uchun tanadan oldinda turadi. To‘pga beriladigan zarb chap oyoqda oldinga qadam tashlash bilan amalga oshiriladi va bu qilichbozning hujumini eslatadi (6-a rasm). Raketka zarb davomida tepadan pastga-oldinga qarab harakatlanadi. Past uchayotgan to‘pga zarba berishda esa oyoq tizzadan iloji boricha ko‘proq bukiladi va raketka yotiq holatda ushlanadi.



6-rasm. To‘r oldida o‘ngdan va chapdan zarba berish.

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

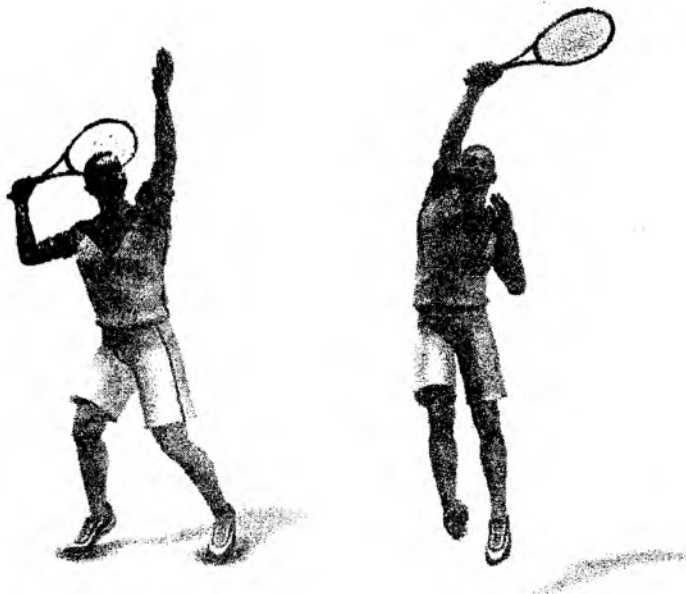
To‘pga zarb berish o‘ng oyoq oldinga qadam tashlash bilan birga amalga oshiriladi. Raketkaning boshi to‘p qarshisiga harakatlanadi hamda uni oldinda chap va yon tomondan qabul qiladi. Zarb panjani qattiq tutgan holda amalga oshiriladi. Chap qo‘l zarb berilayotgan paytda orqada qoladi, o‘yinchi zarb berilgandan so‘ng birinchi soniyada xuddi qanoti yozilgan qushni

eslatadi. Bu juda muhim holat ekanligini unutmash kerak, chunki ko'pgina tennischilar chap qo'lga umuman ahamiyat bermay u haqda unutib yuboradilar, bu esa afsuski, zarbning aniqligi va to'pning uchishi tezligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Past uchib kelayotgan to'pga nisbatan xuddi o'ngdan zarba berilgandek kabi, oyoqni keskin bukib, raketkani yotiq holda tutish kerak (6-b rasm).

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

Chap qo'lingizni yuqorida erkin tuting, o'ng qo'lni tirsakdan bukib ko'taring va o'ng yelka yonida tayyor tuting. Bu holatda toki harakat vaqti kelguncha turmoq lozim. Ana endi oyoqlarni yerga tirab yoki to'p tomonga sakrab turib orqa tomondan (tepadan emas) raketka markazi bilan (aslo markazdan past emas) to'pni to'r tepasiga yo'naltirib zarba berish kerak (7-rasm).



7- rasm. “SMESH” zarbasini bajarish harakati.

SMESHga oldindan tayyorgarlik ko‘rish kerak. Keyin to‘pni oldingizdan urish uchun shunday paytni tanlash kerakki, bu zarb vaqtidan ilgari bo‘lmasligi lozim. Faraz qilingki, to‘p – bu qarshingizda tepada turgan bir mix, xuddi 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.

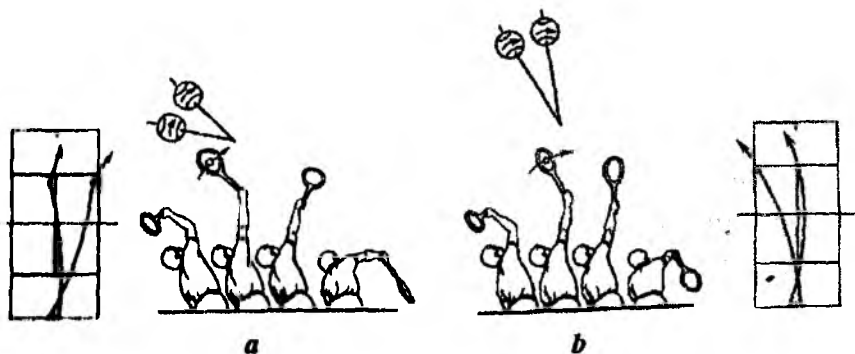
To‘pni o‘yinga kiritish. Zamonaviy tennisda to‘p kiritishga asosiy hujum zarbasi sifatida qaraladi. Har bir yutuq hisobi (ochko) uchun o‘yin albatta to‘p kiritishdan boshlanadi. To‘p kiritish hozirgi vaqtda oddiy zarbdan, asosiy hujum vositalaridan biriga aylanib qoldi. To‘p zarb olganidan keyin aylanma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

To'pni o'yinga kiritish uchun to'p tashlash juda muhim ahamiyatga ega. Noaniq to'p tashlash to'p kiritishni amalga oshirishni buzadigan sabablardan biridir. Muvaffaqiyatli to'p kiritishni amalga oshirish uchun tennischi har safar bir xilda, aynan matematik aniqlikda to'p tashlashni o'rganishi shart. To'p tashlashda shunday balandlikni tanlashingiz kerakki, bunda iloji boricha ko'tarilgan raketkaning o'rtasi to'pga to'g'ri kelishi lozim. To'pni juda yuqori tashlab yubormang, chunki pastga tushib kelayotgan to'pga zarb berish to'p kiritishning samaradorligini pasaytirib yuboradi. Juda ham past to'p tashlanganda esa siz foydali zarba burchagini boy berib qo'yasiz. To'p kiritishni turlari to'p tashlashning yo'nalishi bilan farqlanadi (8, 9-rasmlar).

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



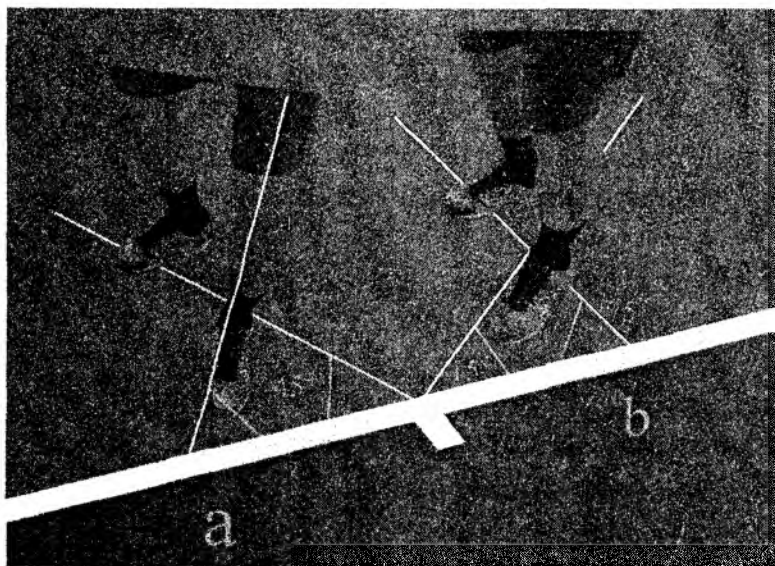
8- rasm. To'pni o'yinga yassi kiritish fazasi.



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

Kortning turli kvadrat (bo'lak)lariga to'p kiritishda dastlabki holat o'yinchi tovonining orqa chiziqqa nisbatan joylashuviga ko'ra farqlanadi. Chap kvadratga to'p kiritish orqa chiziqqa nisbatan chap oyoq to'voni 45° yoki bir oz ko'proq, o'ng oyoq esa

parallel holatda joylashadi. O'ng tomonga to'p kiritishda, chap oyoq to'voni orqa chiziqqa nisbatan 10° - 20° , o'ng oyoq to'voni orqa chiziqqa nisbatan parallel yoki panja (old) tomoni o'ng-gaorqaga bir oz ochilgan bo'lishi kerak (10-rasm).



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

- a) birinchi to'rtburchakka to'p kiritishda tovonlarning joylashuvi;
- b) ikkinchi to'rtburchakka to'p kiritishda tovonlarning joylashuvi;

To'pga zarba berish. To'pga raketka markazidan 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 to'r sathi o'rtasidan zarb ursangiz, to'p kvadrat maydoni (uzatish maydoni)dan chetga chiqib ketmaydi.

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

III bob. TENNIS TAKTIKASI ASOSLARI

3.1. O'yin taktikasining maqsadi va strategik prinsiplari

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

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

1. Birinchi yo'nalish musobaqalar siklida ishtirok etish bilan bog'liq bo'ladi.
2. Ikkinchi yo'nalish muayyan musobaqa yoki turnirda 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 raqiblarniki bilan qiyoslash hamda ularga qarshi o'ynash strategiyasi va taktikasini belgilash kabi masalalarni hal qilishni nazarda tutadi. Bu masalalarni hal qilish esa raqiblarning o'yin taktikasini, texnik mahorati va jismoniy imkoniyatlarini videofilmlar, "guvoh" mutaxassislar ma'lumotlarini o'rganish yordamida amalga oshiriladi. Mazkur muammolarni muvaffaqiyatli hal qilinishida tayyorgarlik jarayonini modellashtirish, shaxsiy o'yin taktikasi hamda strategiyasini raqib imkoniyatidan ustun tarzda uyushtirish kabi omillar nihoyatda katta ahamiyat kasb etadi. Bu masala o'z navbatida raqib imkoniyatlarini to'g'ri bashorat qilish va maksimal tarzda obyektiv baholash bilan bog'liqdir.

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

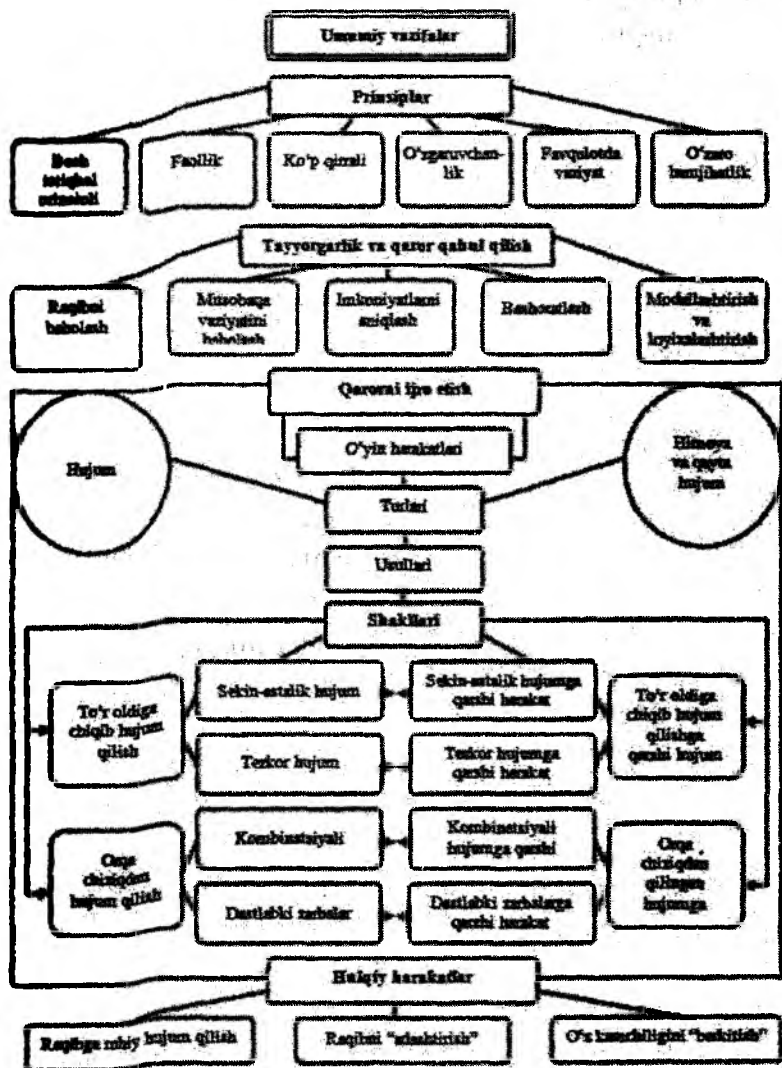
O'yin amaliyotida tennischilar o'ziga xos taktik va strategik prinsiplardan foydalanishadi. Tennisda o'yin strategiyasi va taktikasini quyidagi tartibda (tasnifda) qo'llash tavsiya etiladi (11-rasm).

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

Bosh va yagona istiqbolga qaratilgan yo'nalish prinsipi. Bu prinsip jamiyki sport faoliyatini, tennischining ko'p yillik sport tayyorgarligining strategik yo'nalishini belgilaydi.

U zamonaviy tennisda o'zgarib, yangilanib boradigan ilg'or strategik va taktik tajribaga asoslanadi, o'rgatish va mashg'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 tennischilar o'yinlarini, ularning texnikasi, taktikasi, strategiyasi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarini kuzatish, videofilmlarni tahlil qilish yordamida bo'lajak raketka ustasining o'ziga xos va o'ziga mos o'yin taktikasi hamda strategiyasini shakllantirish masalasini o'rta tashlaydi;

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



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

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

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

O‘zaro hamjihatli harakat prinsipi – juft o‘yinlarga taalluqlidir. Ushbu prinsip ikki tennischining bir-biri bilan o‘zaro kelishilgan, ayni vaqtda raqib uchun noma‘lum o‘yin uslublarini qo‘llash yordamida juftlikning yagona taktik-strategik

maqsadini amalga oshirishga qaratiladi. Albatta, bu borada juftlikning tashkil qiluvchi ikki tennischining o‘yin uslubi, dunyoqarashi, psixologik xislatlari bir-biriga yaqin bo‘lishi musobaqa (o‘yin) oldiga qo‘yilgan umumiy strategik rejani poyoniga yetkazish imkonini beradi. Bunday juftlik o‘yinlarida har bir o‘yinchining o‘ziga xos individual imkoniyatlari, texnik-taktik uslubi, ayrim harakat malakalarini (zarba, qabul qilish yoki qayta hujum, to‘r ortida yoki oldida o‘ynash) mahorat jihatidan ustunligi va shu ustunlikdan samarali foydalana bilishi o‘yin taqdirini yutuq tomoniga hal qilishi mumkin.

3.2. O‘yinda qo‘llaniladigan taktik harakatlar

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 (video-material, musobaqa natijalari, raqibning imkoniyatlari va h.k.) asosida intellektual (bashorat qilish, raqibni avvalgi natijalarini tahlil qilish, bo‘ljak vaziyatni faraz qilish va h.k.) sinovdan o‘tkaziladi.

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

O‘yin boshlanganidan so‘ng toki shu uchrashuvning yakuni-ga 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 hujum ustunligi doimo “o‘z so‘zini doimo o‘tkazib turishi kerak”. Ma’lumki, o‘yin to‘p kiritishdan boshlanadi. Demak, amaliy taktika ham, rejalashtirilgan strategiya ham aynan shu o‘yin malakasini ijro etishdan boshlanadi. To‘p o‘yinga kiritildi va shu vaziyatdan boshlab to‘p kiritgan va uni qabul

qilayotgan (qarshi javob zarbasini ijro etayotgan) tennischilar harakatlarining (reaksiyalarning) namunaviy variantlari qanday bo‘lishi mumkin? Bu borada quyidagi vaziyatlar mazmuni diqqatga loyiqdir:

– zarbani uzoqqa, maydonning orqa qismiga yo‘naltirish raqibga ancha qiyinchilik tug‘diradi, chunki:

1) uni ortga chekinishiga majbur qiladi;

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

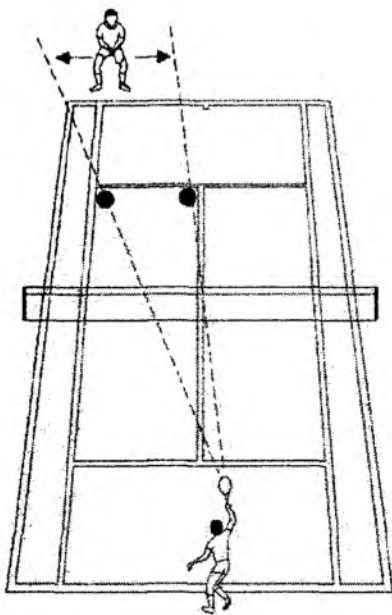
3) bunday zarbalar garchi kamdan-kam bo‘lsada, uni qisqartirilgan zarba bilan javob berishga majbur qiladi.

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

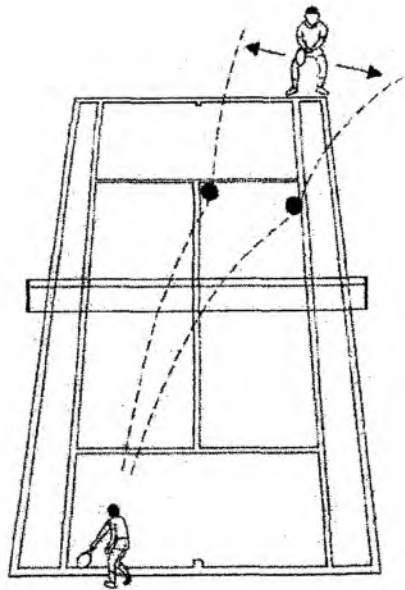
Orqa chiziqdan zarbalar almashinganda ham to‘g‘ri zarbalar iloji boricha uzun bo‘lishi kerak. Burama zarbalar ham uzun bo‘lishi kerak.

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

To‘pni o‘yinga kiritishning sifati kuchga qaraganda, ko‘proq tezligi bilan belgilanadi. Qisqartirilgan va sekin zarba – bu mudofaalanuvchi zarbadir. Qisqartirilgan va sekin to‘p uzatish ko‘pincha to‘rga tegib o‘tadi (u agar shoshiltirib qo‘ysagina samara berishi mumkin), shuning uchun ham undan ko‘p foydalanish yaramaydi. Uzun to‘p uzatish, garchi ancha sekin bo‘lsa ham, har doim qabul qiluvchi oldida muammolar qo‘yadi (12 rasm, a va b).



a



b

12 rasm.

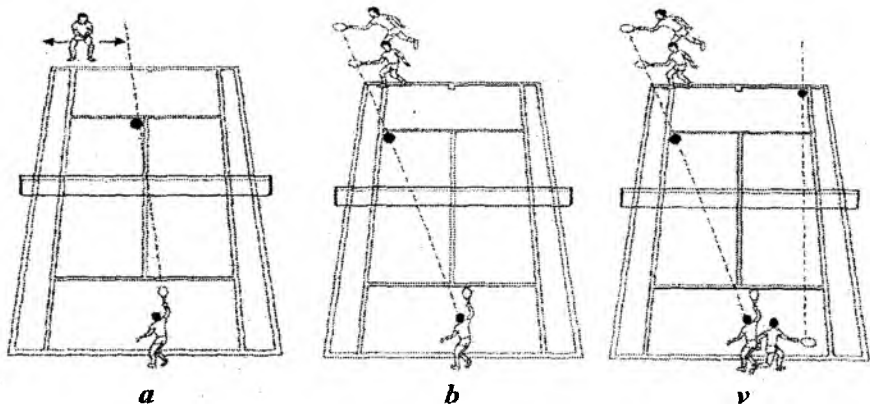
Turli o'yin vaziyatlarida qo'llanishi mumkin bo'lgan taktik usullar. Masalan:

1) to'pni o'yinga kiritgandan so'ng raqib to'rga chiqadi:

a) to'pni to'p kiritish chizig'iga, raqib oyog'i ostiga yo'naltirish (12-rasm, a);

b) qisqa burama, yetarlicha tez, trayektoriyasi past bo'lgan to'p bilan javob berish (12-rasm, b);

c) tez to'pni yon chiziq bo'ylab yo'naltirish (13-rasm, v).

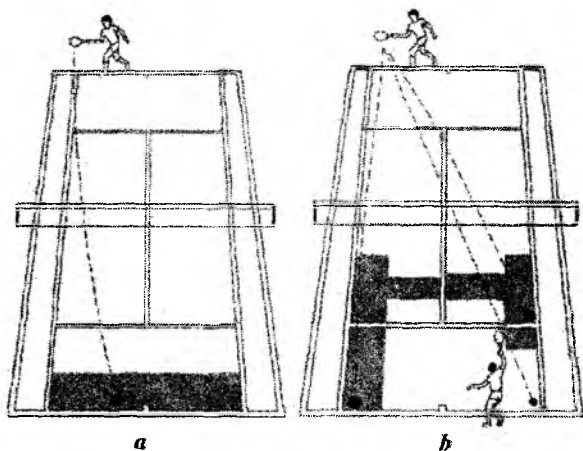


13 rasm.

2) To'p uzatuvchi orqa chiziqda qolganda:

– balandligi, uzunligi va kengligi bo'yicha to'p uchun ishonchli zonani ta'minlangan holda uzatilgan to'pni qabul qilish (to'rdan 1 metr baland va hech bo'lmaganda chiziqlaridan 1 metr (13 rasm, a);

– agar uzatilgan to'p qisqa va sekin bo'lsa, raqibni kortdan surib chiqaruvchi kesma zarba berish (13-rasm, b).

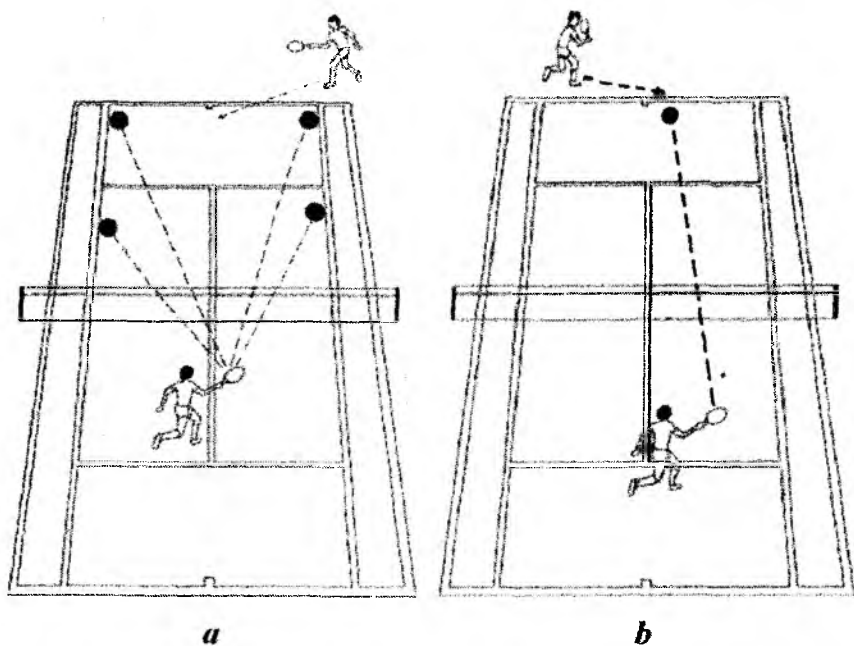


14-rasm.

To'rga otilib chiqayotganda ikkita imkoniyatni hisobga olish:

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

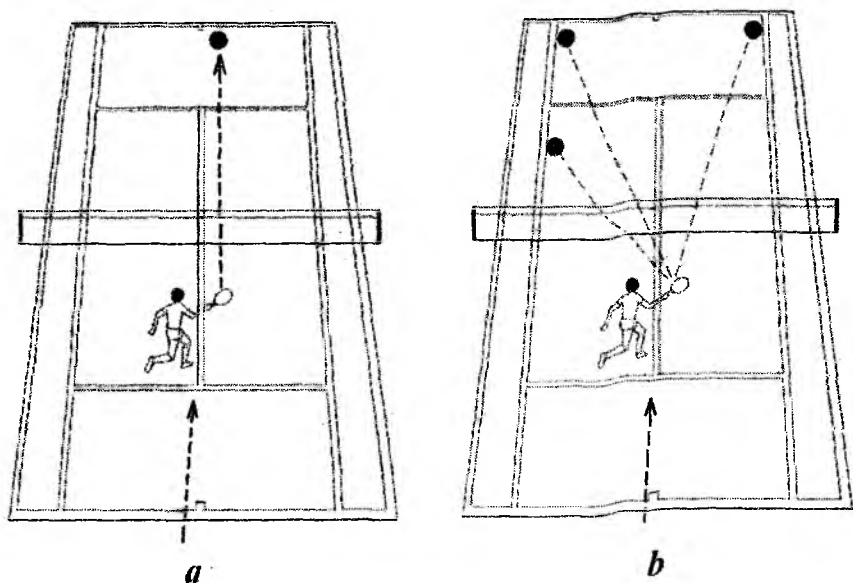
2) raqib yaxshi pozitsiyani egallab turibdi, ammo to'rga otilib chiqish uchun uning qisqa to'pidan foydalandingiz. To'rga iloji boricha yaqinroq borishda vaqtga ega bo'lish uchun uzun va o'ta tez to'p bilan hujum qilish zarur. Hujum esa, qoida tariqasida markaz bo'ylab, iloji boricha chap qo'l ostiga yo'naltirilishi kerak (o'ng qo'l ostidagi zarba esa raqibni shoshirib qo'yish uchun rezerv tariqasida qoladi 15-rasm, a, b).



15-rasm

Endi esa, 16 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.

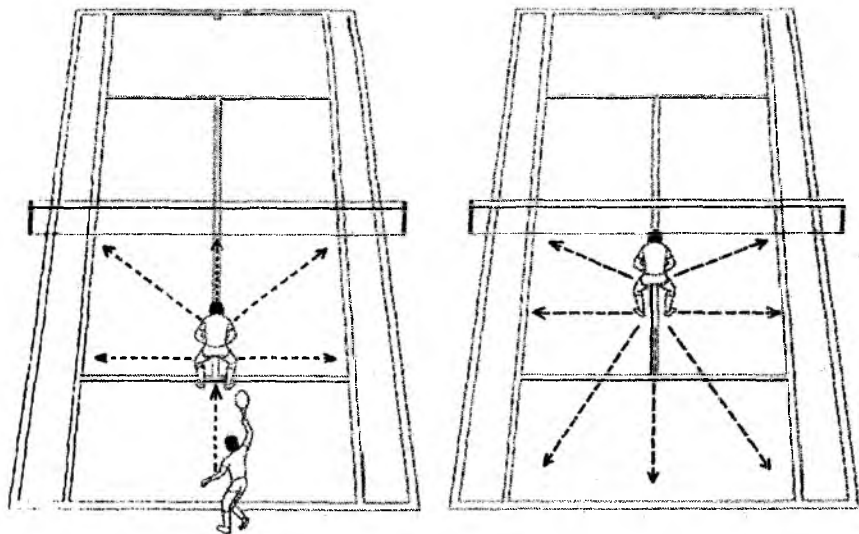
Uzatilgan to'pni sekin va balanddan qabul qilayotganda u to'r balandligidan teparoqda bo'lgan paytda zarba berishga, yo uzun, maqsadli zarba bilan, yoxud, agar to'rga yetarlicha yaqin bo'lsangiz, tez burama zarba bilan raqibni pozitsiyadan surib chiqarishga harakat qiling (16-rasm, b).



16- rasm.

Yodda tuting: to'p uzatishdan keyin to'rga otilib chiqqanda orqa chiziqdan sprinter singari tez yugurish shart emas. Bunday shoshma-shosharlik uchib kelayotgan to'pqa 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 (17-rasm).



17-rasm.

Uchib kelayotgan to'pga zarba berishda o'rta pozitsiyani, to'r bilan to'p uzatish chizig'i o'rtasidagi pozitsiyani egallash maqsadga muvofiq (17-rasm).

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

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

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

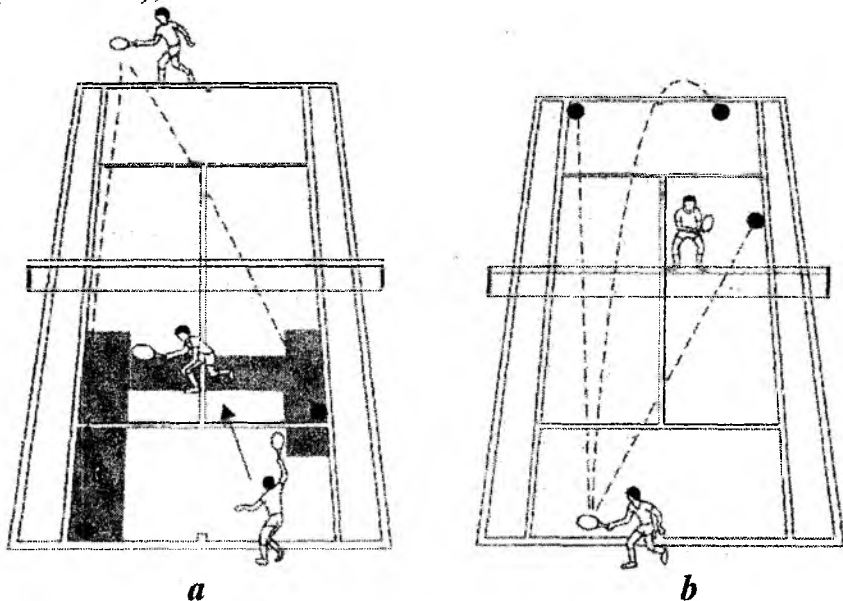
a) past to'p – uni uzun zarba bilan, maydoncha markazi bo'ylab oldinga siljib, asosan chap qo'l ostiga o'ynash kerak;

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

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

– raqibni tezlik bo'yicha yutish uchun chiziq bo'y-lamasiga aylanib o'tuvchi zarba berishga urinib ko'rish (18-a rasm);

– raqibni to'pni past nuqtada o'ynashga va oxirgi zarban-giz uchun maydonchani ochib berishga majburlay oladigan qis-qa kesma yoki tepalatma zarba berishga harakat qilib ko'rish (18-b rasm);



18-rasm.

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

Zamonaviy tennisda qanchalik ko‘p mashhur tennischilar faoliyat ko‘rsatayotgan 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‘zgarmasdan qoladi; Yangi set boshlanishi bilan juftlikdagi o‘yinchilar kim birinchi to‘p uzatishini hal qiladilar.

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

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

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

- uzoqda turgan raqibga diagonal bo‘ylab o‘ynang va “tepalatma”ni unutmang; ba’zan esa uzatilgan to‘pni qabul qilishda to‘r yaqinida turgan raqibni chiziq bo‘ylab “nishonga oling” – bu narsa uni turgan joyida “mixlab qo‘yadi”;

- agar raqiblar to‘r yonida pozitsiya egallashsa, yerdan sapchigan to‘plarga beriladigan zarbalarni faollashtiring, to‘pni

ularning orasiga, yaqin masofadan esa ularning oyoqlariga yo'nalltiring;

– xato uchun sherigingizga hech qachon dakki bermang, yaxshisi, uni dadillashtiring, mos emasligi aniq bo'lsa, boshqa bir sherikni axtarib ko'ring;

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

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

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

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

Ana shunday mashg'ulotlar paytida hisob bilan ham o'ynash mumkin. Bunda zarbalarning asosiy turlarini maqsadli mashq qilish lozim. Muhimi, tayyorgarlik mashg'ulotlarida mashq qilinayotgan qabul qilish va zarba turlari o'zgaruvchan bo'lishi

maqsadga muvofiq. Agar bir xil turdagi o'yin usullari bir xil ketma-ketlikda takrorlanaversa, raqib buni payqab oladi va bunday taktikaga qarshi kontrtaktika qo'llab, g'alabaga erishishi qiyinchilik tug'dirmaydi. Boshqacha qilib aytganda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lmagan o'yinlarda o'z taktik imkoniyatlaringizni oshkor qilmaslik kerak. Alohida ta'kidlash joizki, taktik tayyorgarlik mashg'ulotlari imkoni boricha "betarg'ibot" tashkil qilinishi kerak. Taktik tayyorgarlik o'yinlarida vaziyatga qarab joy tanlash, to'p kiritish, to'r oldida o'ynash, to'r oldidan va maydonning orqa qismidan bajariladigan zarbalar taktikasini mashq qilish tavsiya etiladi.

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

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

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

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

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

Kutilgan uchrashuv oldidan taktik tayyorgarlik davomida qo‘llanilgan barcha “kontr-qurollar” xayolan qaytariladi va o‘yinga tayyorlangan “model-dastur” asosida kirishiladi.

IV bob. O'YIN TEXNIKASIGA O'RGATISH TEXNOLOGIYASI

4.1. Tennisga o'rgatuvchi mashqlar

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

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

Ikkinchi bosqich – texnikani soddalashtirilgan (oddiy- lashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondashtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

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

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

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

O‘qitish (o‘rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir.

Ularning orasida muammoli o‘qitish (muammoli vazifalarni qo‘yish) va o‘zining o‘zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega.

Muammoli vazifalarni qo‘yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o‘zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o‘quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o‘rgatadi.

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

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

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratilganidir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

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

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

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarining tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik va integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar yechiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkorlik-kuch

sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

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

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

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

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

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

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

Namunaviy mashqlar:

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

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

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

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

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

2. Tennis (rezinka) to‘plarini ezish.

3. Devorga kaft va barmoqlar bilan tiralgan holda itarilishlar.

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

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

6. Basketbol, futbol to‘plarini bir qo‘l bilan devor tomon irg‘itish.

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

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

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

O‘rgatish va umuman sport tayyorgarligi jarayoni sport o‘yinlari turlarida o‘ziga xos xususiyatga ega bo‘lib, sport o‘yinlariga o‘rgatishni zamonaviy nazariy va uslubiy asoslariga tayangan holda amalga oshirilishi zarur. O‘rgatish jarayoni va texnik tayyorgarlik – bu ko‘p yillik pedagogik faoliyat bo‘lib, ma’lum harakatni yoki harakatlarni majmuasini texnik jihatdan ma’lum

maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq, barqaror, mukammal va samarali ijro etilishini ta'minlovchi murakkab jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligini asosiy va ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi.

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

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

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

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

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

– uchinchidan, o'rgatish jarayonida o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasini har xil vaziyatda, har xil tezlikda aniq va maqsadga muvofiq bajarilish imkonini ta'minlov-

chi yetarli darajada rivojlangan jismoniy sifatlar poydevorini yaratish zarur. Chunki, o'rganuvchi jismonan zaif bo'lsa, o'rgatilayotgan harakat texnikasi xatolar bilan ijro etiladi, samara bo'lmaydi, o'rgatuv yo'nalishini maqsadga muvofiq tomonga burish imkoni chegaralanadi, hatto yo'qoladi.

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

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

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

- harakat texnikasini to'liq va mukammal bajarish. Ortiqcha harakatlardan halos bo'lish;

- harakat texnikasini barqaror, aniq va tez bajarish;

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

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

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

O'rgatish va takomillashtirish vazifalarini amalga joriy etish ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida “vositalar” keng ma'noga ega bo'lib, ularning turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondashtiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar (yoki asosiy mashqlar) va ikki tomonlama tennis o'yini bo'lib hisoblanadi. Lekin masalani muvaffaqiyatli va samarali hal etish uchun o'rgatish va takomillashtirish jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid

mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid mashqlarni texnikaga o'rgatish jarayonida qo'llab borish, o'yin jarayonida tennischiga o'z texnik imkoniyatidan foydalanish darajasini orttiradi. Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog'liq ravishda amalga oshirilishi lozim.

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

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

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

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

Ko'rgazmali uslublar: o'quv filmlari, videofilmlar, suratlar, texnikani trener tomonidan namoyish qilinishi, o'yinlarni kuza-tish va hokazo.

Amaliy uslublar:

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

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

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

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

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

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

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

f) tennischi o'z shaxsiy imkoniyatlaridan samarali foydalanish;

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

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

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

Harakat texnikasiga o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

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

2) malakani oddiy sharoitda o'zlashtirish;

3) malakani murakkablashtirilgan sharoitda o'zlashtirish;

4) malakani o'yinda mukammal egallash va takomillashtirish.

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

– “oddiydan murakkabga”;

– “yengildan og'iriga” (yuklama nuqtai nazaridan);

– “o'tilganidan o'tilmaganiga”.

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

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

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

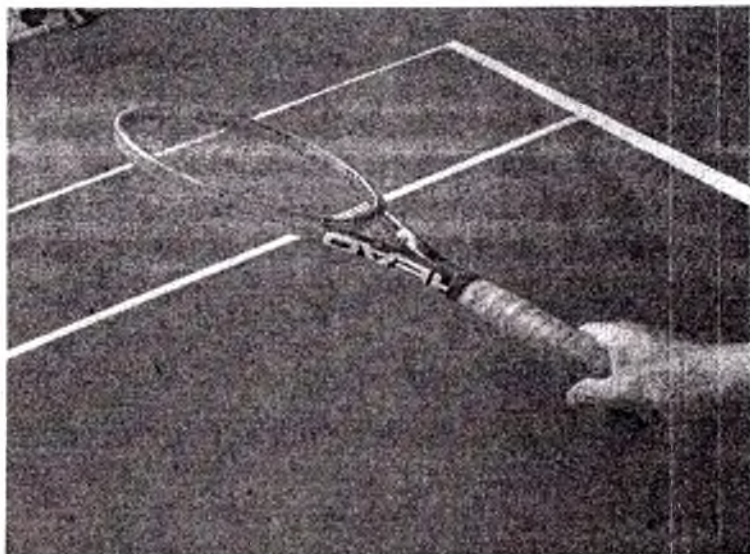
4.2. Texnik tayyorgarlik

Tennisga dastlabki “o‘rgatuvchi” mashqlar

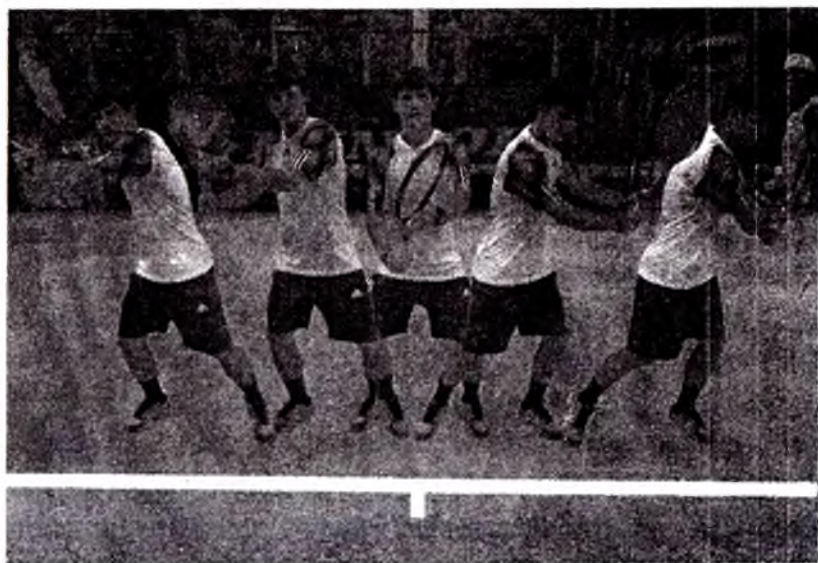
Tennisga «o‘rgatuvchi» mashqlardan foydalanish jara-yonida avval bolalarni tennis raketkasi dastasini to‘g‘ri ush-lashga o‘rgatish zarur: chap qo‘l bilan dastani bo‘yin qismi-dan ushlab kerak (agar o‘ng qo‘l yetakchi bo‘lsa), dastaning sopi sizni ro‘parangizda bo‘lishi lozim, dastani turli yuzasi maydon yuzasiga perpendikulyar ushlanada, dastani bosh-qa qismi sizdan chaproq tomonga qarab yo‘naltiriladi. Endi o‘ng qo‘lni kafti dastani sopiga qo‘yiladi, Dastani ushlab va dastlabki harakat namunalari quyidagi 19, 20 va 21- rasmlar-da aks ettirilgan.



19-rasm. Tennischining dastlabki holati



20-rasm. Dastani ushlash namunasi



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

Tennis dastasiga ushlab va dastlabki harakat holatlarining barcha turlarini o'zlashtirgandan so'ng dastlabki "o'rgatuvchi" mashqlarga o'tiladi.

1. Dasta bilan to'pni ilish. Dastani to'r yuzasi maydon yuzasi bilan parallel ushlanadi, kaftni orqa qismi pastga qaratilgan bo'ladi. To'p dasta turi yuzasiga qo'yiladi, qo'l tirsak qismidan 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 va to‘pni siz tomon yo‘naltirib, yerga qarab otadi. Siz yerdan sakragan to‘pni sherigingizga aniq qaytarishingiz shart. Sherigingiz esa to‘pni ilib mashqni qaytaradi. Shu tarzda mashq borgan sari tezligi oshirilib qaytarilaveradi. Siz, agar, to‘p o‘ng tomoningizga to‘g‘ri kelsa, dasta bilan o‘ng tomondan qaytarasiz, chap tomondan kelsa, dasta bilan chap tomondan qaytarasiz.

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

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

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

Zikr etilgan mashqlardan tashqari tennischilarni o‘rgatish jarayonida ko‘pdan-ko‘p tennis to‘pi va dastasi bilan bajariladigan an‘anaviy mashqlar qo‘llaniladi; “To‘p doira ichida”, “Cho‘qqichadan dumalayotgan to‘p”, “Devorgacha dumalat”, “To‘pni dumalatib nishonni yiqit”, “To‘pni to‘pga qarshi aniq dumalat”, “To‘p urib kim o‘zdi poygasi” (estafeta), “Ikki kishi to‘p uzatib estafeta yugurish” va hokazo.

1 va 2-jadvallarda o'rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplarini ifodalovchi ma'lumotlar keltirilgan.

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

Texnik tayyorgarlik va uni pirovard natijasi

Texnik tayyorgarlik – bu ko'p yillik va muntazam olib boriladigan pedagogik jarayon bo'lib uning pirovard natijasi yuksak texnik mahorat bilan ifodalanadi.

Demak, musobaqalarda foydali natijaga erishish ustuvor jihatdan texnik tayyorgarlikning pirovard natijasi – texnik mahorat bilan belgilanadi. Harakat malakasini mahorat bilan ijro etish va musobaqalarda g'alaba qozonish – bu faqat yillik sport trenirovkasi evaziga namoyon bo'lishi mumkin. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, musobaqada g'alabaga erishish imkoniyati shunchalik yuqori bo'ladi.

G'alabaga erishish – bu musobaqani asosiy maqsadidir. Lekin g'alabaga erishish sportchilarni muayyan va yakuniy maqsadlarga qaratilgan harakatlariga bog'liq. Demak texnik tayyorgarlik ko'p yillik sport takomillashuvi jarayonining asosiy negizidir.

Sport texnikasi – bu ixtisoslashtirilgan, bir vaqtning o'zida, ketma-ket va ma'lum maqsadli tartibda bajariladigan harakatlar majmuasidir. Sport texnikasi – harakatni aniq, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib, yuqori samarada ijro etishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Texnik tayyorgarlik – bu ko‘p yillik faoliyat bo‘lib, ma‘lum harakatlar majmuasini texnik jihatdan ma‘lum maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq barqaror, mukammal va samarali bajari-lishini ta‘minlovchi pedagogik jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligini asosiy va ajralmas qismi bo‘lib hisoblanadi.

1-jadval

O‘rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

O‘rgatish bosqichlari va ularning nomi	O‘rgatish uslublari	O‘rgatish vositalari
1-bosqich: O‘rgatilayotgan malaka (harakat) ha- qida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko‘rsatish-izoh berish	So‘z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda o‘rgatish (yakka tartibda qo‘shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo‘lib, ele- ment va fazalarga bo‘lib o‘rgatish, malakani to‘liq holda o‘rgatish, xatolarni tuzatish, rag‘batlantirish, qaytarish	Tayyorlov- yondoshtiruvchi, yo‘naltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich: Malakalarga murakkablashtirilgan sharoitda o‘rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.k.)	Malakalarni to‘liq hol- da o‘rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o‘rgatish, turli yo‘na- lishdagi harakatlardan so‘ng ijro etish, repro- duktiv qaytarish asosida o‘rgatish, o‘zaro tahlil va baholash asosida o‘rgatish.	1–2-bosqichlardagi barcha vositalar, umuiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo‘llaniladi, juftlik, uchlikda qo‘llani- ladigan mashqlar, trenajer va texnik vositalar

4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomil- lashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublar	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari
--	-----------------	--

2-jadval

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

T/r	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
1.	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi
2.	Onglilik va faollik	O'rgatilayotgan malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim
3.	Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi
4.	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi dardor
5.	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga ko'tariladi
6.	Uzluksizlik	Yildan-yilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi dardor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi
7.	"Yengilidan og'iriga"	O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin "to'lqinsimon" shaklda kuchaytirib borilishi kerak

8.	“O‘tilganidan o‘tilmaganiga”	Shug‘ullanuvchi o‘zlashtirgan (unga tanish bo‘lgan) mashqlardan ya‘ni mashqlarga o‘tish, o‘rgatish samaradorligin oshiradi
9.	“Oddiydan murakkabga”	Eng oddiy mashqlarni o‘rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirib borilishi lozim
10.	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O‘rgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni o‘zaro bog‘liqligi ta‘minlanishi zarur

Texnik tayyorgarlikning bosh maqsadi harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan har qanday vaziyatlar-da va qarshi ta’sirlar sharoitida barqaror va samarali ijro etilishidan iboratdir.

Texnik tayyorgarlik va uning pirovard natijasi – texnik mahorat ma’lum rejaga asosan bosqichma-bosqich nazorat mashqlari (testlar) va yozma kuzatuv uslublari yordamida mashg‘ulotlar hamda musobaqalar jarayonida baholanib turiladi.

Texnik tayyorgarlikni shakllantirish jarayonida o‘yin texnikasining biomexanik qonuniyatlarini o‘zlashtirish va harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan maqsadga muvofiq barqaror va mukammal takomillashtirish ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Yangi harakat texnikasini o‘rganish, o‘zlashtirish mavjud harakat tajribasiga asoslanadi.

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

Texnik tayyorgarlikni amaliyotga joriy etish o'rgatish va takomillashtirish jarayoni bilan bog'liq bo'lib, o'z ichiga quyidagi bosqichlarni oladi:

1-bosqich. Harakat texnikasi, uni ijro etish tartibi haqida ilk bor tushuncha hosil qilish va o'rgatiluvchini ruhiy jihatdan mazkur harakat texnikasini o'zlashtirishga tayyorlash.

2-bosqich. Harakat texnikasiga o'rgatish jarayonida boshlang'ich ko'nikma malakalarini hosil qilish, tarbiyalash, o'zlashtirishni sekin-asta murakkablashtirish.

3-bosqich. Harakat texnikasini to'liq va mukammal bajarish. Ortiqcha harakatlardan xalos bo'lish.

4-bosqich. Harakat texnikasini barqaror, to'liq va tez bajarish.

5-bosqich. Harakat texnikasini turli o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq bajarish.

6-bosqich. "Chuqurlashtirilgan"—murakkablashtirilgan o'rgatish va takomil-lashtirish jarayoni.

7-bosqich. O'rgatilgan malakalar texnikasining mukammalligini ta'minlash, saqlash va ularni ijro usullarini kengaytirish, boyitish va takomillashtirish.

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

foydalanish darajasini orttiradi. Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog'liqdir.

Yuqorida qayd etilgan vositalar ma'lum uslublar asosida qo'llaniladi. Uslublar – bu trenerni o'rgatish jarayonida (texnik tayyorgarlikda) beradigan mashqlarni (vositalarni) qo'llash texnologiyasidir.

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

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

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

Ko'rgazmali uslublar: o'quv filmlari, tasviriy filmlar, suratlar, texnikani trener tomonidan namoyish qilinishi, o'yinlarni kuzatish va hokazo.

Amaliy uslublar:

1. Harakat texnikasini to'liq holda o'rgatish.
2. Harakat texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish.
3. Boshqaruv uslubi.
4. Harakatli ko'rgazma uslubi.
5. Qaytarish uslubi.
6. Murakkablashtirish uslubi.
7. Charchoq holatida o'yin malakalarini bajarish uslubi.
8. Qo'shma uslub.
9. Aylanma usulida mashq bajarish.
10. O'yin uslubi.
11. Musobaqa uslubi.

Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar

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

1. Maxsus jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarni yuqori darajada rivojlangan bo'lishi.

2. O'yin malakalarining barcha usullarini texnik jihatdan o'zlashtirilgan bo'lishi.

3. Musobaqaning o'zgaruvchan vaziyatlarida hamda tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida harakat (o'yin) texnikasini barqaror va mukammal bajarilishi.

4. Tennischining o'z o'yin uslubini yuqori mahorat bilan bajarishi.

5. O'yin qoidalariga va o'yin intizomiga rioya qilgan holda faollik ko'rsatish, zukkolik, makkorlik, tadbirkorlik sifatlarini namoyish qila bilish.

6. Tennischi o'z shaxsiy imkoniyatlaridan samarali foydalanish;

7. Organizmning funksional imkoniyatini yuqori darajada rivojlanganligini ta'minlash, uni yuklamaga bardosh berish darajasini oshirish.

Shuning uchun mazkur omillar sport tayyorgarligini boshqarishda asosiy mo'ljallab xizmat qilishi kerak.

O'yin malakalari va ko'nikmalarining shakllanishi ularni o'zlashtirish tartibi va o'rgatish texnologiyasiga asoslanadi.

Harakat texnikasiga o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

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

2. Malakani oddiy sharoitda o'zlashtirish;
3. Malakani murakkablashtirilgan sharoitda o'zlashtirish;
4. Malakani o'yinda mukammal egallash va takomillashtirish.

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

- oddiydan murakkabga (ayrim hollarda murakkabdan oddiyga prinsipi ham qo'llanilishi mumkin);
- yengildan og'irga (yuklama nuqtai nazaridan);
- o'tilganidan o'tilmaganiga.

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

Shakllangan malakalarni barqarorlashtirish va mukammallashtirish

Shakllangan texnika tashqi (ekzogen) va ichki (endogen) ta'sirlar natijasida o'zining tarkibiy (koordinatsion, biomexanik, kinematik jihatlari) nusxasini yo'qotishi mumkin. Masalan, harorat, havo namligi, atmosfera bosimi, tamoshabinlarning olqishi va hokazo tashqi ta'sirlar yoki aylanma tezlanishlar vaqtida tana muvozanatining yo'qolishi (chayqalish), charchash, psixologik stress va hokazo ichki ta'sirlar natijasida yuksak shakllangan o'yin usullari texnik jihatdan yengil, tez va aniq ijro etilmasligi mumkin.

Bunday holatlar yuz bermasligi uchun o'yin texnikasini o'zgaruvchan vaziyatlarda, tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida bajarishni mashq qilish, sportchi organizmini yuklamaga bardosh berish imkoniyatini oshirish kerak bo'ladi. Mashg'ulotlar davomida qo'llaniladigan texnika va taktikaga oid mashqlarni charchash holatida, ruhiyatga ta'sir etuvchi (shovqin, issiqlik) vaziyatlarida qayta-qayta takrorlash zarur.

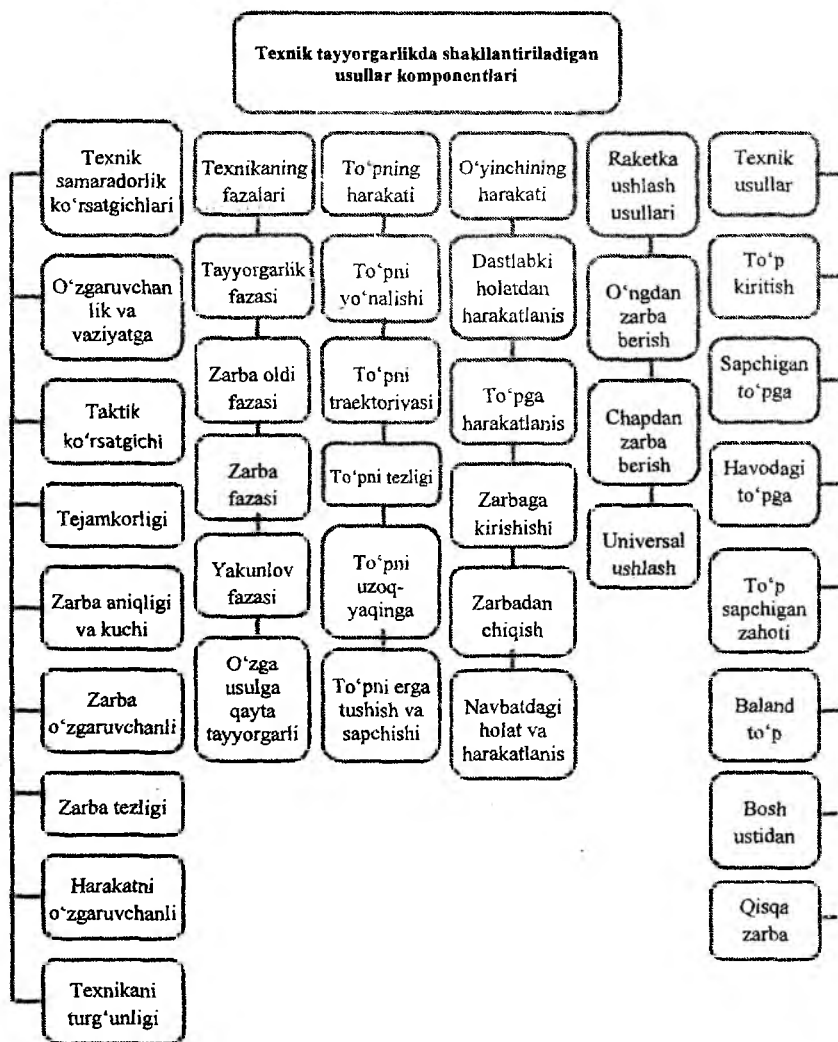
Sport tayyorgarligining har davr va bosqichlarida o'quv-mashg'ulot uslublari o'ziga xos ustunlikda qo'llaniladi va "dam olish – mashg'ulot yuklama"si tizimini boshqarishga qaratiladi. Bular jumlasiga uzluksiz mashq-yuklama, "bekatma-bekat" aylanma, qaytarma o'zgaruvchan, oraliq (interval), "qo'shma" uslublar kiradi.

Yuqorida qayd etilgan o'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari texnik tayyorgarlik jarayonida quyidagi o'yin usullarini ijro etishda qo'llaniladi:

- raketkani ushlab usullari va texnikasi;
- raketka bilan ijro etiladigan dastlabki, o'zgaruvchan, turg'un, vaziyat va qarorga mos jangovor holatlar;
- o'ng va chap tomonlardan sapchigan to'pga zarba berish;
- o'ng va chap tomonlardan havodagi to'pga zarba berish;
- baland uchib kelayotgan to'pga bosh ustidan zarba berish;
- o'ng va chap tomonlardan yassi zarba berish;
- o'ng va chap tomonlardan kesma zarba berish;
- o'ng va chap tomonlardan burama zarba berish;
- qayd etilgan usullarni to'rdan uzoq joydan va to'r yaqinidan ijro etish;
- yassi usulda to'p kiritish;
- to'pni kesma zarb bilan kiritish;
- burama usulda to'p kiritish va hokazo.

Mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan mashqlar hajm, shiddat, mazmun va muddat jihatlaridan shug'ullanuvchi tayyorgarligiga va jinsiga qarab tanlanishi zarur. O'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari har xil tartibda qo'llanilishi mumkin. Texnik tayyorgarlik sport tayyorgarligi jarayonida jismoniy, taktik va o'yin tayyorgarligi jarayonlari bilan chambarchas bog'liq holda amalga oshirilishi lozim.

22-rasmda texnik tayyorgarlik davomida shakllantiriladigan o'yin usullarining tarkibiy komponentlari aks ettirilgan. Ushbu usullar komponentlari tarkibi texnik tayyorgarlik davomida shug'ullanuvchilarning yoshi, sport malakasi hamda tennis texnikasi va taktikasi shakllana borishi bilan o'zgartirilishi yoki ko'paytirilish mumkin. Texnik tayyorgarlik jarayonida usullarga o'rgatish va ularni takomillashtirishda mazkur andozada qayd etilgan texnik komponentlarga asoslanish tavsiya etiladi.



22-rasm

V bob. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH TEKNOLOGIYASI

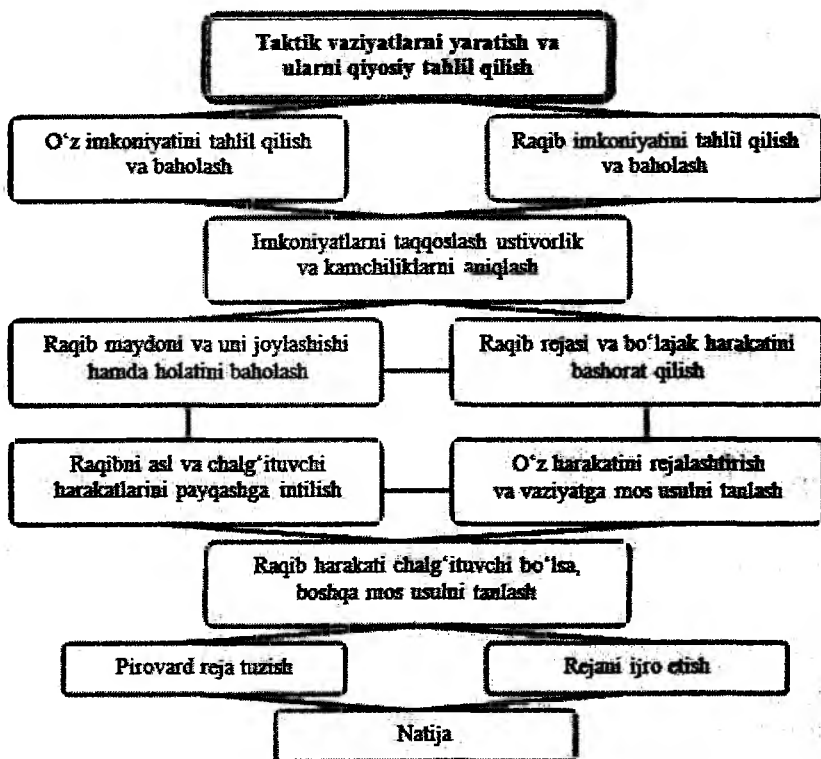
5.1. O'yin taktikasiga o'rgatish tartibi

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

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

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

O'rgatish va takomillashtirish jarayonlarida, umuman trenirovka mashg'ulotlari davomida taktik qobiliyatlar, taktik malakalar, taktik xislatlar va taktik vaziyatlar didaktik tartibda "oddiydan-murakkabga" prinsipi asosida shakllantirilishi tavsiya etiladi. Lekin nazariy mashg'ulotlarda avval murakkab vaziyatlar to'liq holda tahlil qilinadi va o'zlashtiriladi, so'ng ularning oddiy komponentlari va elementlari o'zlash-tiriladi. Murakkab vaziyatlar komponentlari va elementlari mukammal o'zlashtirilgandan keyingina ular uzviy tartibda amaliy mashg'ulotlarda mashq qilinadi. Demak,



23-rasm.

ushbu andozaga muvofiq mashg'ulotlarda dastavval (avval kort maketida, so'ng kortning o'zida) turli sun'iy vaziyatlar yaratiladi va ularni qiyosiy tahlil qilishga o'rgatiladi. Keyin quyidagi taktik jarayonlar o'zlashtirilishi tavsiya etiladi:

- o'z imkoniyatini tahlil qilish va baholash;
- raqib imkoniyatini tahlil qilish va baholash;
- u va bu imkoniyatlarni taqqoslash, ustivorlik va kamchiliklarni aniqlash;
- raqib maydoni va uni joylashishi hamda holatini baholash;
- raqib rejasi va bo'lajak harakatini bashorat qilish;

– raqibni asl va chalgʻituvchi harakatlarini payqashga intilish;

– oʻz harakatini rejalashtirish va vaziyatga mos usulni tanlash;

– raqib harakati chalgʻituvchi boʻlsa, boshqa mos usulni tanlash;

– pirovard reja tuzish;

– rejani ijro etish;

– pirovard natijaga erishish.

Qayd etilgan taktik jarayonlar maxsus modellashtirilgan mashgʻulotlarda amalga oshirilishi ularni oʻzlashtirish samaradorligini taʼminlaydi.

Mazkur taktik jarayonlar, albatta, ham nazariy, ham uslubiy va ustivor jihatdan amaliy mashgʻulotlar asosida oʻzlashtirilishi hamda mukammallashtirilishi talab qilinadi. 24-rasmda oʻrgatish va takomillashtirish bunday tarzda yondashish quyidagi taktik harakatlar ishtirokida shakllantirilishi tavsiya etiladi:

– kortda joy tanlash;

– raketkani ijro etiladigan harakatga teskari ushlash;

– raketkani ijro etiladigan harakatga mos ushlash;

– chalgʻituvchi harakat qilish;

– ijro etiladigan harakat holatini qabul qilish;

– toʻpni tezligi va yoʻnalishini aniqlash;

– raqibni navbatdagi holati va harakatini aniqlash;

– toʻpni raqib holati va harakatigi qarshi tomonga yoʻnaltirish;

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

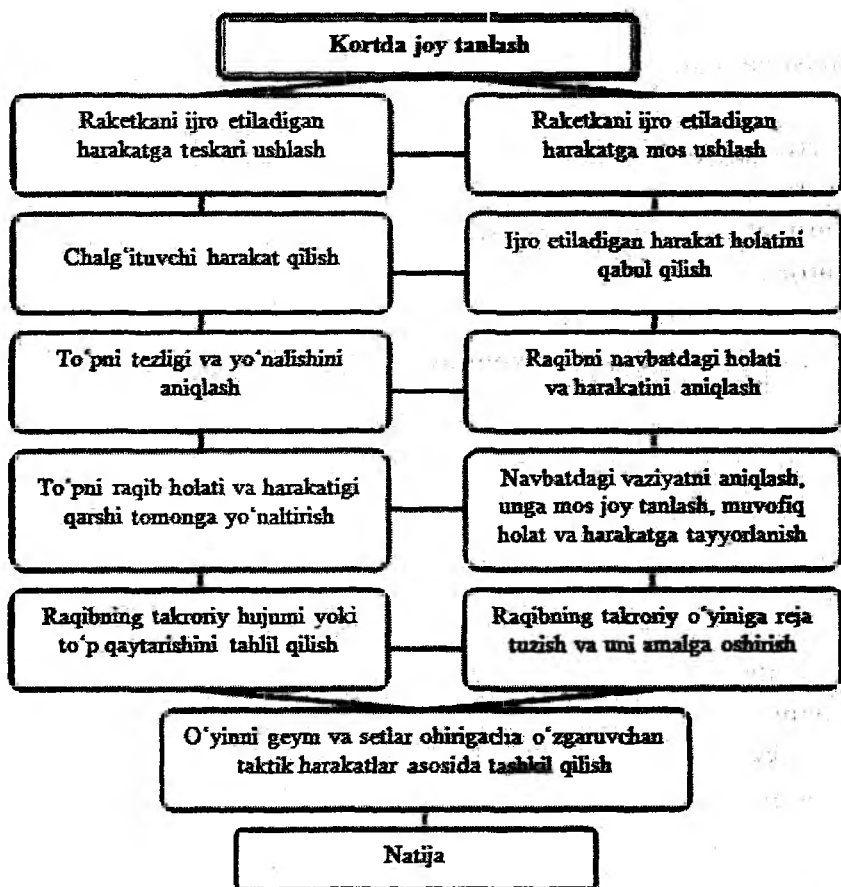
– raqibning takroriy hujumi yoki toʻp qaytarishini tahlil qilish;

– raqibning takroriy oʻyiniga reja tuzish va uni amalga oshirish;

– o'yinni geym va setlar oxirigacha o'zgaruvchan taktik harakatlar asosida tashkil qilish;

– foydali natijaga erishish.

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



24-rasm.

5.2. Taktik-strategik tayyorgarlik

Taktika – strategik tayyorgarlik jismoniy, texnik, funksional va psixologik imkoniyatlarni o‘zida mujassam qilgan hamda mazkur imkoniyatlarning integral ifodasi bo‘lgan uzoq muddatli, muntazam va uzluksiz shakllantiruvchi pedagogik jarayon bo‘lib, o‘z oldiga yuksak taktik mahoratni o‘zlashtirish, musobaqalarda foydali natija ko‘rsatish va g‘alabaga erishishni yagona pirovard maqsad qilib qo‘yadi.

Umumiy taktik tayyorgarlik, muayyan musobaqa uchrashuviga yoki bir necha musobaqa sikllariga taktik tayyorgarlik ko‘rish bo‘lajak raqib yoki raqiblar o‘yinlari xususiyatlariga mos, musobaqa o‘tkazish hududiga xos iqlim, kun va tun bioritmiga muvofiq modellashtirilgan real strategik mashg‘ulotlar asosida amalga oshirilishi darkor.

Binobarin, tabaqalashtirilgan taktika-strategik jarayon samaradorligini ta‘minlash uchun modellashtirilgan mashg‘ulotlarda quyidagi omillarga amal qilinish maqsadga muvofiq:

Birinchi omil – umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi hamda ularni o‘yin jarayonida uyg‘un namoyish etilishi.

Ikkinchi omil – o‘yin usullari texnikasining shakllanganlik darajasi va ularni mahorat bilan ijro etilishi.

Uchinchi omil – taktik fikrlash “boyliqi” va taktik harakatlarni serqqiralligi,

To‘rtinchi omil – texnik-taktik harakatning turg‘unligi, o‘zgaruvchanligi, ko‘pvariantlilik, tashqi va ichki ta’sirlarga barqarorligi.

Beshinchi omil – psixofunksional (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko‘rish kengligi, yurak, nafas olish va hokazo organlar) imkoniyatlarni shakllanganlik darajasi.

Oltinchi omil – o‘yin ixtisosligi (amplua)ni mukammal o‘zlashtirilganligi.

Yettinchi omil – o‘ng va chap qo‘lda nisbatan bir xilda hukumni amalga oshirish imkoniyati.

Sakkizinchi omil – raqib o‘yinchilari va raqib jamoa taktikasi hamda boshqa imkoniyatlaridan xabardor ekanligi.

To‘qqizinchi omil – musobaqa o‘tkazilayotgan sport saroyiga xos iqlim (harorat, havo namligi, tomoshabinlar va h.k.) sharoitlariga tez moslashish qobiliyati.

O‘ninchi omil – nazariy (intellektual) tayyorgarlik darajasi.

Mazkur omillar doirasida qayd etilgan barcha imkoniyatlarni yuksak darajada shakllantirish ko‘p yillik sport trenirovkasida amalga oshiriladigan taktik tayyorgarlikning strategik maqsadi bo‘lib hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik o‘ziga xos uslub va vositalar yordamida shakllantiriladi. Taktik tayyorgarlik ko‘rsatgichlarining darajasi va dinamikasi maxsus test mashqlari hamda videotasvirga tushirish asosida muntazam nazorat qilinishi va olingan natijalarga muvofiq taktik mahoratni shakllantirish jarayoniga zarur o‘zgartirishlar yoki qo‘shimchalar kiritilishi mumkin. .

Taktik tayyorgarlik – uzoq muddatli jarayon bo‘lib, u dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab, toki oliy sport mahoratini takomillashtirish bosqichigacha uzluksiz davom etaveradi. Kelajakda taktik mahoratni samarali o‘zlashtirish uchun taktik fikrlash, vaziyatni payqash, farqlash, tahlil qilish va vaziyatga mos yoki qarama-qarshi taktik usullarni ijro etish qobiliyatlari dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab shakllantirilib boriladi.

Taktik tayyorgarlik nazariy-intellektual tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik jarayonlari bilan o‘zaro chambarchas bog‘liqdir. Nazariy mashg‘ulotlarda shug‘ullanuvchilarning

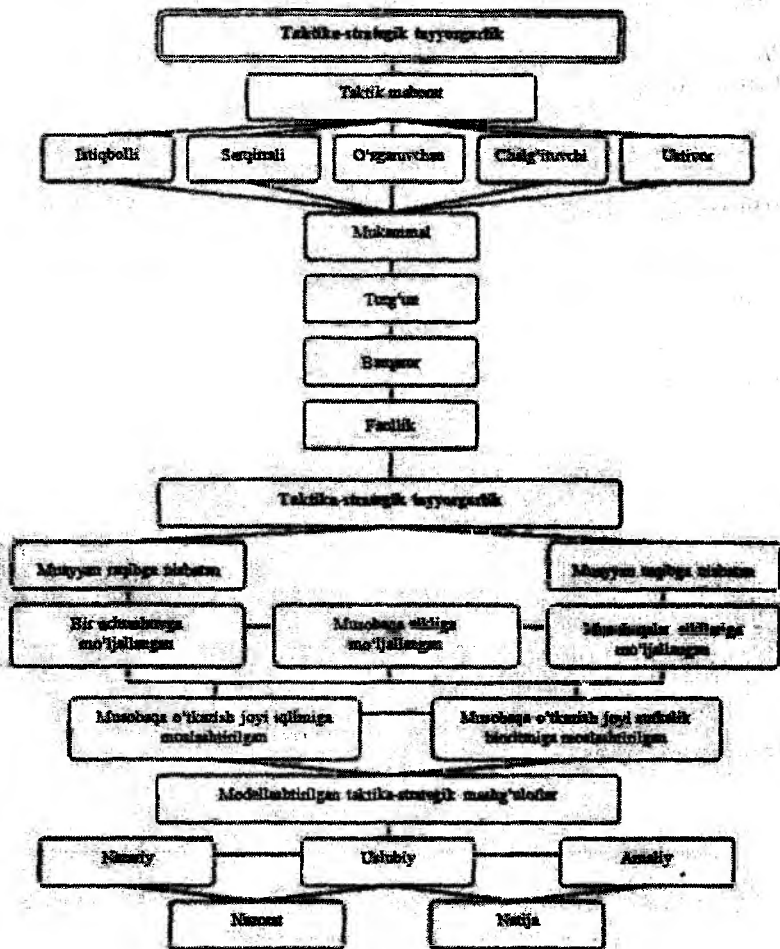
nafaqat xususiy (shaxsiy) taktik imkoniyatlari (taktik usullar, taktik fikrlash, taktik reja tuzish, taktik qaror qabul qilish va h.k.) shakllantiriladi, balki bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib yoki raqiblarning taktik va strategik andozalari (modellari) ham puxta o'rgatilishi zarur. Muayyan raqib jamoaga qarshi modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlari va nazorat musobaqalari muntazam tashkil etilib borilishi maqsadga muvofiq. Modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlarida har o'yinchining o'yin uslubi (taktikasi va strategiyasi) e'tiborga olinishi darkor.

Taktik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish uchun dastavval uslubiy mashg'ulotlarda tennischining shaxsiy o'yin uslubi va raqib yoki raqiblarning taktik imkoniyatlari videofilmlar yordamida tahlil qilinadi.

Taktik savodxonlik (bilimdonlik) va taktik mahoratni takomillashtirishda xotira, diqqat, ong, hissiyot, tafakkur, iroda va hokazolarni shakllantirish bilan bir qatorda zukkolik, uddaburonlik, tashabbusni o'z qo'liga olish, "ayyorlik" (yaxshi ma'noda) kabi xislatlarni ham sayqal toptiruvchi vaziyatli mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaliy mashg'ulotlarda texnik-taktik mahoratni integral ravishda shakllantirish foydali natijaga erishish imkoniyatini kengaytiradi. Quyida mavzuga doir andoza ilova qilingan.

25-rasmda tennisning taktika-strategik tayyorgarligining tuzilmasi keltirilgan.



25-rasm.

VI.bob TENNISCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

6.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

Zamonaviy tennis amaliyotida qayd etilayotgan ustuvor xususiyatlardan biri yuklamalar hajmi va shiddatining borgan sari oʻsib borayotganligi, uzoq muddat davom etadigan (aksariyat 3–5 soat) musobaqa uchrashuvlarida raqobatning kuchayishi bilan ifodalanadi. Yuksak jismoniy va ruhiy faollik bilan kechadigan bunday jarayonlarda tennischining organizmi koʻpincha funktsional imkoniyatlar chegarasida faoliyat koʻrsatadi.

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

Maʼlumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa soʻz uning sifati va samaradorligiga tegishli boʻlsa, masalaning mohiyati va pirovard “magʻizi” boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi.

Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratning muayyan taqdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, tennischining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirilishini ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir.

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

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

6.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sogʻliqni mustahkamlash.
2. Hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, chopish, sakrash va h.k.).
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish.
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroi chegarasini kengaytirish.
5. Organizmning oʻyin davomida ishtirok etuvchi organ, boʻlim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. Oʻyin malakalarini samarali oʻzlashtirishni taʼminlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy (UJT) va maxsus (MJT) jismoniy tayyorgarlikka boʻlinadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shugʻullanuvchilarning toʻlaqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini taʼminlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yoʻnaltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori boʻlgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining hajmi va ijroi chegarasini kengaytirish, sogʻliqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy taʼsirlarga boʻlgan bardoshini oshirishdan iborat.

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

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

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

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

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

Vazifalari:

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

- o‘yin texnikasini o‘zlashtirishda zarur bo‘lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;

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

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

6.3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

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

Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

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

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

c) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

d) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

e) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar.

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

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

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

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

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

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

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan yuklama (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va h.k.) ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat

usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning mazmuni va shiddatiga o'zgartirishlar kiritiladi.

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

6.4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash

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

Faoliyat turlarining xususiyatiga qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u organlariga tushadigan yuklama bilan bog'liq) emotsional va jismoniy charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga ega.

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

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

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

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

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

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo'lib ko'rinsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo'lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va o'zgaruvchan mashq usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida hosil bo'ladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulyatori bo'lib hizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10–90 soniya ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta yuklama bu ko'rsatkichlar ancha yuqori

bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi miqdorga yetgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

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

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

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

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

4. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi.

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

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

1) fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

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

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan yuklamalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

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

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

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

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

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda yuklamalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi:

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

2. Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasi bilan belgilanadi. Dam olish oraliqlarini sekin-asta kamayib

boradigan qilish kerak. Masalan, 1- va 2-takrorlash oralig'ida 5–8 daqiqa, 2- va 3-sida 3–4 daqiqa, 3- va 4-sida esa 2–3 daqiqa.

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

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

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

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

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

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

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

Bu yoshdagi tennischilar aerob xarakterdagi ishga tez moslashadilar. Bu esa ularda kislorod-transport tizimini rivojlantirish imkoniyatini oshiradi. Shuning uchun boshlang'ich sport ixtisosligida katta hajmdagi ishlarni nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda bajarish tavsiya etiladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkorlik kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;
- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);
- avval anaerob-glikolitik, aerob mashqlar.

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

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

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

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

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

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

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

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

Yuklamalar qat'iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175–180 zarba/daqiqa bo'lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezligi 80–85%, dam olish 45 soni-

yadan 3 daqiqagacha, takrorlash soni 3–4 marotaba, urinishlar 2–3 marotaba, urinishlar oralig‘ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo‘ladi.

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

VII bob. TENNIS MASHG‘ULOTINING MAZMUNI VA UNI O‘TKAZISH TARTIBI

7.1. Maqsadi va vazifalari

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

Mashg‘ulotlarda quyidagi vazifalar hal etiladi:

- shug‘ullanuvchilar salomatligini mustahkamlash va shakllantirish;
- ma‘naviy-madaniy va ijtimoiy-axloqiy xislatlarni tarbiyalash;
- hayotiy zarur harakat ko‘nikmalari va malakalari (o‘tirish-turish, yurish, yugurish, sakrash, hatlash, osilib chiqish, to‘xtash va h.k.)ni shakllantirish;
- umumiy va maxsus jismoniy sifatlar (tezkorlik, kuch, epchillik, chidamkorlik, sakrovchanlik, egiluvchanlik va h.k.) larni tarbiyalash;
- ruhiy sifatlar (xotira, diqqat, ong, tafakkur, idrok, iroda va h.k.)ni shakllantirish;
- texnik-taktik harakatlarini shakllantirish va takomillashtirish;
- umumiy va maxsus qobiliyatini tiklash va kuchaytirish;
- musobaqa malakalariga o‘rgatish, ularni shakllantirish hamda “ichki” va “tashqi” ta’sirlarga nisbatan barqarorligini ta’minlash;

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

Tennis bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotning asosiy maqsadi "jismoniy madaniyat" va uning tarkibiy yo'nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni va hokazo) haqida dastlabki bilim berish, hayotiy zarur harakat malakalari va ko'nikmalarni shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. O'z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o'quvchi yoshlarning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu mas'uliyat ularning jamiyat oldidagi burchi ekanligini ongiga singdirish trener tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo'lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni "katta" hayotga tayyorlash, bo'lajak kasbiy faoliyatni samarali tashkil qilish, turmush qiyinchiliklarini yengib o'tish va O'zbekiston Qurolli Kuchlari safida harbiy xizmatni sharafla ado etish imkoniyatini yaratadi.

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

7.2. Mashg'ulotning tuzilishi va mazmuni

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

1 qism – tayyorlov 20–25 daqiqaga teng bo'lib, o'z ichiga sinfni tashkil etish (saflanish, navbatchi o'quvchini trenerga davomat haqida axborot berishi, dars vazifalari bilan

tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni kiritadi. Mashg'ulotning tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsni maqsad vazifalarini yechishga qaratilgan bo'lishi lozim. Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini saqlash, qaddi-qomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallanadi. Mashg'ulotning tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini "qizitish" va uni funksional jihatdan shu darsning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Mashg'ulotning ushbu qismini o'tkazish shiddati dastlab sekin-asta oshirilib, shu qismni o'rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

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

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

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

- tushuntirish;
- ko'rsatish (namoyish etish);

- muayyan malakani qismlarga bo‘lib o‘rgatish;
- malakani to‘liq holda sekin va katta tezlikda o‘rgatish;
- qaytarish;
- o‘yin uslubi;
- musobaqa uslubi va hokazo.

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

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

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

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

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

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

- mashg‘ulot jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
- mashg‘ulotni samarali va sifatli o‘tkazish modelini ishlab chiqish;
- mashg‘ulotning foydali zichligini ta‘minlash imkoniyatlarini aniqlash;
- shug‘ullanuvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;
- tayyorlangan va tasdiqlangan mashg‘ulot bayonnoma-

sini ko'rib chiqish, agar zaruriyat bo'lsa, o'zgartirish kiritish (mashg'ulot bayonnomasi shakli 26-rasmda berilgan);

– shug'ullanuvchilar tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko'rib chiqish;

– mashg'ulot o'tkazish joyi, foydalaniladigan asbob, anjom va uskunalar tayyorligini ko'zdan kechirish;

– mashg'ulotdan so'ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash;

– trenerning tashqi qiyofasi va sport kiyimiga e'tibor berishi;

– muayyan mashg'ulotda ishtirok etadigan shug'ullanuvchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini e'tiborga olish.

Bundan tashqari trener quyidagi rejalashtiruv hujjatlari bilan qurollangan bo'lishi shart:

– ta'lim standarti va klassifikatori;

– o'quv dasturi bo'limlari bo'yicha yillik o'quv soatlari-ning taqsimlanish rejasi;

– yillik mashg'ulotlar reja-jadvali;

– o'quv materiallarini taqsimlanish jadvali;

– mashg'ulot mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejasi;

– mashg'ulot bayonnomasi;

– guruh jurnali.

Mashg'ulotni yuqori saviyada o'tkazish, mashg'ulot davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondashishlariga erishish, mashg'ulotlarga mehr va hurmat uyg'otish trenerning nafaqat kasbiy mahoratiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir (26 va 27-rasmlar).

NAMUNAVIY MASHG'ULOT BAYONNOMASI SHAKLI

“TASDIQLAYMAN”

BO‘SM (klub) direktorining

O‘I bo‘yicha muovini

“ ” _____ 2017-yil

Dastlabki tayyorgarlik guruhi uchun
3-sonli mashg‘ulot bayonnomasi

Mashg‘ulot vazifalari:

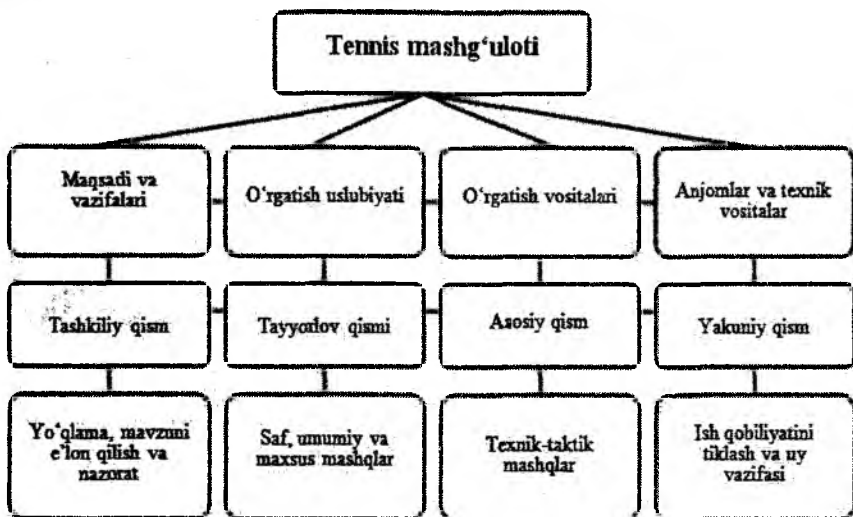
1. _____
2. _____
3. _____

Mashg‘ulot o‘tkazish joyi: _____

Anjomlar: _____

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

26-rasm.



27-rasm.

VIII bob. O'YIN JARAYONI VA HAKAMLAR FAOLIYATI

8.1. O'yinning boshlanishi va davomiyligi

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

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

- a) o'yinchi to'pni kiritish vaqtida chiziqni bossa;
- b) to'pni ura olmasa;
- c) kiritilgan to'p tirgak va ustun orasidagi to'rga tegsa;
- d) tirgakka tegsa (yakka o'yinda) yoki juft o'yinda ustunga tegsa;
- e) sherikka (juft o'yinda), kiyimga yoki raketkaga tegib ketsa;
- f) har qanday shaxsga tegsa (yakka o'yindagi qabul qiluv-

chidan tashqari), shuningdek, juft o'yinda qabul qiluvchiga, yoki uning sherigiga tegsa, yoki o'yin maydoni tashqarisidagi buyumlarga tegsa.

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

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

b) uzatuvchi beixtiyor bir martadan ortiq to'p tashlaydi;

c) to'p kirituvchi har qanday joyda – yakka o'yinda tirgaklar orasida yoki juft o'yinda ustunlar orasida to'pning yuqori chetiga tegib, raqib tomonga uchib o'tadi va uzatish maydonchasiga tushadi;

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

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'proq" bo'ladi, agar yutqizsa "kamroq" bo'ladi. Agar "ko'proq" hisobidan keyin o'yinchi keyingi ochkoni ham yutsa, u geymni yutgan hisoblanadi. Geymni yutish uchun o'yinchi "teng" hisobidan keyin yana ikki ochkoni yutishi kerak. Olti geymda g'olib chiqqan o'yinchi "set"ni yutgan hisoblanadi, lekin shu shart bilanki, raqib to'rt geymdan ortiq yutmagan bo'lishi kerak, aks holda raqiblardan biri toki ikki geym ortiq yutmaguncha o'yin davom etaveradi, ya'ni hisob: 6:0, 6:1, 6:2, 6:3, 6:4 bo'lishi mumkin. Agar hisob 6:5 bo'lsa, toki hisob 7:5 bo'lmaguncha o'yin davom etaveradi.

Ya'ni yutuq ikki geymga farq qilishi lozim. Musobaqalar to'g'risidagi qoidalar bo'yicha bir geym hisob bilan yutuq ko'zda tutilishi mumkin – 7:6, bu holda hisob 6:6 bo'lganida hal qiluvchi o'n uchinchi geym – “Tay-breyk” o'ynaladi.

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

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. Katta dubulg'a turkumiga kiruvchi musobaqalarda 5 ta set o'ynaladi, qolganlarida esa 3 set o'ynaladi.

O'yinning 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 soniya o'tishi kerak, xolos.

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

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

b) XTF (ITF) tasarrufidagi tashkillashtirilgan turnirlar va jamoaviy musobaqalarda ochkolar oralig'ida ruxsat etilgan vaqtni qo'shimcha belgilashi mumkin. Bu ochkolar oralig'ida gi vaqt ham 20 soniyadan oshmasligi kerak. ATR (professional tennischilar assotsiatsiyasi) o'z turnirlarida 25 soniya belgilagan;

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

d) o'yinchiga shaxsan bog'liq bo'lmagan holatlarda: kiyimi, poyabzali, raketkasi yoki biror anjomi ishdan chiqsa, o'yinni davom qilishga nosoz bo'lsa yoki yaramasa, birinchi

hakam nosozlikni o'nglab olishi yoki almashtirib olishi uchun uchrashuvni qisqa vaqtga to'xtatib turishi mumkin;

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

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

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

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

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

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

To'plarning almashuvi. To'plarning almashuvi turnir tashkilotchilari yoki 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.

Juftlik o'yin

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

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

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

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

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

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

Birinchi hakamga yordamchi hakam va bolboylar belgilangan o'yinlarda voqelik faqti bo'yicha ularning qarori aniq va qat'iy bo'lishi kerak. Birinchi hakam yordamchi hakamlarni xato qilganlarini ko'rsa, ularning qarorini o'zgartirib, xatosini tuzatish yoki qayta o'yin e'lon qilishi mumkin. Yordamchi hakam biror o'yin fakti bo'yicha qarorga kela olmasa, bu haqda u darhol birinchi hakamga bildirish kerak, birinchi hakam qaror chiqarishi, yoki muayyan fakt bo'yicha qaror qila olmasa, qayta o'yin e'lon qilishi kerak. Devis Kubogi va shunga o'xshash jamoaviy o'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 ob-havoni o'zgarishi, qorong'ulik, kort maydoni qoplamasini nosozligi tufayli, o'yinni qoldirishi yoki ko'chirishi mumkin. O'yin vaqti ko'chirilgan yoki to'xtatilgan paytda o'yindagi hisob, o'yinchilarni kortdagi turgan holatlari saqlanib qolishi kerak, agar referi o'yinchilar boshqacha kelishib olmagan bo'lsalar.

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

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

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

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

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

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

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

Bosh hakam

Butun musobaqani qoidalarga muvofiq va tasdiqlangan reja-ga asosan o'tkazilishiga javob beradi.

Bosh hakam vazifalariga quyidagilar kiradi:

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

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

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

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

e) o'yinlar o'tkazish reglamentini tuzish;

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

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

Bosh hakam muovinlari

Bosh hakam muovinlari keyingi vazifalarni bajarishi mumkin:

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

Bosh kotib

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

Musobaqaga tayyorgarlik jarayonida bosh kotibning vazifalari:

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

Katta hakam

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

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

Birinchi hakam

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

To'r yonidagi hakam

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

Chiziq hakamlari

Chiziq hakami har bir chiziqning to'g'risida (maydon chekkasida) joylashadi va to'plar maydonga tushgan yoki tushmaganida ovozli va ishorali signal beradi.

8.2. Hakamlar va ularning faoliyati

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

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

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

Jamoaviy musobaqalarda uchrashuvlar natijalari butun jamoaga yoziladi.

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

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

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

Musobaqani ochilishi va yopilishi maxsus ssenariy asosida amalga oshiriladi.

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

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

Shaxsiy musobaqa natijalari, masalan, to'rtta A, B, C, D qatnashchi uchun 3-jadvalda ko'rsatilgandek rasmiylashtiriladi.

Shaxsiy musobaqa uchrashuvlari jadvali

Tartib raqami	Qatnashuvchilar	A	B	C	D	Ochkoalar	O'rin
1.	A		<u>0.</u> 3:6 5:7	<u>1.</u> 6:4 2:6 6:3	<u>1.</u> 6:1 8:6	2	II
2.	B	<u>1.</u> 6:3 7:5		<u>1.</u> 5:2 6:3 8:6	<u>1.</u> 6:1 6:3	3	I
3.	V	<u>0.</u> 4:6 6:2 3:6	<u>0.</u> 7:5 3:6 6:8		<u>0.</u> 3:6 6:3 7:9	0	IV
4.	G	<u>0.</u> 1:6 6:8	<u>0.</u> 4:6 3:6	<u>1.</u> 6:3 3:6 9:7		1	III

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

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

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

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

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

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

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

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

Uchrashuvlarni o'tkazish tartibi 4 va 5-jadvallar bilan belgilanadi. Qatnashchilarning raqamlari qur'a tashlash usuli bilan aniqlanadi. Jadvallarda qaysi raqamlar (qatnashchilar) musobaqaning qaysi kunida uchrashishi ko'rsatilgan bo'ladi. Raqamlar soni toq bo'lganda, ortiqcha raqam to'g'risiga nol qo'yiladi. Bir-biriga ro'para turgan o'yinchilar o'ynashadi. Qarshisida nol turgan raqam dam oladi. Birinchi raqam barcha jadvallarda doim ayni bir o'rinda: chap ustunning yuqorisida turadi.

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

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

4-jadval

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

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

5-jadval

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

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

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

raqam bir pog'ona pastga, uchinchi raqam birinchi raqam ostiga, uning avvalgi o'rniga esa to'rtinchi raqam yoziladi va hokazo.

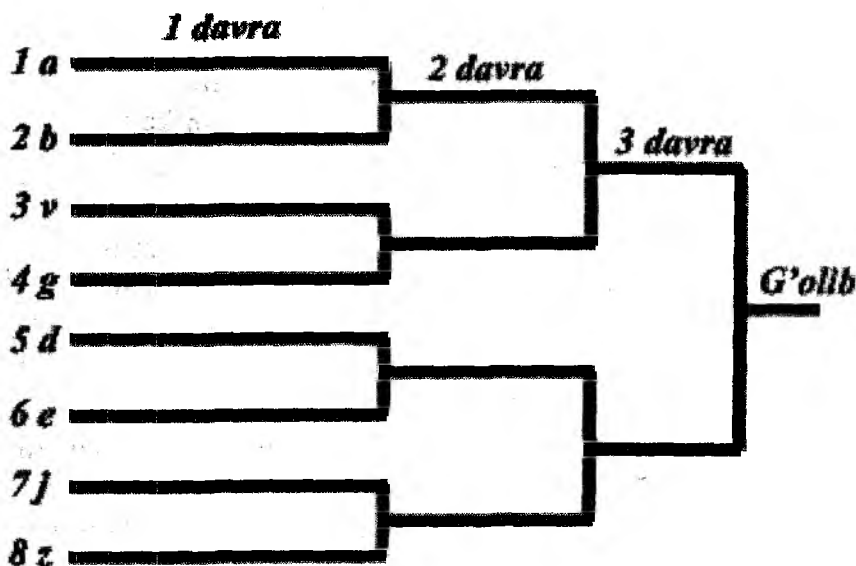
Davra usulida uchrashuvlarning umumiy soni qatnashchilar sonining shu sondan birini olib tashlangandan keyin hosil bo'lgan songa ko'paytmasining ikkiga nisbatiga teng. Chunonchi, 8 qatnashchi uchun uchrashuvlar soni $8 \times 7 : 2 = 28$ bo'ladi.

Qatnashchilar soni ko'p bo'lgan hollarda musobaqa cho'zilib ketadi va o'yinlar o'tkazish uchun juda ko'p maydonchalar talab etiladi. Shu tufayli bunday paytlarda davra usulini qo'llash noqulayliklarni yuzaga keltiradi. Qatnashchilar soni 9 tadan ortib ketganda ular kichik-kichik guruhlariga bo'lib yuboriladi. Bunda qur'a tashlash usuli qo'llaniladi va kuchli o'yinchilar mazkur guruhchalarga "bo'linib" yuboriladi. Har bir guruhning ichida musobaqa davra usulida o'tkaziladi, keyin esa guruhchalarda g'olib chiqqan o'yinchilar orasida yana davra usulida final musobaqa o'tkaziladi. Bundan tashqari, ayrim hollarda, guruhchalarda bir xil (2, 3, 4 va h.k.) o'ringa ega bo'lgan qatnashchilar orasida keyingi o'rinlar uchun final musobaqa o'tkaziladi. Guruhchalar soni faqat ikkita bo'lgan hollarda final musobaqalar doim guruhchalarda bir xil (1, 2, 3, 4 va h.k.) o'rinli qatnashchilar orasida o'tkaziladi.

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

Bu usulda o'tkazaladigan musobaqalar sxemasi 6-jadvalda keltirilgan.

8 qatnashchi uchun davra jadvali



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

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

Birinchi raqam ikkinchi bilan, uchinchi raqam esa to'rtinchi bilan va hokazo o'ynab, musobaqaning birinchi davrasini tashkil qiladi. 8 qatnashchi uchun bunday davradan uchta bo'ladi. G'oliblar xuddi shu tartibda uchrashib, ikkinchi davrani tashkil qiladi. Bu davra ikkita uchrashuvdan iborat bo'ladi. Bu

uchrashuvlarning g'oliblari final deb ataluvchi so'nggi davraga kiradilar. Final o'yinida musobaqa g'olibi aniqlanadi. To'rtta o'yinchi qatnashadigan davra yarim final deb ataladi. Sakkizta o'yinchi qatnashadigan davra esa chorak final deyiladi.

Agar qatnashchilarning soni ikkinchi biror darajaga ko'tar-ganda hosil bo'ladigan songa teng bo'lmasa, ularning bir qis-mi qur'a tashlashda olgan raqamlariga qarab o'yinga ikkinchi davradan boshlab kirishadilar. Birinchi davrada o'ynamay-diganlarning soni musobaqaga yozilganlarning soni bilan ik-kinning eng yaqin yuqori darajasidagi son o'rtasidagi ayirmaga teng.

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

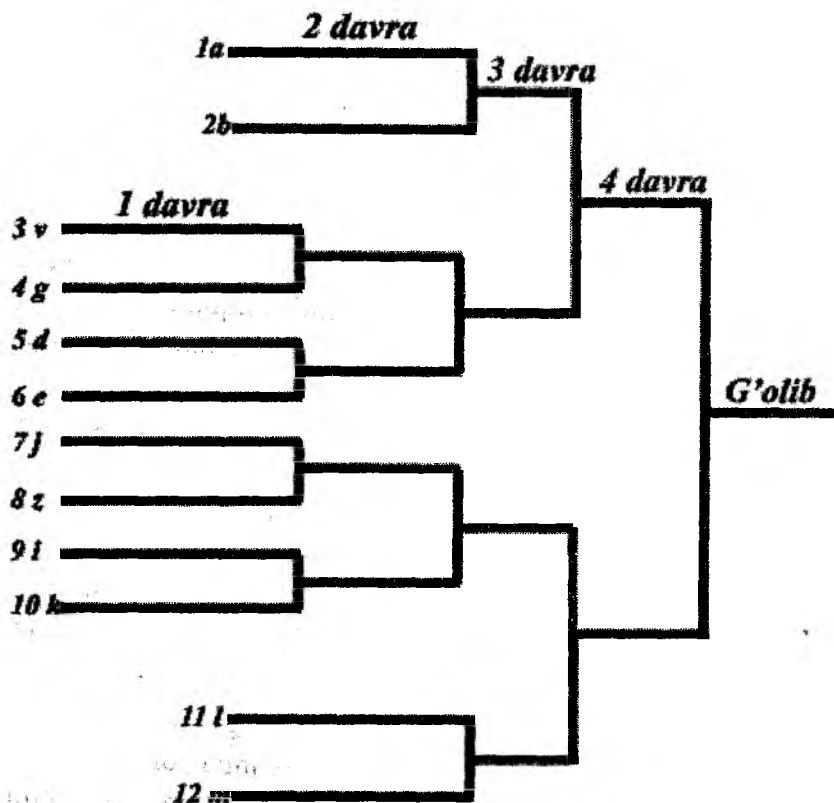
Ikkinchi davrada o'ynaydigan raqamlar quyidagi ikki usuln-ing biri bilan ajratib olinishi mumkin.

Birinchi usulda jadvallarning yuqorigi va pastki yarimlari-dagi chekka raqamlar ikkinchi davradan boshlab o'ynaydi (7-jadval).

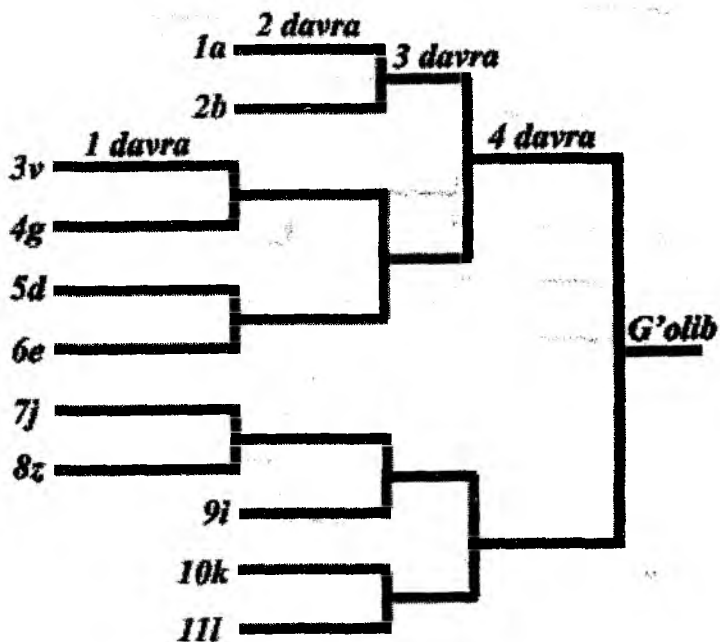
Agar bunda qatnashchilarning soni juft bo'lsa, ikkinchi davra-dan boshlab o'yinga kiradiganlar, birinchi davradan boshlab o'ynaydiganlar kabi jadvalning yuqorigi va pastki yarimlariga bir xilda taqsimlanadi.

Agar qatnashchilarning soni toq bo'lsa, ikkinchi davra-dan boshlab o'ynaydiganlar soni jadvalning pastki yarmida yuqorigi yarmidagiga qaraganda bittaga ortiq, birinchi davradan boshlab o'ynaydiganlar soni esa, aksincha, jadvalning yuqorigi yarmidagiga qaraganda bittaga kam bo'ladi (8-jadval).

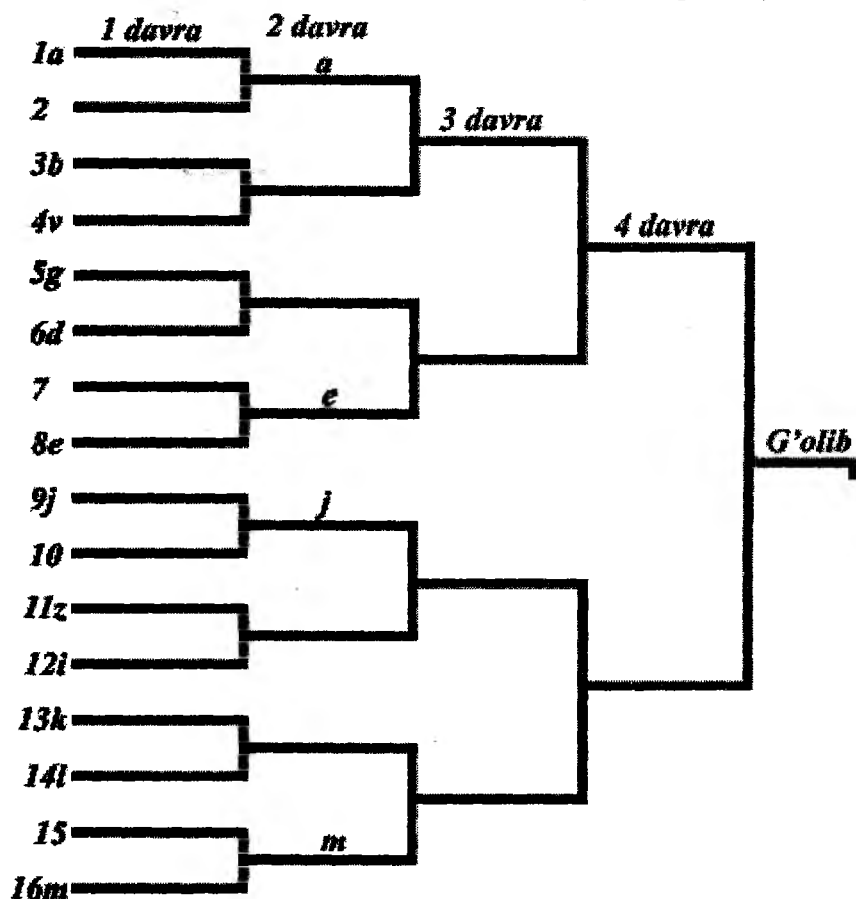
12 qatnashchi uchun davra jadvali



11 qatnashchi uchun davra jadvali



Ikkinchi davradan boshlab o'yinga kiradiganlarining soni, ularning jadvalning yuqorigi va pastki yarimlarida joylashuvi, shuningdek, birinchi davradan boshlab o'ynaydigan o'yinchilar



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

Masalan, 9-jadvalda A, E va J lar kuchliroq o'yinchilardir; mos ravishda 2, 7, 10 va 15-joylar bo'sh qoladi.

Agar qatnashchilar soni, masalan, 17 yoki 33 ta (to 64 gacha) bo'lsa, u holda jadval ikkining 17 yoki 33 ga eng yaqin yuqori darajasidagi songa teng miqdordagi o'yinchilarga mo'ljallab tuziladi. Bular 32 yoki 64 sonlardir (10-jadval).

4 tadan 64 tagacha qatnashchi uchun davra jadvali

Qatnashchilarning umumiy soni	1-davrada o'ynaydigan o'yinchilar soni	2-davradan boshlab o'ynaydigan o'yinchilar soni			Qatnashchilarning umumiy soni	1-davrada o'ynaydigan o'yinchilar soni	2-davradan boshlab o'ynaydigan o'yinchilar soni		
		Hamma o'yinchilar	Shu jumladan				Hamma o'yinchilar	Shu jumladan	
			Yuqoridan	Pastdan				Yuqoridan	Pastdan
4	4	-	-	-	35	6	29	14	15
5	2	3	1	2	36	8	28	14	14
6	4	2	1	1	37	10	27	13	14
7	6	1	-	1	38	12	26	13	13
8	8	-	-	-	39	14	25	12	13
9	2	7	3	4	40	16	24	12	12
10	4	6	3	3	41	18	23	11	12
11	6	5	2	3	42	20	22	11	11
12	8	4	2	2	43	22	21	10	11
13	10	3	1	2	44	24	20	10	10
14	12	2	1	1	45	26	19	9	10
15	14	1	-	1	46	28	18	9	9
16	16	-	-	-	47	30	17	8	9
17	2	15	7	8	48	32	16	8	8
18	4	14	7	7	49	34	15	7	8
19	6	13	6	7	50	36	14	7	7

20	8	12	6	6	51	38	13	6	7
21	10	11	5	6	52	40	12	6	6
22	12	10	5	5	53	42	11	5	6
23	14	9	4	5	54	44	10	5	5
24	16	8	4	4	55	46	9	4	5
25	18	7	3	4	56	48	8	4	4
26	20	6	3	3	57	50	7	3	4
27	22	5	2	3	58	52	6	3	3
28	24	4	2	2	59	54	5	2	3
29	26	3	1	2	60	56	4	2	2
30	28	2	1	1	61	58	3	1	2
31	30	1	-	1	62	60	2	1	1
32	32	-	-	-	63	62	1	-	1
33	2	31	15	16	64	64	-	-	-
34	4	30	15	15	-	-	-	-	-

Qatnashchilar soni 8, 16, 32 va 64 lardan kam bo'ladigan hollarda bo'sh joylarni aniqlash uchun 9-jadvaldan foydalanishni tavsiya etamiz. Bu jadvalda qatnashchilar soni 5, 9, 17 va 33 tadan bo'lgan musobaqlar uchun bo'sh joylar berilgan. Masalan, musobaqalarda 61 kishi qatnashadi deylik, demak uchta o'rinni bo'sh qoldirmoq kerak. Jadvalga muvofiq bular birinchi uchta 2, 63 va 34 raqamlardir (11-jadval).

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

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

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

Musobaqalarni shu tarzda o'tkazish uchun zarur bo'ladigan kunlar soni, agar har bir qatnashchi bir kunda bir marta o'ynasa, qatnashchilarning umumiy soniga mos ikkining daraja ko'rsatgichiga yoki, agar qatnashchilar soni ikkini biror darajaga ko'targanda hosil bo'ladigan songa teng kelmasa, ikkining eng yaqin yuqori daraja ko'rsatgichiga barobar bo'ladi. Masalan, qatnashchilar soni 16 ga teng bo'lganda ham, 11 ga teng bo'lganda ham musobaqalarni o'tkazish uchun to'rt kun (2^4) kerak bo'ladi.

IX bob. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

9.1. Jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha

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

Jismoniy tayyorgarlik yoki jismoniy sifatlarga xos ko'rsatgichlar – 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, buyrak, mushaklar va hokazo a'zolari faoliyati) ko'rsatgichlar (puls, arteriya qon bosimi, o'pkaning tiriklik sig'imi, nafas olish soni, PWS₁₇₀ va h.k.) 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, elektrostimulyatsiya, veloergometr, massaj, sauna va h.k.), farmatsevtik (vitaminlar, ho‘l mevalar, sharbatlar va hokazo) uslublar qo‘llanilmoqda.

Mushaklarni taranglashtirish (stretching – bukilish-yozilish) va bo‘shashtirish (relaksatsiya), daryo, o‘rmon, tog‘ hududlarida sekin shiddatda yugurish, antistatik holatlarda mashqlar bajarish ish qobiliyatini tiklash, kuchaytirish vositalari sifatida joriy etilgan.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni shakllantirishga qaratilgan bo‘lib, muvofiq sport turining xususiyatiga mos ravishda tashkil qilinishini taqozo etadi.

Ushbu jarayonning asosiy maqsadi umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratiladi.

Umumiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi maxsus jismoniy sifatlarni samarali yoki samarasiz shakllanishiga bog‘liq bo‘ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Barcha sport turlari kabi tennisda ham o‘yin malakalarini tez, aniq va vaziyatga nisbatan maqsadga muvofiq ijro etish eng avvalo maxsus jismoniy sifatlarga bog‘liqdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli yo‘nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar bo‘lib, sakrash, hatlash, maydon bo‘ylab o‘zgaruvchan tezlik va yo‘nalishlarda yugurish, egilish, burilish kabi harakat malakalaridan iboratdir.

Zamonaviy tennisda yuklamalar hajmi va shiddatining boran sari o‘sib borayotgan, uzoq muddat davom etadigan (aksari-

yat 3–5 soat) musobaqa uchrashuvlarida raqobatning kuchayishi bilan ifodalanadi. Yuksak jismoniy va ruhiy faollik bilan kechadigan bunday jarayonlarda tennischining organizmi ko‘pincha funksional imkoniyatlar chegarasida faoliyat ko‘rsatadi.

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

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

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo‘lib, tennischining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga hamda o‘yin faoliyatini samarali amalga oshirilishini ta’minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir.

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

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

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog‘liqni mustahkamlash.
2. Hayotiy-zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, chopish, sakrash va h.k.).
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish.
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiyl chegarasini kengaytirish.
5. Organizmning o‘yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo‘lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. O‘yin malakalarini samarali o‘zlashtirishni ta’minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

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

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

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

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

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

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

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

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

Vazifalari:

– tennisga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini

(tezkorlik, kuchtezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va hakoza) rivojlantirish;

– o‘yin texnikasini o‘zlashtirishda zarur bo‘lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;

– o‘yin taktikasini o‘zlashtirishda zarur bo‘lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;

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

9.2. Umumiy jismoniy sifatlarning rivojlantirish Namunaviy mashqlar

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

Shug‘ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

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

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

c) harakatlanish tezkorligiga ta‘sir etuvchi mashqlar;

d) chaqqonlik sifatiga ta‘sir etuvchi mashqlar;

e) egiluvchanlik sifatiga ta‘sir etuvchi mashqlar.

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

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

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

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

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

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

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

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

Chidamkorlik

Faoliyat turlarining xususiyatiga qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u organlariga tushadigan yuklama bilan bog'liq) emotsional va jismoniy charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga ega.

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

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

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

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

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish usulidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish

umumiy chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa keng qoʻllaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz boʻlib koʻrinsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga boʻlingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va oʻzgaruvchan mashq usullari) koʻproq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida hosil boʻladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulyatori boʻlib xizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan soʻng dastlabki 10–90 soniya ichida kislorod isteʼmol qilish ortadi, yurak ishining baʼzi bir koʻrsatgichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta yuklama bu koʻrsatgichlar ancha yuqori boʻlib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod isteʼmol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi miqdorga yetgach, u shu darajada barqaror boʻlib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning maʼlum bir nisbatida organizmning kislorodga boʻlgan talabi bilan kislorod isteʼmol qilish oʻrtasida muvozanat hosil boʻlishi mumkin.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va takroriy oʻzgaruvchan mashq usullaridan foydalanganda, asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat. Taxminan quyidagi xarakteristikalarni koʻrsatish mumkin:

1. Ishning shiddati maksimal koʻrsatgichning taxminan 75–85% darajasida boʻlishi kerak. Tomir urushi daqiqasiga 130 tadan kam boʻlishiga olib keladigan past shiddatli yuklamalar aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday boʻlishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin roʻy bergan qoʻlay oʻzgarishlar holatida sodir boʻlsin. Dam olish oraligʻi 3–4 daqiqadan

oshmasligi kerak, chunki bu vaqtga kelib, mushaklarning ish jarayonida kengaygan qon tomirlari qisqarib ulguradi, natijada, takroriy ishning dastlabki daqiqalarida qon aylanishi ancha qi-yinlashadi.

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

4. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning barqaror ho-latni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan aniqlana-di. Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod iste'mol qil-ish darajasi pasayadi. Odatda, bu pasayish ishni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

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

1) fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

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

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan yuklamalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

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

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

Shuning uchun mashg'ulotlarda rejalashtiriladigan ish hajmi-ni har birida 4–5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga

bo'lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti 7–10 daqiqa bo'lishi mumkin.

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

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda yuklamalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi:

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

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

– bunday holda dam olish oraliqlarini boshqa ish turlari bilan to'ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolinmasa bas;

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

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

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

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

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

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

Bu yoshdagi tennischilar aerob xarakterdagi ishga tez moslashadilar. Bu esa ularda kislorod-transport tizimini rivojlantirish imkoniyatini oshiradi. Shuning uchun boshlang'ich sport ixtisosligida katta hajmdagi ishlarni nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda bajarish tavsiya etiladi.

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

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda bir me'yordagi trenirovka, o'zgaruvchan mashq usuli, o'yin va qat'iy tartiblashtirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, aylanma

mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunki ushbu uslubda shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlarini aniq e‘tiborga olish imkoniyati bo‘ladi.

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

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

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

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

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

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo‘laklarga bo‘linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlariga bo‘lib o‘tkaziladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur‘ati va davomiyligiga, shuningdek, tennischining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko‘ra har xil bo‘lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg‘ulotning o‘zida yoki bir nechta mashg‘ulotda hajmi va shiddatiga ko‘ra bir xil bo‘lgan mashqlarni takrorlaydi.

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

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkorlik-kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;
- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);
- avval anaerob-glikolitik, aerob mashqlar.

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

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

Aerob chidamlilikni tarbiyalashda asosiy usul – bu ishni uzoq muddat (10 daqiqadan ortiq) bir tekis va o'rtacha o'zgaruvchan shiddatda bajarish (tomir urishi – 130–150 zarba/daq) bilan amalga oshiriladi.

Shug'ullanuvchilarni o'z-o'zining holatini nazorat qilishga o'rgatish juda muhimdir. To'g'ri mo'ljal sifatida quyidagi tartiblarni misol qilib keltirish mumkin.

Tomir urishi – 150 zarba/daq gacha bo'lsa aerob, 180 zarba/daq gacha bo'lsa – aralash, 180 zarba/daq dan ko'pi anaerob imkoniyat bo'ladi.

14–15 yoshli shug'ullanuvchilar uchun umumiy chidamlilikni oshirishda oraliq usuldan ham foydalanish mumkin.

Bunda shiddat 170 *zarba/daq* gacha, mashqning bajarilish davomiyligi – 3 daqiqagacha, takrorlanish soni 5–6-marotaba, dam olish oralig‘i 30–90 soniya, bir urinishda 5–6-marta takrorlash, urinishlar soni 2–6-marotaba.

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

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

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

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

Tezkorlik

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

1. Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda).
3. Harakatlar chastotasi.

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

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

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

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

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

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

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

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

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi stabillashib qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo'ladi.

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

Reaksiyaning latent vaqti reaksiya ko'rsatishdan oldingi rational xatti-harakat hisobiga birmuncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan, diqqatning yo'nalishi ahamiyatga ega bo'ladi: agar diqqat bajarilajak harakatga qaratilgan bo'lsa (reaksiyaning motor tipi), u holda reaksiya ko'rsatish vaqti diqqat signalni idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan ko'ra kamroq

bo'ladi. Mushaklar bir oz kuchlanganda ham reaksiya tezkorligi ortadi. Reaksiya tezkorligi, shuningdek, signalni kutish vaqtiga ham bog'liq: dastlabki va ijro jamoalari orasidagi optimal vaqt 1,5 soniyaga yaqindir.

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

Harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiyada to'p qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak: 1) to'pni ko'rish; 2) to'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash; 3) bajariladigan amal rejasini tanlash; 4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash. Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi obyekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obyektga reaksiya ko'rsatish 0,25 soniyadan 1 soniyagacha vaqtni oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, ya'ni to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam – 0,05 soniya vaqt ketadi. Shunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, obyektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Obyekt (jumladan, o'yindagi to'p) siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to'pga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan to'pning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

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

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

“Murakkab reaksiyani tarbiyalashda” oddiydan murakkabga degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo'lgan o'zgarishlari soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday himoyalalanish kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchiga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga, so'ng uch xildan biriga, to'rt xildan biriga va hokazo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq haqiqiy sharoitga yaqinlashtirib boriladi.

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

sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog‘liq holda olib borilishi kerak.

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

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

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

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

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo‘llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg‘ulotda o‘z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo‘ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug‘ullanuvchilar har safar o‘zlari uchun eng yaxshi natija ko‘rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o‘rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to‘la tiklanishini ta‘minlaydigan darajada katta bo‘lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o‘rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to‘la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo‘lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning

pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

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

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

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

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

Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

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

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

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

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namu-naviy mashqlar:

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.
2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.
3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.
4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.
5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar.

Kuch

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

- 1) o'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik, izometrik);
- 2) o'z uzunliglarini qisqartirib (qarshiliklarni yenguvchi, miometrik);
- 3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

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

1. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.
2. Absolyut kuch. Biror bir harakatda o'z og'irligidan qat'i nazar namoyon qilingan kuch tushuniladi.
3. Tezkor kuch (portlovchi kuch). Qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

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

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

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

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

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

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

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

Agar shug'ullanuvchining kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan hosil qilish mumkin:

1. Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash.

2. Tashqi qarshilikni chegara darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda).

3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.

2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi.

3. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari.

4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.

5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.

6. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib-turish mashqlari.

7. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimal 50% hajmida.

8. Arg'amchi bilan sakrashlar.

9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish yoki olish.

10. Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.

11. To'siqlar ustidan ko'p sakrashlar.

12. Chuqurlikka sakrashlar.

Egiluvchanlik chaqqonlik bir qancha ko'rsatgichlar bilan aniqlanishi sababli yagona ta'rifga ega emas.

Har qanday harakat biror-bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash, to'pga zarba berish, to'pni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezoni hisoblanadi.

Agar harakat yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovi hisoblanadi.

Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan shug'ullanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatgichlaridan biri bo'lishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olib, chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo'ladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash, galma-gal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat zaxiralarining ortib borishi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rgatishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ullanuvchilar yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi.

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushaklarning

nihoyatda aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to'liq tiklanish uchun yetarli bo'lishi lozim.

Tennisda muvozanat saqlash va uni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi.

Muvozanat deganda gavnani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Tennisda muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtidagi muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi.

Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muavozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi analizatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan. Vestibulyar funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga umbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.
2. Turgan joydan va yugurib kelib 180° , 270° , 380° ga burilib, bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.
3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.
4. Gimnastika ko'prikhasidan depsinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.
5. To'siqlar osha estafetalar.

6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi.

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfo-funksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezoni bo'lib xizmat qiladi. Amplituda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar, og'irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda namoyon bo'ladi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatgichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatgichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Harakatlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd qilib turish; og'irliklar bilan ishlash mashqlari. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi.

Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

1. Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho'zilish mashqlari.

2. Gimnastika halqalarida tebranishlar va aylanma harakatlar.

3. Rezina va prujinali amortizatorlar qarshiligini yengib bajariladigan aylanma (qo'l va oyoqlar uchun) harakatlar.

4. Oldinga va orqaga ketma-ket engashishlar (og'irliklar bilan ham bajariladi).

5. Predmet ustiga (gimnastik devorchaga) oyoqlarni yuqori ko'tarib qo'ygan holda ushlab turish. Oyoqlar holati navbatlashtirib turiladi.

9.3. Maxsus jismoniy sifatlar va ularni rivojlantirish

Maxsus kuchni rivojlantirish. Tennisda qator o'yin malakalari – zarba berish, to'p kiritish – aksariyat kuch sifatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi. Binobarin, ushbu malakalarni samarali bajarish uchun qo'l va oyoqlar, umuman tana qismlarining mushaklari tez va kuchli qisqarish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan amalga oshirilishi kerak.

Demak, tennischi kuchini shakllantirishda asosiy e'tibor tezkor kuch sifatini rivojlantirishga oid maxsus mashqlarga qaratilishi darkor.

Ushbu maxsus mashqlarni o‘yin malakalari bilan bir vaqtda qo‘llanilishi yaxshi samara beradi.

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, ayniqsa ularni og‘irlik moslamalari (oyoq va belga qo‘rg‘oshindan qilingan moslama, zarba berishda bilakka o‘rnashtiriladigan og‘irlik moslama) va turli trenajyorlar yordamida rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Quyida ayrim tana qismlari mushaklarining kuchini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar yoritilgan:

Bilak mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

- gantellarni (1–3 kg) qo‘llarda ushlab, bilak-kaft bo‘g‘imida o‘ng va chap tomonga aylanma harakat qildirish;
- shu bo‘g‘imda gantelni yuqoriga va pastga harakatlantirish;
- to‘ldirma to‘pni uloqtirish (qo‘llar yuqoriga yozilgan holatdan, bilak-kaft bo‘g‘imiga urg‘u berish lozim);

– to‘ldirma to‘pni ikki qo‘llab yuqoridan uzatish va hokazo.

Yelka mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

- har xil holatlardan turli uzoqlikka to‘ldirma to‘pni uloqtirish;
- o‘ng va chap qo‘l bilan amartizatorida zarba malakasini taqlid qilish;
- qo‘llarga tayanib yotgan holatda qo‘l bilan “yurish”, “siljib yurish”, “sakrab yurish”;
- shu holatda – turli yo‘nalishlarga;
- to‘p (yoki to‘ldirma to‘p) bilan zarba berish;
- o‘tirgan holatda oldinga va orqaga to‘ldirma to‘pni uloqtirish va hokazo.

Sakrovchanlik – hatlash. Tennis sakrovchanlik o‘ng va chap tomonlarga, oldinga va orqaga shiddatli hatlash ko‘nikma-

lari bilan farqlanadi. Mazkur sifatlar o‘ta tezlikda va o‘zgaruvchan yo‘nalishda uchib kelayotgan to‘pga hatlab yetishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Namunaviy mashqlar:

- o‘z vaznidan 50–70% og‘irliklar bilan o‘tirib-turish;
- 50% dan ortmagan og‘irlikni yelkaga qo‘yib, yarim o‘tirgan holatdan shiddat bilan turish;
- turli og‘irlikdagi moslamalar bilan sakrash, yon tomonlarga, orqaga va oldinga hatlash;
- trenajyorlarda oyoq mushaklarini mashq qildirish;
- turli tezlikda va balandlikda skakalka bilan sakrash;
- turli balandlikdagi to‘siqlar osha sakrash va hokazo.

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

Tezkorlik tennisda 3 xil shaklda namoyon bo‘ladi:

- turli ishora va vaziyatni payqash tezligi (raqibning xatti-harakati, o‘yin vaziyatini o‘zgarishi va uni baholash, raqib o‘yinchining joylashishi va hokazo);
- ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish;
- harakatlanish yoki bir necha harakatlarni ko‘p martalab ijro etish tezligi.

Namunaviy mashqlar:

- murabbiyni turli ishorasiga turli harakatlar bilan tez va aniq javob berish. Masalan, murabbiy bir marta chapak chalsa – to‘pni o‘ng tomondan zarba berish malakasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa – chap tomondan zarba berish taqlidini bajarish, bir qo‘lini yuqoriga ko‘tarsa – bosh ustidan zarba berish taqlidi va hokazo;

– tennis maydonchasi maketida turli taktik vazifalarni qisqa muddatda yechish (taktik vaziyatni baholash va to‘g‘ri qaror qabul qilish tezligini takomillashtirish).

Maxsus chidamkorlik. Zamonaviy tennisda turli mazmundagi maxsus chidamkorlik (sakrash chidamkorligi, tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi, o‘yin chidamkorligi) hal qiluvchi omil deb e‘tirof etiladi. Ushbu 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 sifatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko‘p martalab qaytarish yordamida amalga oshiriladi.

Bu sifatlarni 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-martaga teng bo‘lishi maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- “mokisimon” yugurish;
- “yulduzsimon” yugurish;
- maydon bo‘ylab diagonal yugurish;
- shu mashqlarni o‘yin usullari taqlidi bilan bajarish.

Maxsus chaqqonlik. Chaqqonlik integral jismoniy sifat bo‘lib, o‘z tarkibiga tezkorlik, kuch, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini kiritadi. Chaqqonlik muayyan muddat ichida

o'zgaruvchan vaziyatlar ta'sirida turli tezlanish va kuchlanishlar bilan ifodalanuvchi har hil harakatlarni maqsadli hamda aniq ijro etishni talab qiladi. Tennis korti voleybol maydonidan kattaligi bilan deyarli keskin farq qilmasada, voleybol maydonida 12 nafar o'yinchi harakat qiladi, tennisda esa 2 ta yoki 4 ta. Demak, tennischiga keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda raqib tomonidan "uzatilgan" (zarba, chalg'itib tashlash yoki to'p kiritish) to'pga yetib kelish va aniq hamda foydali natija bilan tanlangan usulni ijro etish uchun chaqqonlik sifati ustuvor ahamiyat kasb etadi. Binobarin, tennischiga xos chaqqonlik sifatlarini maqsadli shakllantirish uchun o'yin xususiyatiga mos maxsus mashqlardan foydalanish lozim, bunday mashqlarni qo'llashda quyidagi sharoitlarni yaratish darkor:

- vaziyatlarni murakkablashtirish va o'zgaruvchanlik miqyosini kengaytirish;

- ijro etiladigan harakat vazifalarini murakkablashtirish va ijro etish muddat-larini qisqartirish;

- favqo'totli vaziyatlarni yaratish va tashqi ta'sirlar (2 ta raqibga qarshi o'ynash, chalg'ituvchi vaziyatlar tug'dirish va hokazo) sonini oshirish;

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

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

egilish, bukilish, yozilish, burilish va bo'g'imlarni "qisish"ga oid mashqlarni bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar:

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

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 yarata-di. Jismoniy tayyorgarlik jarayonini nazorat qilishning yana bir muhim xususiyatlari shundan iboratki, olingan nazorat natijalari asosida jismoniy yuklamalarni miqdorlini me'yorlash mumkin bo'ladi, zo'riqish holatlarini oldini olish imkoniyati tug'iladi. Ayniqsa, olingan natijalar jismoniy mashqlarni shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va real imkoniyatlariga qarab tabaqalashtirish chorasini belgilashga asos bo'ladi.

Quyida tennischilar jismoniy tayyorgarligini baholashga mo'ljallangan test mashqlari va muvofiq me'yoriy ko'rsatgichlar aks ettirilgan (12, 13, 14- jadvallar va 28, 29-rasmlar).

Tennis maktabiga qabul qilishda bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholashga mo'ljallangan test mashqlari va muvofiq me'yoriy ko'rsatkichla (G.A. Kondratyeva, A.I. Shokin bo'yicha)

Test mashqlari	Jinsi	Bolalarning yoshi va ularda jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi (ballarda)														
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
		8 yosh			9 yosh			10 yosh			11 yosh			12 yosh		
60 m yugurish, soniya	O'															
	Q															
300 m yugurish, soniya	O'															
	Q															
Bel kuchi, kg	O'															
	Q															
Joydan uzunlikka sakrash, sm	O'															
	Q															
Joydan vertikal sakrash, sm	O'															
	Q															

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

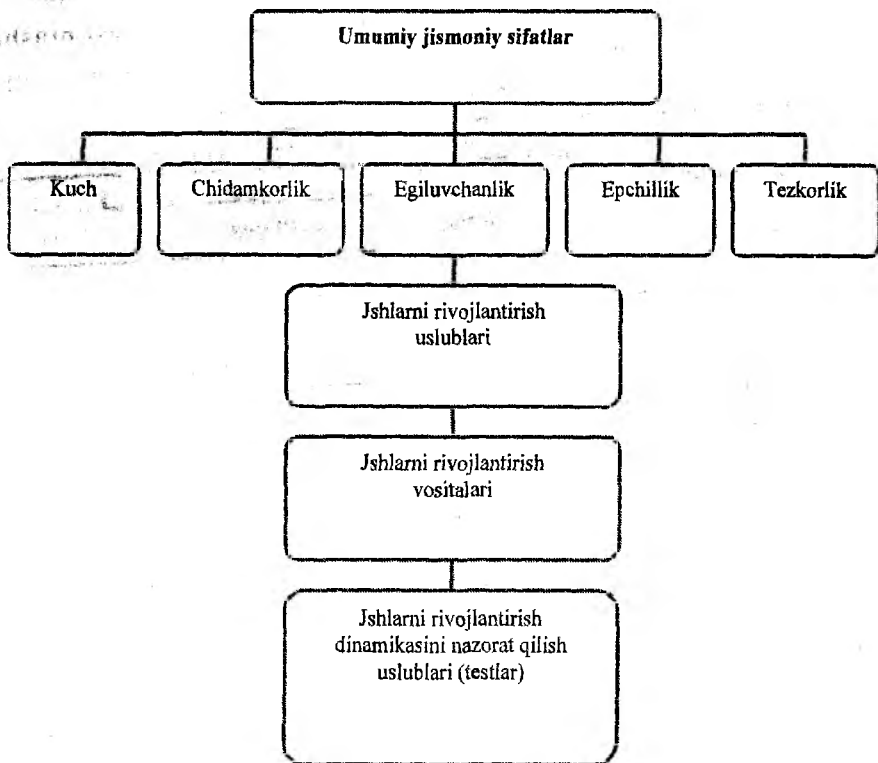
Test mashqlari	Jinsi	Bolalar yoshi va me'yoriy ko'rsatgichlar								
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
		7-8 yosh			9-10 yosh			11-12 yosh		
2x11 m mokisimon yugurish, soniya	O'									
	Q									
6x11 m mokkisimon yugurish, soniya	O'									
	Q									
Joydan 3 hatlab sakrash, sm	O'									
	Q									
Uzunlikka oyoqdan- oyoqqa 5-marta sakrash, m	O'									
	Q									

18-22 yoshli tennischilarda jismoniy tayyorgarlikni baholashga mo'ljallangan test mashqlari va muvofiq me'yoriy ko'rsatgichlar

(O'zDJTI Sport o'inlari kafedrasida ishlab chiqilgan)

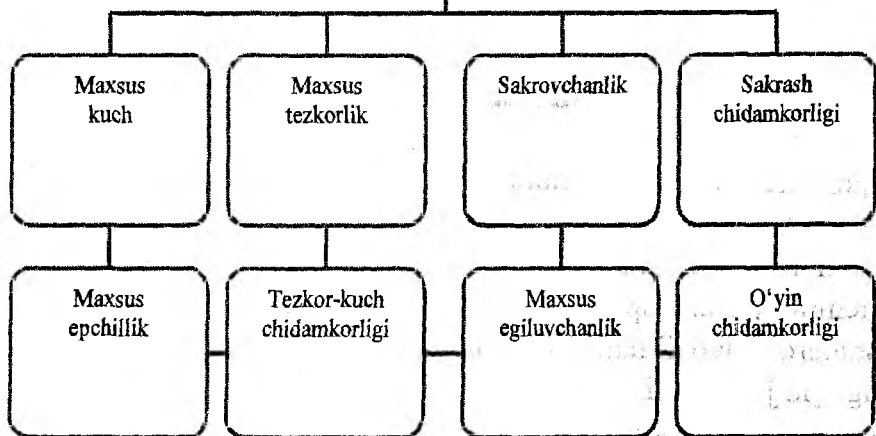
Test mashqlari	Jinsi	Me'yoriy ko'rsatgichlar			
		A'lo	Yaxshi	Qoniqarli	Qoniqarsiz
Baland startdan 30 m yugurish, soniya	O'	4,3	4,4	4,5	4,6
	Q	4,6	4,7	4,8	4,9

Joyda turib bosh ortidan ikki qo'llab to'ldirma to'pni uloq-tirish, <i>m</i>	O' (3 kg)	15,0	14,5	14,0	13,5
	Q (2 kg)	10,0	9,5	9,0	8,5
5 daqiqa yugurish, <i>m</i>	O'	1620	1470	1320	1170
	Q	1500	1370	1250	1120



28-rasm.

Maxsus jismoniy sifatlar



29-rasm.

X bob. SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI

10.1. Sport trenirovkasi haqida tushuncha

Sport trenirovkasi jismoniy, ruhiy va funksional imkoniyatlarni “to‘lqinsimon” prinsipda oshira borish, texnik-taktik mahoratni shakllantirish, belgilangan musobaqa sikllarida sportchini yuksak “sport formasi” bilan ta‘minlash va shu musobaqalarda foydali natija ko‘rsatishga “mas‘ul” uzoq muddatli pedagogik jarayondir.

Sport keng ma‘noda musobaqa faoliyati unga maxsus tayyorgarlik ko‘rish, shu yo‘nalish bilan bog‘liq bo‘lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ma‘naviy-axloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlarni o‘z ichiga oladi. “Sport” tushunchasining mohiyati insonni jamiyki to‘siq va qiyinchiliklarni yengib, o‘z imkoniyatlari chegarasini yanada kengaytirishga qaratilgan intilishidan iborat.

Sport – bu ruhiyatni “charxlovchi”, kayfiyatni ko‘taruvchi, insonni jismonan, ma‘nan va ruhan shakllantiruvchi, uning “ichki” va “tashqi” madaniyatini (morfologiyasi – qaddi-qomati va funksional resursini) takomillashtirib boruvchi, insoniyatga cheksiz quvonch hadya etuvchi zamonga mos, o‘ta ommaviy ijtimoiy harakatdir. Demak, sport chuqur ma‘noli ko‘pqirrali ijtimoiy omildir.

“Sport” atamasi etimologik nuqtai nazaridan inglizcha so‘zdan kelib chiqqan bo‘lib, daraxt kurtaklarini bir-biridan “o‘zib” o‘shini anglatadi.

Zamonaviy sport – bu o‘z evolyutsion tarixi, mavqei va maqomi hamda o‘ziga xos musobaqa qoidalariga ega bo‘lgan ko‘pdan-ko‘p turlardan tarkib topgan.

“Sport” va “Sport trenirovkasi” atamaları pirovardidan, “musobaqaga tayyorgarlik”, “musobaqa jarayoni”, “musobaqa faoliyati” tushunchalarini anglatadi.

“Trenirovka” atamasi inglizcha so‘z bo‘lib, o‘zbek tilida “mashq qilish”, “charxlash” ma’nosini bildiradi. Ushbu atama turli sohalarda qo‘llaniladi. Masalan “aqliy (intellektual) trenirovka”, “jismoniy trenirovka”, “gipoksik trenirovka”, “hayvonlar trenirovkasi” tushunchalari amaliyotda keng o‘z aksini topgan. “Hayvonlar trenirovkasi” “hayvonni dressirovka qilish” tushunchasidan tubdan farq qilib, hayvonlarni biror-bir tadqiqot uchun tayyorlash (oq kalamushni tretbonda yugurishi) yoki hayvonlarni (masalan itni) “harbiy xizmatga” tayyorlash va hokazo sohalarda amalga oshirilishi mumkin.

Sport amaliyotida “sport trenirovkasi” atamasi “sport tayyorgarligi” atamasi bilan mantiqan yaqin bo‘lsada, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. “Sport tayyor-garligi” tushunchasi keng qamrovli ma’noga ega bo‘lib, sportchini jamiyki faoliyatini (uyqu, trenirovka, ovqatlanish, tibbiy profilaktika va hokazo) musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. “Sport trenirovkasi” esa bir maqsadga yo‘naltirilgan jarayondir va nisbatan torroq ma’noni anglatadi.

Muntazam sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (chopish, sakrash, yurish va hokazo), ko‘nikmalari takomillashadi, psixik sifatlar (fikrlash, ong, iroda, diqqat, hissiyot va boshqa) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukamallashadi.

Tennis – sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Ma'lumki, zamonaviy tennis o'z xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qo'yadi. Tennis bo'yicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixofunksional sifatlarni takomillashtiradi. Tennisga xos turli o'zgaruvchan yo'nalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (3,5–4 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shug'ullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi. Juftlik o'yinlarida ijro etiladigan texnik-taktik harakatlar o'zaro qo'llab-quvvatlash, o'zaro yordam, hamjihatlik xislatlarini shakllantirib boradi.

Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari, va mazmuni

Sport trenirovkasi – bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, o'z oldiga o'yin malakalariga o'rgatish, ularni takomillashtirish, texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirishni maqsad qilib qo'yadi.

Vazifalari:

- ma'naviy va ruhiy xislatlarni tarbiyalash;
- jismoniy va funksional tayyorgarlikni taraqqiy ettirish;
- sihat-salomatlikni mustahkamlash;
- asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik);
- hayotiy zarur malaka va ko'nikmalarni shakllantirish (yurish, chopish, sakrash, uloqtirish, suzish);
- “Alpomish” va “Barchinoy” test talablariga tayyorgarlik ko'rish va topshirish;
- texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;
- o'yin malakalari – texnik va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;

- o‘yin malakalari – texnik va taktik harakatlarini yuqori saviyada ijro etishni o‘zlashtirish;
- hujum va himoyada jamoa bo‘lib maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;
- tennis bo‘yicha nazariy bilimlar va amaliy ko‘nikmalarni egallash (rejalashtiruv hujjatlari, kundalik olib borish, o‘rgatish texnologiyasi, hakamlilik amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);
- o‘zlashtirilgan o‘yin malaka va ko‘nikmalarini musobaqada samarali qo‘llashni joriy etish.

Sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari

Shartli ravishda sport trenirovkasi uslublarini uch guruhga bo‘lish mumkin: so‘z, ko‘rgazmali va amaliy. Ushbu uslublarning alohida yoki birgalikda (baravariga) trenirovka mashg‘ulotining vazifalariga mos bo‘lishi, mazkur vazifalarni hal eta olishi lozim. Bundan tashqari bu uslublarning trenirovka prinsiplariga, shug‘ullanuvchilarning yoshiga va tayyorgarligiga (malakasiga) mos bo‘lishi dardkor.

So‘z uslubi – murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi, koordinatsion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish haqida tasavvur hosil qilishdan iborat. Ko‘rgazmali uslub odatda so‘z uslubi bilan bir vaqtning o‘zida qo‘llaniladi va mashqlar namunasi, texnik nusxalari hamda ijro etish tartibini videofilmlar, slaydlar va rasmlar yordamida namoyish etishdan iborat.

Amaliy uslublarning o‘z navbatida ikki guruhga bo‘linadi:

- 1) muayyan sport turiga xos texnik malaka, harakat ko‘nikmalarini hosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublarning, ya‘ni

aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublar;

2) jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslublar, ya'ni, aksariyat harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar.

Lekin u yoki bu uslublar qayd etilgan ikki holatda ham qo'llanilishi mumkin.

Aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublar

Sport texnikasini (harakat malakasini) to'liq yoki qismlarga (elementlarga) bo'lib o'rgatish usublari mavjud. Ayrim hollarda harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish imkoniyati bo'lmasa, bunday harakatlar to'liq holda o'rgatiladi.

Lekin, sport texnikasini aniq tarkibiy tuzilishiga (strukturasiga) mos ravishda o'rgatish uchun uni imkoniyati boricha qismlarga bo'lib o'rgatish katta samara beradi. Bunda, ayniqsa taqlidiy (imitatsiya), to'psiz bajariladigan (yoki to'pni o'rniga qo'lay buyum, moslama) mashqlar juda qo'l keladi.

Qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. Ayniqsa, dastlabki, boshlang'ich o'rgatish jarayonida alohida ahamiyat kasb etadi.

Harakatning texnik qismlari shakllana borgan sari (qaytarish uslubi yordamida) uni to'liq holda o'rgatish uslubi o'z o'rnini egallab boradi.

Dastlabki o'rgatish jarayonida tayyorlovchi va yondashtiruvchi mashqlarga e'tibor berish muhim ahamiyatga egadir.

Sport texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi nafaqat boshlang'ich o'rgatish jarayonida, balki texnik-taktik mahoratning eng yuqori bosqichlarida ham o'z dolzarbligini yo'qotmaydi, yangi texnik usul yoki taktik kombinatsiyalarni kashf etishda juda qo'l keladi.

Aksariyat harakat (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar

Bunday uslublarning tarkibiy mohiyati mashqlarni (yuklaman) qo'llanish xususiyatiga (mashq soni og'ir-yengilligi, shiddati) qarab farqlanadi.

Sport trenirovkasi davomida barcha mashqlar ikkita asosiy uslublar doirasida bajariladi: to'xtovsiz va to'xtab-to'xtab qo'llash usublari.

To'xtovsiz uslub. – bu mashqni to'xtovsiz yoki biror harakat faoliyatini uzluksiz ijro etilishi bilan ifodalanadi. To'xtab-to'xtab qo'llash (takrorlash) uslubi – mashqni ma'lum vaqt oralig'ida qo'llash (dam berib) bilan ifodalanadi. Ikki uslub qo'llanilganida ham mashqlar uzluksiz yoki to'xtab bajarilishi mumkin. Mashqlarni tanlash va ularni qo'llash xususiyatiga qarab trenirovka mashg'uloti umumlashtirilgan (integral) yoki muayyan yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Maksimal kuchlanish uslubi aksariyat yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarga nisbatan qo'llanilishi tavsiya etiladi. Bu uslub odatda maksimal og'irliklar yoki kuch mashqlarini maksimal marta qaytarish bilan izohlanadi. Mashqlarni umumlashtirilgan tarzda qo'llash ularni bir vaqtning o'zida bir necha sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni muayyan yo'nalishda qo'llash esa aksariyat alohida sifatni shakllantirishga qaratiladi. Bundan tashqari, o'yin va musobaqa usublari mavjud bo'lib, ular mustaqil uslublar shaklida qo'llaniladi.

O'yin uslubi – bu biror harakatni o'yin tarzida yoki o'yin davomida ijro etilishi bilan ifodalanadi. Bu uslub nihoyatda samarali bo'lib, uni qo'llanilishida mashqlar muayyan o'yin vaziyati doirasida bajariladi. Mashg'ulotni aynan shu tarzda olib borilishi shug'ullanuvchilarning emotsional holatini ko'taradi. Ushbu uslub yorda-mida murakkab texnik-taktik masalalar (tak-

tik fikrlar, taktik kombinatsiyalarni mos tanlash va hokazo) hamda psixologik vaziyatlar hal etiladi. Musobaqa uslubi – aynan musobaqa mashqlarini bajarish, mashg‘ulotni musobaqa tarzida o‘tkazish va turli musobaqalarda ishtirok etish bilan bog‘liq. Bu uslub mashqlarni yuqori shiddatda bajarilishini taqozo etadi yoki musobaqada g‘alaba qozinish uchun qanday shiddat, usul, aniqlik kerak bo‘lsa, shunday tarzda bajariladi. Musobaqa usuli sport trenirovkasi jarayonida jamiyki shakllangan texnik-taktik malakalar, kombinatsiyalar, sifatlar, qobiliyatlarni umumlashtirishda, bog‘lashda (integrallashtirishda) asosiy rolni o‘ynaydi. Shu bilan bir qatorda mazkur uslubni qo‘llashda sportchilarni malakasi, mahorati va imkoniyatlarini inobatga olinishi zarur. Qayd etilgan uslublardan tashqari qo‘shma yoki aralash uslub, harakatni tahlil qilish usublari mavjud.

Qo‘shma uslubni qo‘llash natijasida bir vaqtning o‘zida bir necha sifatlar (kuch, tezkorlik, chidamkorlik va hokazo) va malakalar (texnik usul, taktik harakat) shakllantiriladi.

Sport trenirovkasi prinsiplari

Sport trenirovkasi jarayoni ma‘lum prinsiplar (tamoyillar), tartib-qoida, ilmiy va uslubiy qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu qonuniyatlar sportchi tayyorlash tizimini bir tartibda, to‘g‘ri va samarali tashkil qilishda asosiy omil bo‘lib hisoblanadi.

Sport trenirovkasining prinsiplari jamiyki tarbiya va o‘rgatish jarayonida umumpedagogik-didaktik prinsiplarga asoslanadi. Lekin, sport trenirovkasi davomida qo‘llaniladigan shiddatli, og‘ir va davomli mashqlar ushbu prinsiplarga alohida e‘tibor qaratishni taqozo etadi. Chunki, bu holat shug‘ullanuvchilar organizmini to‘g‘ri taraqqiy ettirish, ularning psixofunksional imkoniyatlarini ehtiyotkorlik bilan kengaytirishga qaratiladi.

Sport nazariyasi va amaliyotida quyidagi asosiy prinsiplar qoʻllaniladi: onglilik va faollik, “imkonbob” (shugʻullanuvchi imkoniyatiga mos yuklama berish) va individuallashtirish, muntazamlik, koʻrgazmali, “oʻstira borish” (progressivlashtirish).

Onglilik va faollik prinsipi oʻquv-trenirovka jarayonida bosqichma-bosqich qoʻyiladigan barcha maqsadlarga erishish, oʻyin malakalarini oʻzlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan muhim shartlardan biridir.

Oʻquv trenirovka topshiriqlarini (yuklamani) shugʻullanuvchi imkoniyatiga mos tarzda berish (imkonbob) va individuallashtirish prinsipi. Ushbu prinsip – beriladigan barcha trenirovka topshiriqlari shugʻullanuvchini yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos boʻlishni taqozo etadi.

Muntazamlik prinsipi koʻp yillik oʻquv-trenirovka jarayonida mashgʻulot uzluksizligini taʼminlashda, mashgʻulotdan mashgʻulotga talabalar darajasini oshira borishni maqsad qilib qoʻyadi.

“Oʻstira borish” (progressivlashtirish) prinsipi oʻquv trenirovka jarayonida mashgʻulot topshiriqlarini murakkablashtira borish, yuklama hajmi va shiddatini oshira borish, mahoratni yangi bosqichlarga olib chiqish.

Koʻrgazmali prinsip barcha prinsiplarni samarali qoʻllash va maqsadga muvofiq natijaga erishishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Shuni ham taʼkidlab qoʻyish oʻrinliki, yuqorida qayd etilgan barcha prinsiplar quyidagi didaktik tartib-qoidalar asosida qoʻllanilishi zarur:

- oddiydan murakkabga;
- oʻzlashtirilgandan oʻzlashtirilmaganga;
- osondan qiyinga.

Sport trenirovkasi qonuniyatlari

Muhokama etilgan prinsiplar sport trenirovkasining qonuniyatlariga mos bo‘lishi shu jarayonni samarali tashkil qilinishiga qaratadi.

Sport trenirovkasi quyidagi qonuniyatlar asosida olib boriladi: “Yuqori natijalarga yo‘naltirish”, “Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta‘minlash”, “Trenirovka mashg‘ulotlarining uzluksizligi”, “Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda oshirish”, “Yuklamani to‘lqinsimon tarzda qo‘llash (o‘zgartira borish)”, “Trenirovka jarayonini qaytalanish (sikl) asosida tashkil qilish”.

Yuqori natijalarga yo‘naltirish

O‘quv-trenirovka jarayonining bosh maqsadi sportchilarni musobaqaga yuqori “sport formasi” darajasida tayyorlash va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratish. Demak, muntazam, uzluksiz o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar davomida qo‘yiladigan strategik vazifa sportchini yuqori natijalarga yo‘nal-tirish bilan bog‘liq.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta‘minlash

Tennis bo‘yicha maxsus – ixtisoslashtirilgan mashg‘ulotlar 8–10 yoshdan boshlab o‘tkaziladi. Lekin, “chuqur” ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik jarayonigacha yosh sportchilar har tomonlama jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo‘lishlari maqsadga muvofiq. 15–16 yoshga to‘lgan o‘smirlar bilan ishlashda universalizatsiya prinsipi ustun turadi. 17–18 yoshda o‘quv-trenirovka jarayoni individuallashtirgan yo‘nalishda bo‘ladi. Aslida erta yoshdan boshlab texnik-taktik harakatlarni serqirra, sertasmas, o‘zgaruvchan tezlanish, kuchlanish va yo‘nalishlarda ijro etish qobiliyatlarini takomillashtira borish tavsiya etiladi.

Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi

Trenirovka jarayonida uchraydigan turli tanaffuslar sportchi va trenerning oldiga qo'ygan maqsadini yo'q qilishga olib keladi. Shuning uchun ko'p yillik trenirovka jarayonida muntazamlikni uzilishi, turli tanaffuslarni ro'y berishga yo'l qo'ymasdan, uni uzluksizligini ta'minlashi kerak. Lekin, ushbu uzluksizlik trenirovka yuklamasini dam olish, ish qobiliyatini tiklash bilan almashinib turishi asosida amalga oshirilishi kerak.

Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda o'stira borish

Aynan shu qonuniyat tennischilarning barcha kuch imkoniyatlarini musobaqa vaqtida safarbar qilishga qaratilgan. Buning uchun ko'p yillik trenirovka jarayoni davomida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka oid vazifalar, topshiriqlar va mashqlar asta-sekin "osondan qiyinga", "oddiydan murakkabga", "o'zlashtirilgandan-o'zlashtirilmaganga" tartibi asosida maksimal hajm va shiddat darajasida ijro etiladi.

Yuklamani to'liqinsimon oshirish

Ko'p yillik trenirovka jarayonida yuklama to'liqinsimon tarzda oshira borilishi lozim. Bu qonuniyat organizmni yuklamadan so'ng tiklanish muddatiga charchoq asoratlarini "yo'qolish" vaqtiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun yuklama bilan dam olish, yuklama bilan organizmni tiklovchi mashq-tadbirlarni muvofiq va samarali qo'llanilishi alohida ahamiyatga ega.

Trenirovka jarayonining qaytalanishi (siklliyliigi)

O'quv-trenirovka jarayoni haftalik sikllarga, bosqich va davrlarga bo'linadi. Aynan ushbu sikllar ko'p yillik jarayonda "spiralsimon" qaytalanish yuqori natijalarga qaratiladi.

10.2. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari uslublari va prinsiplari

Yillik tayyorgarlik siklining davrlar va bosqichlarga bo‘linishi ko‘p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali sportchilar tayyorlash, ish qobiliyati va “sport formasi”ni muayyan tartibda shakllantirish, ushbu faollikni ma’lum muddat ichida (musobaqa sikli davomida) saqlab turish, uni tiklab borish, “vaqtincha yo‘qotish” va yana qayta shakllantirish bilan bog‘liq vazifalarni yechishga qaratilgan.

“Sport formasi” deb sportchining eng yuqori natijaga erishishga imkon beradigan holatiga aytiladi. Bu holat jismoniy, texnik, taktik va psixofunksional tayyorgarlikning eng yuqori darajada shakllangan “cho‘qqi”si bilan belgilanadi.

Sport formasining shakllanishi uch fazadan iborat bo‘lib, ular bir yillik va ko‘p yillik trenirovka jarayonida ma’lum tartibda almashinib turadi.

Birinchi faza – sport formasini shakllanishiga poydevor yaratish va uni eng takomil darajasiga ko‘tarilishini o‘z ichiga oladi.

Ikkinchi faza – takomillashgan sport formasini turg‘un holatda saqlashdan iborat.

Uchinchi faza – sport formasining vaqtincha susayishi bilan farqlanadi.

Nima uchun yuqori darajada shakllangan sport formasini muttasil uzoq vaqt saqlab turish imkoni yo‘q degan savol tug‘iladi.

Bu savolga quyidagicha izoh berish mumkin:

Birinchi dan – takomillashtirish jarayonining muayyan bosqichida shakllangan sport formasi navbatdagi bosqich uchun mahorat darajasidagi sport formasi bo‘la olmaydi.

Ikkinchidan – shug‘ullanuvchi organizmining harakatlarga moslashishida ish qobiliyati doimo yuqoriga qarab uzluksiz o‘shib boravermaydi. Mashg‘ulotlarning yalpi yuklamalaridan so‘ng organizmda charchoq asoratlari vujudga keladi. Ularni bartaraf etish, “yo‘qotish” uchun ish qobiliyatini tiklash zarur. Buning uchun esa ma‘lum muddat kerak. Aynan ana shu tiklanish davri tugagandan so‘ng ish qobiliyatini taraqqiy ettirish va sport formasini yanada yuqori darajasiga ko‘tarishga imkon yaratiladi.

Uchinchidan – sportchining har tomonlama tayyorgarlik darajasini muntazam oshira borish to‘lqinsimon yo‘nalishda amalga oshirilishi kerak. Bu organizmni harakat yuklamalariga biologik qonuniyatlar asosida moslana borish bilan izohlanadi.

Binobarin, sport trenirovkasi jarayoni 3 davrga – tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlariga bo‘linadi.

Tayyorgarlik davri.

Ushbu davrda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.
2. Tennis o‘yiniga xos kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini yanada shakllantirish.
3. Irodaviy-ruhiy va funksional imkoniyatlarni (sifatlarini) boyitish.
4. O‘yin malakalari texnikasini o‘zlashtira borish va takomillashtirish.
5. Taktik vazifalarni hal etish.
6. Nazariy bilimni oshirish.

Tayyorgarlik davri o‘z navbatida 3 bosqichga taqsimlanadi:

1. Umumtayyorgarlik bosqichi, mazkur bosqichda tayyorgarlikning barcha turlari bo‘yicha ruhiy-jismoniy-funksional bazis (poydevor) yaratiladi, barcha jismoniy sifatlar shakllantiriladi, hayotiy zarur malakalar (chopish, yurish, sakrash, to‘xtash va hokazo) takomillashtiriladi.

Bu bosqichda tayyorgarlik turlariga oid vositalar (mashqlar) hajmi quyidagi nisbatda taqsimlanadi: umumiy tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlar hajmi ko'p, shiddati (mashqlarni ijro etish tezligi) sekin bo'ladi.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqich aksariyat sport formasini tarkib topishiga bag'ishlanadi. Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlar (tennisga oid kuch-tezkorlik-chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sakrash, sakrashga bo'lgan chidamlilik) rivojlantiriladi, ruhiy xislatlar (ko'rish chuqurligi, ko'rish doirasi, iroda, diqqat, atrof-muhit-vaziyatni farqlash, tafakkur, hissiyot va h.k.) shakllantiriladi. Trenirovka mashg'ulotlarida ijro etiladigan mashqlar hajmi bir oz kamayadi, shiddati esa tezlashadi.

3. Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi. Bu bosqich shug'ullanuvchilarni to'g'ridan-to'g'ri musobaqaga tayyorlash jarayoni bilan ifodalanadi. Tayyorgarlikning barcha turlariga oid mashg'ulotlarda qo'yiladigan vazifalar tennischilarni musobaqa o'yinlariga tayyorlashga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlar shiddati maksimal darajaga ko'tariladi, hajmi esa kamayadi.

Ushbu bosqichda o'yinlar hajmi oshadi, tennishi qator tayyorlovchi turnirlarda ishtirok etishi maqsadga muvofiq.

Musobaqa davri.

Qo'yiladigan vazifalar:

1. Jismoniy va psixofunksional sifatlarni rivojlantirishni davom ettirish.

2. Sport texnikasini takomillashtirish va mukamallashtirish.

3. O'yin taktikasi va taktik kombinatsiyalarini shakllantirish hamda musobaqa tajribasini orttirish.

4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatgichlarini saqlash.

5. Nazariy bilimlar darajasini oshirish.

Ushbu davrda tayyorgarlikning barcha turlari tennischilarni musobaqalarda yuqori natijaga erishishlariga qaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik – bu davr sportchilarni musobaqalarga funksional jihatdan tayyorlashga mo‘ljallangan bo‘lib, maxsus ish qobiliyatini yanada rivojlantirish bilan ifodalanadi. Texnik-taktik tayyorgarlik o‘yin malakalari va musobaqa faoliyatini mukammallashtirishga, mahorat darajasiga olib chiqish vazifasini hal etadi. Musobaqa mashqlarini qo‘llash o‘yin vaziyatlarini modellashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunda mashg‘ulotlarning shiddati o‘ta yuqori tezlikda kechadi. Mazkur davrda o‘tkaziladigan musobaqalarni shartli ravishda uch tabaqaga bo‘lish mumkin.

Birinchi tabaqa musobaqalari o‘rtoqlik uchrashuvlari, turli turnirlar (xotira turnirlari, umumxalq bayramlarida o‘tkaziladigan blits-turnirlar)ni o‘z ichiga olishi mumkin.

Ikkinchi tabaqa musobaqalari turli miqyosdagi va nomdagi “Kubok” muso-baqalarini qamrab olishi mumkin.

Uchinchi tabaqa musobaqalari: birinchilik, ichki chempionat va tashqi muso-baqalar (tuman, viloyat, Respublika va xalqaro musobaqalar – Satellit, Chellendjer, Devis Kubogi, “Katta dubulg‘a”, Osiyo o‘yinlari, Olimpiya o‘yinlari va hokazo).

Musobaqa davrida tayyorgarlikning turlari hajmi jihatdan quyidagicha nisbatga ega bo‘ladi.

O‘tish davri.

O‘tish davrining asosiy vazifasi, o‘quv-trenirovka va musobaqa jarayonlarining yalpi ta’siri natijasida organizm charchash, zo‘riqish hollariga tushib qolmasligini oldini olish maqsadida faol dam olish tadbirlarini tadbiiq etish, maxsus ixtisoslashtirilgan tennis mashqlaridan foydalanishni to‘xtatib, boshqa sport turlariga oid (kross – yengil atletika, suzish, eshkak eshish, turizm va hokazo) mashqlarni qo‘llashdan iborat. Bundan tashqari bu davr musobaqa davridagi mashg‘ulotlar shiddatini sekin-asta

minimal darajasigacha kamaytirish va ish qobiliyatini tiklashga oid vositalar hajmini kengaytirish zarur bo‘ladi. Bu davrni tog‘yon bag‘rida, daryo, dengiz bo‘ylarida, o‘rmon sharoitida o‘tkazish samarali bo‘ladi.

O‘tish davrining ikkinchi yarmidan boshlab asta-sekin navbatdagi trenirovka sikliga poydevor yaratilishi maqsadga muvofiqdir.

10.3. Sport trenirovkasining davriyligi

Sport trenirovkasi jarayonida uzluksiz qo‘llaniladigan mashg‘ulotlar natijasida shug‘ullanuvchilar organizmining ish qobiliyatini goh susayishi, goh kuchayishi tabiiy hodisadir. Lekin, yuklamadan so‘ng vujudga keladigan charchoq asoratlarini bartaraf etish, organizmning funksional faoliyatini muntazam tiklab borish hamda ish qobiliyatini to‘lqinsimon tarzda kuchaytira borish zaruriyati tiklovchi vositalardan o‘z vaqtida maqsadga muvofiq foydalanib turishni taqozo etadi.

10.4. Ish qobiliyatini tiklash va oshirish

Sport trenirovkasi jarayonida uzluksiz qo‘llaniladigan mashg‘ulotlar natijasida shug‘ullanuvchilar organizmining ish qobiliyatini goh susayishi, goh kuchayishi tabiiy hodisadir. Lekin, yuklamadan so‘ng vujudga keladigan charchoq asoratlarini bartaraf etish, organizmning funksional faoliyatini muntazam tiklab borish hamda ish qobiliyatini to‘lqinsimon tarzda kuchaytira borish zaruriyati tiklovchi vositalardan o‘z vaqtida maqsadga muvofiq foydalanib turishni taqozo etadi.

Ish qobiliyatini tiklashga qaratilgan vositalar bir necha turlarga bo‘linadi. Bular pedagogik, tibbiy-biologik (farmakologik) va psixologik yo‘nalishda qo‘llaniladigan vositalar.

Pedagogik vositalar kichik hajmda, katta amplituda va sekin shiddatda bajariladigan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu jismoniy mashqlar tana mushaklarini maksimal taranglashtirish va maksimal bo'shashtirish asosida ijro etiladi. Ushbu mashqlar tana qismlari va bo'g'imlarini "burish", "bukish", "yozish", "siqish", "ishqalash", "uqalash", "silash" kabi jismoniy "muolajalar" bilan ifodalanishi mumkin.

Bunday mashqlarni ma'lum pedagogik tartibda hajmi va shiddati jihatdan munosib me'yorda suv, havo, sauna muolajalari bilan qo'shib qo'llanishi yaxshi natija beradi.

Bundan tashqari, xolisona, sekin tarzda o'rmon, tog' yon bag'rilari, daryo qirg'oqlari sharoitida yurish, chopish, velosiped haydash, eshkak eshish kabi muolajalar o'ta samarali vositalar bo'lib hisoblanadi.

Tibbiy-biologik (farmakologik) vositalardan foydalanish shug'ullanuvchi organlari – nerv, yurak-qon tomir, oshqozon, nafas olish sistemalari, hujayra, to'qima va mushaklarni oziqlantiruvchi, ularga quvvat beruvchi va tiklovchi turli vitaminlarga boy sharbatlar, ho'l va quruq mevalar, sabzavot, ko'kat hamda boshqa shunga o'xshash oziqalarni iste'mol qilish bilan ifodalanadi. Bunday muolajalarni yil davomida, ayniqsa yirik musobaqalar oldidan o'tkaziladigan o'quv-trenirovka yig'inlarida va musobaqa davridan so'ng (o'tish davrida) amalga joriy etish o'ta muhim shartlardan biridir.

Ayrim hollarda, ya'ni organizmni to'liq rehabilitatsiya qilish zaruriyati tug'ilganda davolash va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasidan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

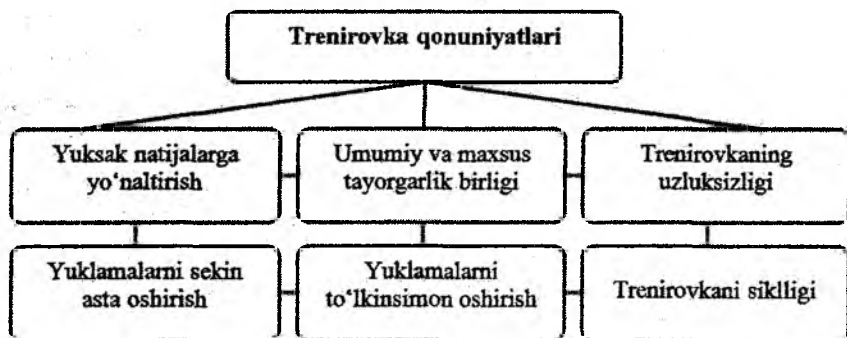
Psixologik vositalar yordamida shug'ullanuvchilarning nafaqat ish qobiliyati tiklanadi, ruhiyati va irodasi mustahkamalanadi, balki sportchining butun vujudi muayyan musobaqalarga safarbar etiladi, salbiy holatlar (apatiya, lixoradka,

ortiqcha hayajonlanish, qo‘rqish, hadiksirash, xayol parishonligi va hokazo) bartaraf etiladi.

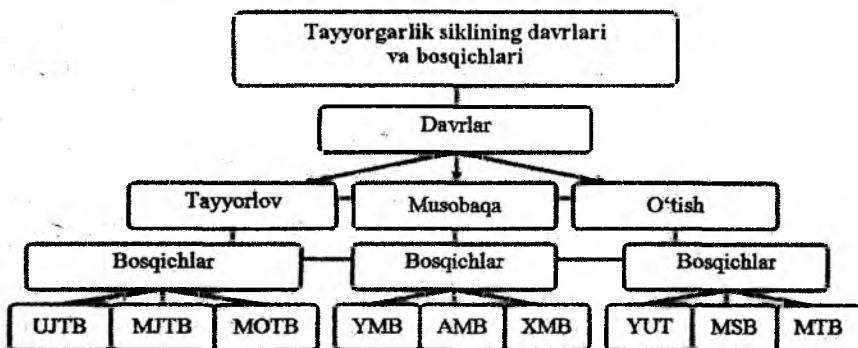
Bu vositalar “ishontirish formulalari” (formula autogennoy trenirovki), “o‘zini boshqarish” gipnoz va boshqa shunga o‘xshash mashqlar kiradi.

Barcha yo‘nalishda qo‘llaniladigan tiklovchi vositalardan mohirona foydalanish ko‘p yillik trenirovka jarayonida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim rol o‘ynaydigan shartlardan biridir.

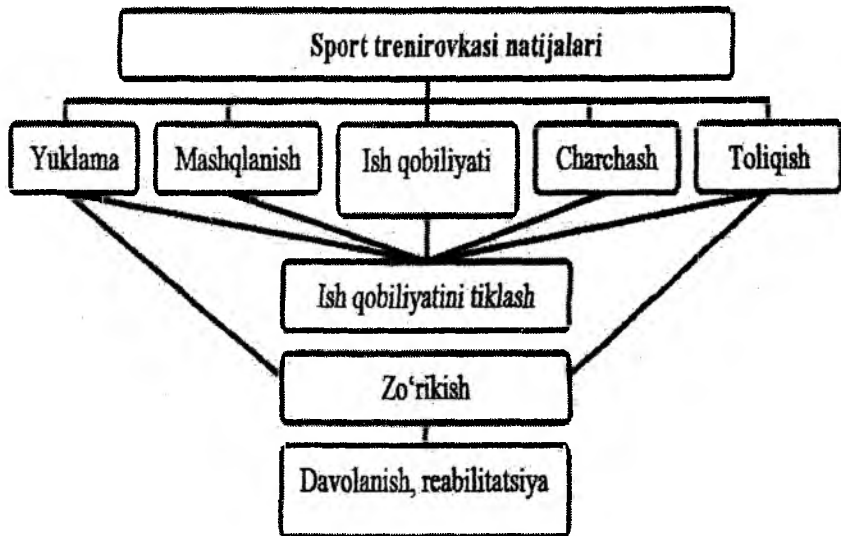
Quyidagi andozalarda trenirovkaning qonuniyatlari, yillik tayyorgarlik siklining davrlari va bosqichlari, sport trenirovkasining natijalari qayd etilgan (30, 31, 32-rasmlar).



30-rasm.



31-rasm.



32-rasm.

XI bob. TENNISCHILAR TAYYORLASH JARAYONI- NI BOSHQARISH

11.1. Boshqarish haqida tushuncha

Inson o'zining muayyan darajada shakllangan xotira, ong, tafakkur, idrok, diqqat, hissiyot va iroda kabi ruhiy xislatlari, tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatleri, zukkolik, bilimdonlik, uddaburonlik, topqirlik va donolik kabi intellektual qobiliyatlari asosida o'z faoliyati yoki o'zga obyekt faoliyatini boshqaradi.

Sport amaliyotida esa boshqariluvchi obyekt sportchi, boshqaruvchi subyekt trener bo'lib hisoblanadi. Boshqaruv deganda biror-bir obyektga muntazam ta'sir ko'rsatib, shu ta'sir natijasi asosida muayyan maqsadga erishish uchun hosil qilingan o'zgarish tushuniladi. Sportda tayyorlash jarayoniga murakkab dinamik tizim sifatida qaralib, uni boshqaruvchi subyekt vazifasini pedagog-trener, boshqaruv obyektlari vazifasini esa sportchilar, jamoalar yoki o'quv guruhlari bajaradi.

Sport tayyorgarligi tizimining murakkabligi shundan iboratki, u katta qismdagi bir-biri bilan bog'langan va bir-biri bilan harakat qiladigan jarayonlardan (texnik, taktik, psixologik va boshqa) iborat.

Sport tayyorgarligi natijasida sportchilarning bir holatdan ikkinchi holatga o'tishi kuzatiladi. Bu jarayon uzoq muddatlidir.

Sport tayyorgarligini boshqarishning asosiy farq qiladigan xususiyati shundan iboratki, bunda boshqariluvchi obyekt

inson bo'lib hisoblanadi. Bu trenerga sportchining o'zini boshqarish qobiliyatini ham har xil yo'l bilan rivojlantirish vazifasini qo'yadi. Sport tayyorgarligining samarasi to'g'ridan-to'g'ri sportchining o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatiga bog'liq.

Trener-sportchi-jamoa-trener o'zaro uzviy tizimi doirasida olinadigan axborot va ma'lumotlar maqsadli boshqaruvga asos bo'lishi darkor.

Boshqaruvning muhim shartlaridan biri – bu sportchining o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatini faol rivojlantirishga yo'naltirilgan ijodiy hamkorlikdan iborat.

Boshqaruvning asosiy vazifalari – mashg'ulotlarni rejalashtirish va tashkil qilish, nazorat qilish va qiyosiy tahlil qilish bilan ifodalanadi. Bularning hammasi boshqaruvning davriyligini va to'xtovsizligini ta'minlovchi yopiq halqa hosil qilib, bir-biri bilan o'zaro harakat qiladi.

Boshqaruv jarayoni bir mashg'ulot davomida yoki bir hafta davomida, bosqichda, yillik tayyorgarlik sikllari bo'ylab davom etadi.

Tayyorgarlikning asosiy shakllari. Tennischilar tayyorlashning asosiy shakllari sport mashg'ulotlari va musobaqalarda ishtirok etish jarayonlaridan iborat. Ular bir-biri bilan bog'langan, lekin shu bilan birgalikda boshqaruvning asosiy vazifalari mazmunini aniqlovchi o'ziga xos xususiyatlariga ega. Shu sababli tayyorgarlikni boshqarish 2 bo'limga bo'linadi:

1. Mashg'ulot jarayoni va musobaqaga tayyorgarlik ko'rishni boshqarish.

2. Musobaqa jarayonida o'zini boshqarish.

11.2. Tayyorgarlik jarayonini rejalashtiruv hujjatlari asosida boshqarish

Boshqaruvning asosiy vazifalaridan biri rejalashtirishdir. U nafaqat butun tayyorlanish jarayonining mazmunini, balki trenerning ish faoliyatini ham tartibga soladi. Rejalashtirish – bu kelajakni ko‘ra bilish va uni bashorat asosida oldindan aytib berishni bilish demakdir. Tennischilar o‘quv guruhi faoliyatini rejalashtirish, o‘rgatish va trenirovka mashg‘ulotlari qonuniyatlari, prinsiplari, uslub va vositalarini qo‘llash texnologiyasiga asoslanishi lozim.

Tennis – bu yakkalik yoki juftlik o‘yinidir. Shuning uchun rejalashtirishda ushbu xususiyatlarni e‘tiborga olish lozim. Tayyorgarlik turlariga ajratiladigan vaqt taxminan quyidagicha taqsimlanadi: jismoniy tayyorgarlik – 20%, texnik – 30%, taktik, o‘yin va musobaqa tayyorgarligi – 50%. Bu raqamlar o‘yinchilarning yoshi, malakasi va tayyorgarlik darajasiga qarab o‘zgarishi mumkin. Mashg‘ulot rejalarini tuzishda guruhda shug‘ullanuvchilar yoshi, malakasi, tayyorgarlik darajasi, moddiy-texnik bazaning shart-sharoitlari va tennischilar oldida turgan asosiy vazifalar e‘tiborga olinadi. Ishlab chiqilgan rejalariga o‘quv-mashg‘ulot va musobaqa jarayonlarida qayd etiladigan real ko‘rsatkichlar, kuza-tuv hamda ilmiy-tadqiqot natijalari asosida maqsadli o‘zgartirishlar yoki qo‘shimcha tadbirlar kiritilishi mumkin.

Har bir o‘yinchi va jamoaga alohida istiqbol rejasi (4 yilga), yillik reja, mezon va mikrotsikllar rejalarini (joriy reja, tezkor reja) tuzilishi darkor.

Rejalashtirilgan mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini o‘zlashtirish samaradorligini obyektiv va asosli baholash uchun tayyorgarlik turlari bo‘yicha erishilgan imkoniyatlar me‘yoriy testlar asosida nazoratdan o‘tkazilib turilishi lozim.

Rejalashtirish turlari. Ko‘p yillik sport trenirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon bo‘lib, u turli davr va bosqichlarga mo‘ljallangan o‘ziga xos maqsadli rejalashtiruv hujjatlari asosida boshqariladi.

Yuqorida qayd etilganidek, ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini maqsadli boshqarish avvalombor 4 yilga mo‘ljallangan strategik hujjat – istiqbol rejasi asosida amalga oshiriladi.

Istiqbol rejasi – bu jamoa va o‘yinchilar sport mahoratini takomillashtirishga qaratilgan konseptual dastur bo‘lib, unda yillik tayyorgarlik siklining turli davr va bosqichlari uchun belgilangan real maqsad va vazifalar hal etiladi.

Jamoaning namunaviy istiqbol rejasi quyidagi tartibda tuzilishi mumkin:

1. Tayyorgarlikning maqsadi. Bunda asosiy musobaqalarda erishiladigan pirovard sport natijasi va mashg‘ulot jarayonining ustuvor yo‘nalishlari loyihalashtiriladi.

2. Guruh va zaxira tarkibini tayyorlash. Ushbu yo‘nalish bo‘yicha tennischilarning imkoniyati, asosiy tarkibni aniqlash va zaxira tennischilarini tayyorlash vazifalari hal etiladi.

3. Musobaqalarda ishtirok etish. Bunda musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rishga qaratilgan vazifalar amalga oshiriladi. Asosiy va oraliq musobaqalarga tayyorlovchi modellashtirilgan mashg‘ulotlar tashkil qilinadi hamda ularda erishiladigan natijalar bashorat qilinadi.

4. Mashg‘ulot yuklamalari. Mazkur yo‘nalish bo‘yicha real holat aniqlanadi va vazifalar qo‘yiladi, tayyorgarlik yillari bo‘yicha mashg‘ulotlar yuklamalari hajmi rejalashtiriladi.

5. Tayyorgarlikning davriyligi. Yillik tayyorgarlik sikli va tuzilishi bo‘yicha vazifalar rejalashtiriladi. Tayyorgarlik davrlari, bosqichlar, ularning muddati va mazmuni belgilanadi.

6. Tayyorgarlik vositalari va darajasi. Vazifalar va har bir tayyorgarlik turi bo'yicha mashg'ulotlar yo'nalishi rejalashtiriladi.

7. Hisobot, pedagogik va tibbiy nazorat. Nazorat sinovlari, tibbiy ko'rik va boshqa barcha nazorat muddatlari belgilanadi.

Jamoaning (yoki guruh) istiqbol rejasi quyidagi shaklda rasmiylashtiriladi (15- jadval):

15-jadval

Tennischilar tayyorlashning istiqbol rejasi shakli

T/r	Tayyorgarlik turlari	Dastlabki ko'rsatgichlar 2016-y.	Rejadagi va amaldagi ko'rsatgichlar				Izohlar
			2017	2018	2019	2020	
			Reja Amal	Reja Amal	Reja Amal	Reja Amal	
1.	UJT: me'yoriy talablar bo'yicha						
2.	MJT: me'yoriy talablar bo'yicha						
3.	Texnik tayyorgarlik: me'yoriy talablar bo'yicha						
4.	Yillik mashg'ulotlar hajmi						
5.	Musobaqalarda ishtirok etish soni va samaradorligi						

Individual istiqbol reja quyidagi tartibda ishlab chiqilishi mumkin:

1. Sportchining umumiy va antropometrik ko'rsatgichlari.
2. Sportchining barcha yo'nalishlar bo'yicha ko'rsatgichlari rejalashtiriladi: jamoadagi o'yin funksiyasi, jismoniy sifatlar, texnik, taktik, nazariy, psixofunksional tayyorgarlik dinamikasi loyihalashtiriladi.
3. Tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari:
 - asosiy maqsad va tayyorgarlik yo'nalishi;
 - mashg'ulotlar hajmi bo'yicha vazifalar;

- tayyorgarlik turlari bo'yicha vazifalar;
 - musobaqalarda ishtirok etish bo'yicha vazifalar.
4. Pedagogik va tibbiy nazorat natijalari: testlarni topshirish muddatlari belgi-lanadi.
5. 4 yilga tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatgichlar rejalashtiriladi.

Yillik rejalashtiruv hujjati

Yillik rejalashtiruv istiqbol rejalarining asosiy tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi.

Ushbu hujjatda rejalashtiriladigan tadbirlar tayyorgarlik davrlari va bosqichlar maqsadi, mohiyati, muddati hamda yo'nalishiga muvofiq loyihalashtiriladi.

Yillik tayyorgarlik 3 davrga – tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorlov davri umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

Musobaqa davri mahalliy va xalqaro musobaqalar taqvimiga qarab mezo hamda mikrotsikl bosqichlariga ajratilishi mumkin.

O'tish davri yillik tayyorgarlik va musobaqalar mavsumi yakunlanganidan, toki yangi mavsum – yangi tayyorgarlik sikli boshlangunga qadar davom etadi. O'yin davrida maxsus-ixtisoslashtirilgan yuklamalar hajmi imkoni boricha kamaytiriladi. Bu davr shartli ravishda uch bosqichga bo'linishi maqsadga muvofiq. Masalan, agar o'tish davri 30 kunni tashkil etsa, birinchi o'n kun davomida yuklamalar (ixtisoslashtirilmagan yuklamalar: erkin yugurish, gimnastika, suzish va h.k.) hajmi va shiddati sekin-asta kamaytirilishi lozim.

Ikkinchi o'n kunlikda ish qobiliyatini tiklovchi, sog'lomlashtiruvchi va chiniqtiruvchi vositalardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Uchinchi o'n kun davomida sekin-asta ish qobiliyatini faollashtiruvchi mashq-lardan foydalanish tavsiya etiladi.

Umuman o'tish davrida asosiy e'tibor funksional imkoniyatlarni oshirish va bioenergetik resurslar zaxirasini jamlashga qaratilish darkor.

Yillik rejalashtiruv hujjatlari asosida, tezkor rejalashtiruv hujjatlari ishlab chiqilishi zarur: ishchi reja, mashg'ulot bayonnomasi va mashg'ulot jadvali.

Ushbu tezkor rejalashtiruv hujjatlari yillik rejada loyihalashtirilgan barcha jarayonlarni yanada aniqlashtiradi va aksariyat hollarda joriy nazorat natijalariga ko'ra mashg'ulotlar hajmi, shiddati, mazmuni, takrorlanishi va yo'nalishiga qisman yoki to'liq o'zgartirishlar, qo'shimcha rejalarni kiritishi mumkin.

Yillik tayyorgarlik siklining yillik rejasida 4 yilga tuzilgan istiqbol rejasidan joy olgan barcha ko'rsatgichlar yanada aniqlashtiriladi.

Jamoa (guruh yoki sportchi) tayyorgarligini rejalashtirish uchun odatda o'quv rejasi, dasturi va o'quv mashg'ulot materiallarini o'zlashtirish jadvali tuziladi. Ushbu hujjatlarda aks ettiriladigan mashg'ulotlar yuklamasi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi ham turli nazorat va rasmiy musobaqalar (nazorat, sinov, Kubok musobaqalari, chempionatlar va h.k.) yillik tayyorgarlik siklining barcha davrlari va bosqichlarida qo'yiladigan talablar doirasida rejalashtiriladi.

Dasturda quyidagilar e'tiborga olinishi darkor:

- 1) nazariy tayyorgarlik: shug'ullanuvchilarning taktik tayyorgarligiga bilim, ko'nikma va malakalar darajasi (hajmi);
- 2) shug'ullanuvchilar erishadigan jismoniy taraqqiyoti,

jismoniy tayyorgarligi va texnik mahorati (me'yoriy talablar bo'yicha);

3) nazariy mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi;

4) tayyorgarlik turlari bo'yicha o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi.

Dasturda har bir bosqich va davrlarga hamda musobaqaoldi tayyorgarlik sikllari bo'yicha qo'yiladigan maqsad va vazifalar o'zining aniq ifodasini topishi lozim.

Dasturning tuzilishi. Dasturda dastavval qisqacha muqaddima yoki tushuntirish xati beriladi. Unda shug'ullanuvchi haqida ma'lumotlar (bo'yi, vazni, yoshi, o'yin ampluasi va h.k.) keltiriladi.

So'ngra o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish uslublari, vositalari tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatib o'tiladi. Yangi, ilg'or innovatsion texnologiyalardan foydalanish, samarali taktik kombinatsiyalarni ishlab chiqish va qo'llash choralari belgilanadi.

Barcha tayyorgarlik turlari bo'yicha mashg'ulotlarga ajratiladigan yuklama hajmi, shiddati, yo'nalishi tabaqalashtirilgan holda aks ettiriladi.

Tennischilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi (1 razryad, sport ustasi), mo'ljallangan me'yoriy, model va real talablar hamda test sinovlari turlari belgilanadi.

Bundan tashqari har bir shug'ullanuvchiga alohida individual reja ishlab chiqiladi.

Mazkur reja quyidagi tartibda ishlab chiqilishi mumkin:

1. Shaxsiy ma'lumotlar.
2. Sport-texnik tavsifi.
3. Maqsadi va vazifalari.
4. Tayyorgarlik turlari bo'yicha bajaradigan vazifalari va o'zlashtiradigan imkoniyatlar.
5. Tayyorgarlik jadvali.
6. Tibbiy-biologik nazorat.

Joriy rejalashtirish. Joriy rejalashtirish alohida bosqichlar-ga yoki muddatlarga tuziladi. Joriy rejalashtirish o'z ichiga ish-chi reja, grafik, trenirovka mashg'ulotning reja-bayonnomasi va mashg'ulot jadvalini kiritadi (16, va 17-jadvallar).

Bundan tashqari tezkor reja-mashg'ulot bayonnomasi tuzi-ladi. Mashg'ulot bayonnomasi avvaldan qabul qilingan shakl bo'yicha shu mashg'ulotning mavzusi va vazifalari asosida o'ziga xos mazmunda hamda tartibda ishlab chiqiladi.

16-jadval

Namunaviy ishchi reja shakli

Mashg'ulotning tartib raqami	Sana	Vaqti	Mashg'ulot mazmuni	Miqdorlash		Uslubiy ko'rsatmalar
				Hajm bo'yicha	Shiddat bo'yicha	
1.						
2.						
3.						

17-jadval

Namunaviy yillik tayyorgarlik grafigi shakl

Tayyor-garlik davrlari	Sikllar	Kuzgi-qishki			Bahorgi-yozgi		
	Davrlar	Tayyorlov	Muso-baqa	O'tish	Tayyorlov	Musobaqa	O'tish
	Bosqichlar						
	Oylar						

Musobaqalar	Rasmiy						
	Nazorat						
Mashg'ulot yig'inlari							
Mashg'ulot yuklamalari	Hajmi	Ish kunlari soni					
		Mashg'ulot kunlari soni					
		Musobaqa kunlari soni					
		Mashg'ulotlar soni: individual jamoaviy					
Tayyorgarlik vositalari	Mashg'ulotlar tayyorgarlik turlari bo'yicha jismoniy texnik-taktik o'yin musobaqa						
	Shiddati	Mashg'ulotlar soni o'ta yuksak shiddatli, yuqori shiddatli, o'rta va kichik shiddatli					
Nazorat (test) sinovlari	Jismoniy tayyorgarlik						
	Texnik tayyorgarlik						
	Tibbiy nazorat						

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

“ ___ ” _____ 2017-yil

O‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi
tennischilar mashg‘ulotining
1-sonli reja-bayonnomasi

Mashg‘ulot vazifalari:

1. _____
2. _____
3. _____

Mashg‘ulot o‘tkazish joyi _____
 Foydalanilgan anjomlar va texnik vositalar _____

Mashg‘ulot qismlari	Mashg‘ulotning mazmuni	Miqdorlash	Uslubiy-tashkiliy ko‘rsatmalar
Tayyorgarlik qismi			
Asosiy qism			
Yakuniy qism			

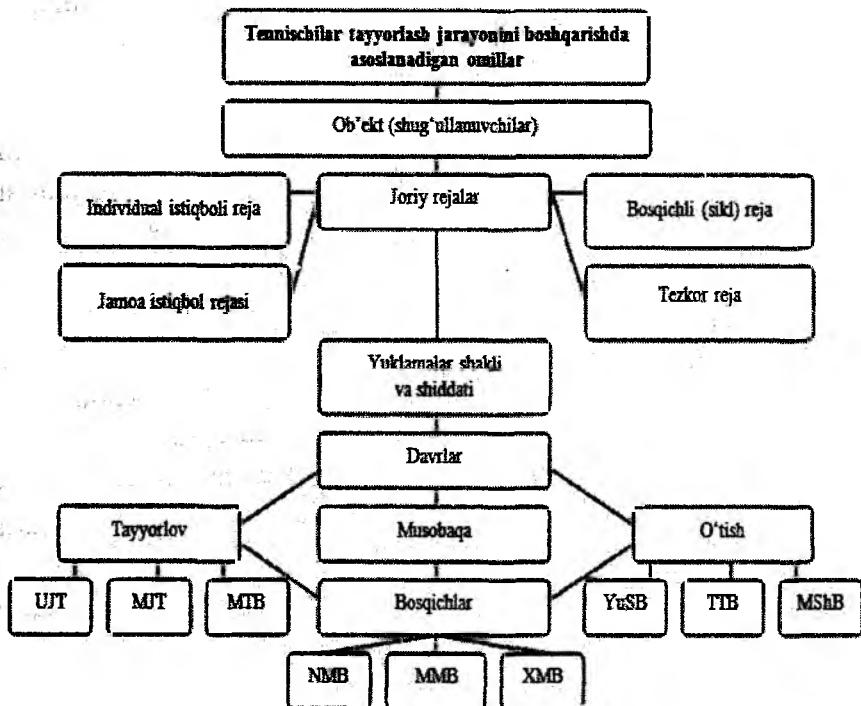
11.3. Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat

Sportchilar tayyorlash jarayonini samarali boshqarish puxta ishlab chiqilgan rejalashtiruv hujjat (dastur)lariga bog'liqligi isbot talab qilmaydi.

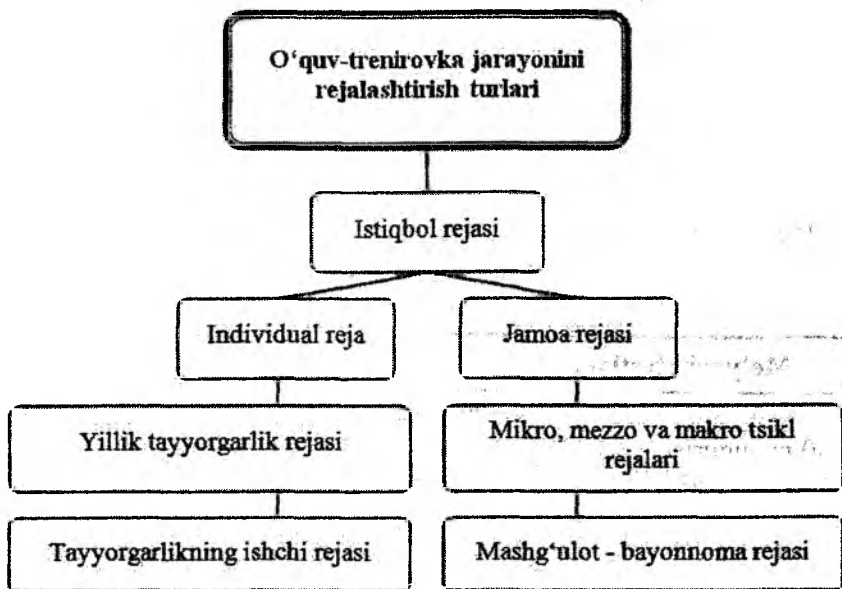
Lekin, rejalashtiruv hujjatlarini puxta ishlab chiqilishi ustuvor jihatdan pedagogik va psixofiziologik nazorat natijalariga asoslanishi shart. Binobarin, ko'p yillik tayyorgarlik davomida yuqori malakali sportchilar tarbiyalash jarayonini boshqarishda nazorat sinovlarini muntazam o'tkazish va olingan natijalarga asoslanish zamonaviy sport amaliyotining muhim hamda ustuvor shartlaridan biridir.

Trenering faoliyatida boshqarish funksiyasi "trener (subyekt) ↔ sportchi (obyekt) ↔ trener (subyekt)" shaklidagi uzviy bog'langan tizim asosida amalga oshirilishi darkor.

Quyidagi andozalar va jadvalda tennischilar jarayonini boshqarishda asoslanadigan omillar tasnifi, rejalashtiruv hujjatlari turlari va o'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari hamda me'yoriy testlari qayd etilgan (33, 34-rasmlar va 19-jadval).



33-rasm



34-rasm.

O'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari va me'yoriy testlari

Me'yoriy testlar	Nazorat vositalari
Pedagogik uslublilar	
1. 30 m yugurish	Sekundomer
2. Joydan vertikal sakrash	Belga boylangan o'lchov lentasi
3. Yugurib kelib vertikal sakrash	Basketbol shchitidagi o'lchov-shkala
4. 92 m "archasimon" yugurish	Sekundomer
5. 9-3-6-3-9 m mokisimon yugurish	Sekundomer
6. To'ldirma to'pni bosh ortidan ikki qo'llab uloqtirish (1 kg)	To'ldirma to'p
Fiziologik uslublilar	
1. YuQCh – 60 soniya/marta	Sekundomer
2. NOCh – 60 soniya/marta	Sekundomer
3. Nafas olib, nafas chiqarish	Sekundomer
Psixologik uslublilar	
1. Sekundomer stryelkasini ko'zni yumib "0" da to'xtatish	Sekundomer
2. Dinamometrda maksimal bilak kuchining 50% ni ko'zni yumib ko'rsatish	Dinamometr

XII bob. TURLI YOSH VA MALAKALI TENNISCHILAR TAYYORLASH MEZONLARI

Ko'p yillik sport trenirovkasi bir necha bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqichda muayyan yoshga mansub o'quv guruhlarini tanlangan sport turiga xos bilim, ko'nikma va malakalarni trener boshchiligida shakllantirib boradi. kort tennisida o'quv guruhlarini tarkib jihatidan boshqa sport o'yinlari turlariga nisbatan shug'ullanuvchilarning kam sonligi bilan farqlanib, bir o'quv guruhidan navbatdagi o'quv guruhiga ko'chirilishida shug'ullanuvchilar tarkibi borgan sari yanada kamayib boradi (20-jadval).

Shug'ullanuvchi bolalarning nasliy va hayot davomida shakllangan jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlariga qarab, ular kichik yosh guruhidan katta yosh guruhiga o'tkazilishi mumkin.

Bolalarni guruhlarga qabul qilish va ularni bir guruhdan ikkinchi guruhga ko'chirish me'yoriy test sinovlari natijalari asosida amalga oshiriladi.

Barcha guruhlarda o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot jarayoni quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilishi darkor.

– sog'liqni mustahkamlash, chiniqtirish, jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlarni shakllantirish;

– hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini (o'tirish-turish, yurish-yugurish; sakrash, siljish-to'xtash; tortilish va hokazo) takomillashtirish;

– jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik) taraqqiy ettirish;

- tennisga oid maxsus sifatlarini (sakrovchanlik, sakrovchanlik chidamkorligi, tezlik-kuch, o'yin chidamkorligi, diqqat, xotira, iroda, zukkolik va hokazo) shakllantirish;
- texnik va taktik malakalarga o'rgatish va takomillashtirish;
- o'yin mahoratini o'quv o'yini va musobaqalarda oshira borish.

20-jadval

**Turli yoshli tennischilar guruhleri, ularning tarkibi,
haftalik va yillik mashg'ulotlar hajmi
(I.V. Vsevolodov, V.A. Golenko, 2005 bo'yicha)**

Tayyorgarlik bosqichlari	Shug'ullanish yili	Guruhga qabul qilinuvchi eng kichik yosh	Guruh tarkibining eng kam soni	Haftalik mashg'ulotlar hajmi (soatda)	Yillik mashg'ulotlar hajmi (soatda)
Dastlabki tayyorgarlik	1 yilgacha	6	10	3	207
	1 yildan ortiq: 1 yil	7	8	4	276
	2 yil	8	6	5	460
O'quv-trenirovka: 1) boshlang'ich sport ixtisosligi	2 yilgacha	9	4	6	552
	2 yildan ortiq	11	4	5-11	690-800
Spor takomillashuvi	1 yilgacha	13	4	9-12	628-900
	2 yilgacha	14	3	10-12	1008-1152
Oliy sport mahorati	Keyingi yillar	15	1-2	12-18	1200

O'quv trenirovka jarayonida beriladigan jismoniy va texnik mashqlar o'z hajmi, shiddati, murakkabligi va qaytarilish soni jihatlaridan turli yoshdagi va jinsdagi bolalarning funksional hamda jismoniy imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda me'yorlanishi kerak.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlarning to'g'ri taqsimlanishi malakali tennischilar tayyorlash samarasini belgilaydi.

Boshlang'ich o'rgatish jarayonida mashqlarning aksariyat foizi bolalarning jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan bo'lishi kerak, qolgan qismi esa texnik-taktik malakalarini o'zlashtirishga mo'ljallangan bo'lishi muhim shartlardan biridir. Bu bosqichda turli harakatli o'yinlar, shu jumladan tennis o'yiniga ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llash tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilishga yordam beradi. Bunday harakatli o'yinlar o'rgatish va takomillashtirish jarayonining barcha bosqichlarida qo'llanilishi maqsadga muvofiq.

Takomillashtirish bosqichida asta-sekin umumiy jismoniy mashqlar foizi qisqartiriladi, maxsus jismoniy mashqlar va texnik-taktik mashqlar foizi esa ancha ortadi. Mashqlarning hajmi bir oz kamaytirilib, shiddati va qaytarilish soni oshirilib boriladi.

Ko'nikmalarni mukamallashtirish (mustahkamlash) bosqichida mashqlarni ijro etish shiddati musobaqa darajasiga yetkazilishi lozim. Bu bosqichda aksariyat musobaqa mashqlari turli o'yin vaziyatlariga mos ravishda qo'llanilishi katta ahamiyatga ega. Har bir o'yin malakasini (to'pni kiritish, qabul qilish, zarba berish) turli usullarda ijro etishga o'rgatish, masalan, zarba berishning o'ng va chap qo'lda nisbatan bir xilda bajara olish o'yin malakalarining ijro etish doirasini kengaytiradi va harakat zaxirasini boyitadi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida o'yin malakalarini uzoq vaqt davomida jismoniy, texnik-taktik jihatdan tez, kuchli, chaqqon, aniq va vaziyatga mos samarali ijro etilishini ta'minlash uchun aksariyat hollarda mashqlar charchash asoratlari mavjud hollarda bajariladi. Lekin, bunday mashg'ulotlar nihoyatda ehtiyotkorlik bilan qo'llanilishi darkor. Chunki, me'yoridan ortiq yuklama bola organizmini zo'riqishga, jaroahat olishga yoki patologik holatlarga duchor qilishi mumkin.

Yosh tennischilarni tayyorlashda ularni psixologik sifatlarini ham parallel tarzda shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, tennis o'yinida yoki o'yinning ayrim vaziyatlarida muvaffaqiyatga erishish barcha sifat, mahorat va qobiliyatlarni yuqori taraqqiy etganligi bilan bir qatorda, tez fikrlash, tahlil qilish, farqlay bilish, to'g'ri baholash, diqqat, xotira, oldindan sezish (ansipatsiya), iroda, zukkolik hamda "ayyorlik" xislatlarining shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Iste'dodli yosh tennischilarni tayyorlash samaradorligi ko'p jihatdan sport to'garaklari va sport maktablariga qabul qilishda tanlov jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga bog'liq bo'ladi.

"Tanlov" – ko'p yillik jarayon bo'lib, o'z ichiga dastlabki tanlov, qayta tanlov (guruhdan guruhga o'tkazishda saralash), o'yin funksiyalari bo'yicha tanlov o'tkazish, jamoa tarkibiga tanlov asosida qabul qilish kabi bosqichlarni kiritadi.

O'quv-trenirovka jarayonida murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan turli yoshga mansub guruh a'zolari tarkibidan qobiliyatli, boshqalarga o'rnak bo'ladigan bolalarni tanlab olishi va ularni o'ziga faol yordamchi qilib tayyorlashi nafaqat mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi, balki sport intizomi, umuman ta'lim-tarbiya jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga yordam beradi. Ushbu masalaning yana bir

ahamiyatli joyi va yordamchi faollar joyi shundaki, ular om-maviy tennisni tashkil qilishda, iste'dodli bolalarni izlab topish, turar joylarda – mahallalardagi bolalarni tennisga jalb qilish, musobaqalar tashkil qilish, me'yoriy mashq-testlarini hamda “Alpomish” va “Barchinoy” testlarini qabul qilishda alohida o‘rin egallaydi.

Har bir murabbiyni sport to‘garagi va sport maktablarida o‘quv-trenirovka jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishi uchun shug‘ullanuvchi bolani ta‘lim olayotgan maktabi, o‘qituvchilari va ota-onalari bilan hamkorlikda ishlashi muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, murabbiy mashg‘ulotlarni samarali olib borishi, shug‘ullanuvchi bolaning mashqlarni o‘zlashtirishi, uni mahoratini shakllanishi shu bolani maktab va uydagi ahvoli, kayfiyati, dunyoqarashi, qiziqishi hamda xislat va boshqa omillarga bog‘liqdir.

Ma‘lumki, shug‘ullanuvchi bolani o‘quv-trenirovka jarayonida mashqlarni ongli tushungan holda ijro etishi, yuklamani qanday ta’sir etayotganligini sezishi, malaka va ko‘nikmalarni hamda o‘yin sirlarini mukammal o‘zlashtira olishi ko‘p jihatdan uning nazariy-intellektual tayyorgarligiga ham aloqadordir. Demak, har bir murabbiy o‘z rahbarligi ostida shug‘ullanayotgan bola haqida barcha ma‘lumotlarga ega bo‘lishi, shu bolani na-faqat malakali sportchi qilib yetishtirishga yordam beradi, balki ma‘naviy-madaniy jihatdan yetuk inson qilib tarbiyalashda muhim rol o‘ynaydi.

21, 22 va 23-jadvallarda turli yosh guruhlariga rejalashtiriladigan o‘quv-mashg‘ulot yillari va haftalik soatlar hajmi qayd etilgan:

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

O'quv-mashg'ulot yili	Yoshi	Haftalik mashg'ulot soni va vaqti	Haftalik soatlar hajmi
1-o'quv yili	7	3-marta 90 daqiqadan	6 soat
2-o'quv yili	8	3-marta 90 daqiqadan	6 soat
3-o'quv yili	9	4-marta 90 daqiqadan	8 soat

Boshlang'ich ixtisoslashtirilgan bosqich

O'quv-mashg'ulot yili	Yoshi	Haftalik mashg'ulot soni va vaqti	Haftalik soatlar hajmi
1-o'quv yili	10	6-7-marta 1,5-2 soatdan	12 soat
2-o'quv yili	11	6-7-marta 1,5-2 soatdan	16 soat
3-o'quv yili	12	7-10-marta 1,5-2 soatdan	18 soat
4-o'quv yili	13	7-10-marta 1,5-2 soatdan	20 soat

Chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichi

O'quv-mashg'ulot yili	Yoshi	Haftalik mashg'ulot soni va vaqti	Haftalik soatlar hajmi
1-o'quv yili	14	Har kuni 2 ta mashg'ulot 2 soatdan 6 kun	22 soat
2-o'quv yili	15	Har kuni 2 ta mashg'ulot 2 soatdan 6 kun	24 soat
3-o'quv yili	16	Har kuni 2 ta mashg'ulot 2 soatdan 6 kun	28 soat

Yuksak sport mahoratini takomillashtirish bosqichi

– ko'p yillik sport tayyorgarligini o'z ichiga oluvchi muntazam va uzluksiz olib boriladigan jarayondir. Ushbu bosqichda mashg'ulotlar kuniga 2-martadana tennischilarning yoshiga qarab 1,5–2,5 soatdan 6 kun davomida tashkil qilinishi tavsiya etiladi. 1 kun dam olish kuniga ajratiladi.

Ko'p yillik sport trenirovkasining eng yuqori pog'onasi bo'lgan mazkur "yuksak sport mahoratini takomillashtirish" bosqichi uzoq muddatli uzluksiz jarayon bo'lib, aynan shu jarayon davomida iste'dodli tennischilarni tayyorlash to'garakka tanlov o'tkazish bosqichidan boshlab haftalik va yillik mashg'ulotlarni bir-biriga mutanosib tartibda tashkil qilishga bog'liqdir.

Bolalarni tennis to'garagiga qabul qilishda tanlov jarayoni qanchalik sifatli va maqsadga muvofiq o'tkazilgan bo'lsa, shunchalik boshlang'ich tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish imkoniyati mavjud bo'ladi.

Binobarin, tennisga tanlov o'tkazishda bolalarning nasliy qobiliyatlari va hayot davomida shakllangan harakat imkoniyatlari – qaddi-qomati, harakat ko'nikmalari va malakalari, jismoniy ko'rsatgichlari (tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egi-luvchanlik) va, albatta, tennisga xos jismoniy va psixologik qobiliyatlari (xotira, diqqat, ong, tafakkur, idrok, iroda, shu jumladan zukkolik, sezgirlik, topqirlik, uddaburonlik va hokazo) e'tiborga olinishi zarur. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'tkaziladigan mashg'ulotlar bolalarda qiziquvchanlik, intiluvchanlik, faollik va motivatsion hissiyotlarni uyg'otmog'i lozim. Buning mashg'ulotlarda qo'llaniladigan umumiy va maxsus jismoniy hamda tennisga xos mashqlar sermazmunli, sodda va o'zgaruvchan vaziyatli xususiyatlarga ega bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi. Harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish davomida ko'proq tennisga turdosh yoki unga moslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Boshlang'ich ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichida dastlabki bosqichda o'tkazilgan mashg'ulotlar mazmuni murakkablashtirila boradi, ularning hajmi va shiddati sekin-asta to'lqinsimon tartibda oshira borilishi darkor. Ushbu bosqichda maxsus jismoniy va texnik mashqlar ustunligi ta'minlanishi kerak.

Nazorat, sinov, rasmiy va norasmiy o'yin uchrashuvlariga urg'u beriladi.

Chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichida vositalardan tashqari texnik-taktik mashqlar ustunligi ta'minlanadi.

Individual imkoniyatlar shakllantiriladi. Texnik-taktik harakatlar vazifali o'yinlar, erkin o'yinlar, modellashtirilgan o'yinlar va murakkablashtirilgan (ikki raqibga qarshi, o'zgaruvchan vaziyatlar va h.k.) o'yinlar davomida "charxlantiriladi".

Ushbu bosqichda mashqlar hajmi va shiddati orttiriladi. Shiddatli mashqlar majmuasidan so'ng, mashg'ulotlar va musobaqalar yakunida tennischilar organizmini "tinchlantiruvchi" va ish qobiliyatini tiklovchi qisqa muddatli relaksatsion, nafas va antistatik holatlarda bajariladigan qayishqoqlik (egiluvchanlik) mashqlaridan foydalaniladi.

Tennischilarga alohida individual strategik dasturlar ishlab chiqiladi va tayyorgarlik mazkur dasturlar asosida tashkil etiladi.

Uzoq muddatga mo'ljallangan yuksak sport mahoratini takomillashtirish jarayonida tennischilar individual strategik dastur va maxsus reja asosida shug'ullanadilar, mashg'ulotlar musobaqa taqvimiga muvofiq modellashtirilgan tartibda tashkil qilinadi. Mazkur bosqichda tennischilarning barcha imkoniyatlari yanada kengaytiriladi, jismoniy sifatlar mazmuni ixtisoslikka yo'naltiriladi, texnik-taktik usullar serqirraligi, o'zgaruvchanligi, turg'unligi va ichki-tashqi omillar ta'siriga nisbatan barqarorlashtiriladi. Tanlangan ustuvor o'yin usullari shakllantiriladi. Alohida uchrashuvlar, muayyan raqib yoki raqiblarga qarshi ijro etiladigan o'yin uslublari charxlanadi. Ish qobiliyatini tiklovchi, oshiruvchi va funksional faollikni kuchaytiruvchi mashqlar muntazam qo'llanib boriladi.

Psixologik xislatlar (xotira, diqqat, ong, idrok, tafakkur va hokazo) hamda zukkolik, "makkorlik", iroda kabi qobiliyatlar takomillashtiriladi.

XIII bob. 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 hajmli texnik-taktik harakatlarni katta tezlikda, sifatli va foydali natija bilan ijro etish zaruriyati tennischilarning psixologik faolligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi tabiiy hodisadir. Binobarin, qaysi bir tennischida (yakkalik o‘yinlarda) yoki tennischilarda (jufflik o‘yinlarida) psixologik faollik yuksak va “rang-barang” bo‘lsa, o‘sha tennischi (yoki tennischilar) ustuvorlik egasi bo‘ladi.

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

Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar, xotira, diqqat, 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.

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

Tennischiga xos ushbu psixologik xislatlar mashg'ulotlar davomida o'z holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shug'ullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangani sari, mashg'ulot va musobaqalarda o'yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq vaqtni his qilish, ko'rish doirasi, to'pni yo'nalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasiga qarama-qarshi foydali taktikani tanlash xislatlari sayqal topib boradi. Agar bunday psixologik xislatlarning shakllanish me-xanizmi 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 (usul-

lar-harakatlar texnikasi) o'yinchi organizmining markaziy (nerv sistemasi) va periferik-ijrochi organlari mahsuli bo'lsa, taktika (usul-harakat taktikasi, taktik kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h.k.) oliy nerv faoliyati – intellektual va harakat birligining mahsulidir. Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlik integral mazmunli mashg'ulotlarda shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir.

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

Jumladan:

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

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

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

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

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

6. Mashg'ulotlar va musobaqaoldi jarayonlarida psixologik mashqlar (vositalar) yordamida o'yin modellari mazmuni hamda psixologik nusxasi aniqlashtiriladi, ish qobiliyati, musobaqaoldi holati (hayajonlanish, talvasaga yoki tushkunlikka tushish, qo'rqish, xavotirlanish va hokazo) shakllantiriladi.

Bo'lajak musobaqa o'tkazish joylari, iqlim sharoitlari, kunning bioritmi modellashtirilgan sharoitlarda o'zlashtiriladi.

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

Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalardan ancha barvaqt va musobaqaoldi vaziyatlarda mahorati va tajribasidan qat'i nazar turli xil psixologik holatlar (lixoradka—talvasaga tushish, apatiya — tushkunlikka tushish, jangovor holat, hayajonlanish va hokazo)ga duchor bo'ladi. Agar o'yinchi uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik,

psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqara olmaslikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun musobaqaoldi mashg'ulotlarida bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda videofilmlar, "sport razvedkasi" taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

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

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

1. "Razvedka" ma'lumotlarini tasavvur etish:

- raqibning har bir imkoniyatlari ko'z oldimda gavdalanmoqda;
- raqibning kamchiliklari va ustunliklarini birma-bir aniq ko'ryapman;
- kamchiliklar va ustunliklarni o'z imkoniyatlarim bilan solishtirdim;
- raqibning kamchiliklari va zaif 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 takrorlamaslik choralari belgilab qo'ydim;
- o'zlashtirgan barcha psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarni musobaqaoldi mashg'ulotlarida sinab ko'rdim va yaxshi natijaga erishdim;
- musobaqaga barcha imkoniyatlar bo'yicha tayyorman, jangovor holatga erishish sirlarini puxta o'zlashtirdim.

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

– menga tashqi va ichki “stress-ko‘zg‘atkichlar” ta’sir etmayapti, men ulardan xalos bo‘ldim;

– o‘zimni a‘lo his qilyapman;

– ertangi musobaqa meni qiziqitirmaydi, men toza havob bilan nafas olyapman;

– bugun tinch va osoyishta uhayman, butun ichki a‘zolarim, mushaklarim, diqqatim va xotiram chuqur dam oladi;

– uyqudan a‘lo kayfiyat, a‘lo hissiyot, yorqin xotira bilan uyg‘ondim;

– o‘rnimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko‘tardi, o‘zimni yengil his qilmoqdaman, “uchishga tayyorman”;

– bir oz yengil yugurganim, asta-sekin bajargan badantariya – 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 bir oz dam oldim, tanam, ruhim va mushaklarimning dam olganligi menga orom bag‘ishladi;

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

– mening xotiram, nerv tolalarim, asabim, ichki a‘zolarim osoyishta dam olmoqda;

– nafas olishim ravon, yuragimni urishi me‘yorida, mushaklarimda energetik zaxiralar jamlanmoqda;

– raqibim kamchiliklari va zaif jihatlarini esladim, ko‘z

oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarim shaylandi;

– hozir chigilyozdi, qayishqoqlik va maxsus o‘yinoldi mashg‘ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni “charxlayman”;

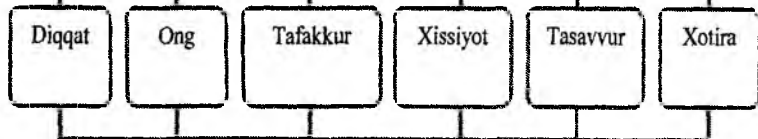
– o‘yinoldi mashg‘ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatlari va kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim;

– jangovor holatga keldim, “jangga” tayyorman;

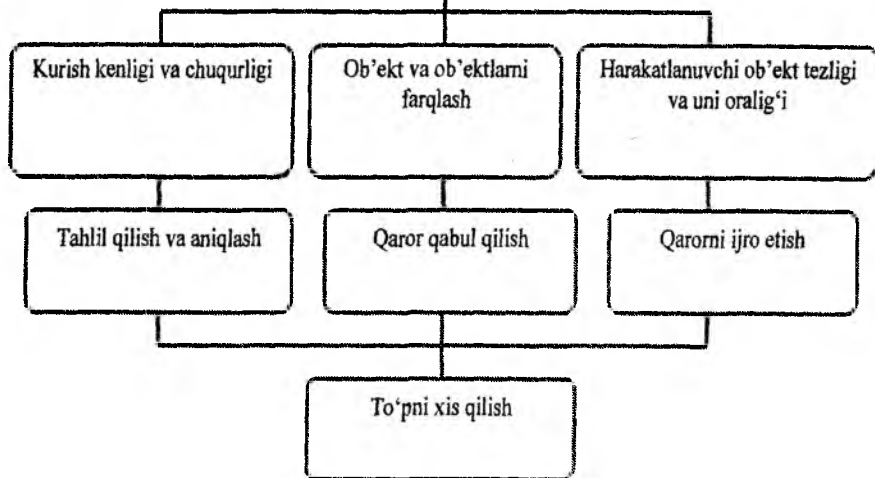
– barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor!!!

Yuqorida qayd etilgan “autotrening” – ishontirish mashqlarini har bir sportchining psixologik va boshqa imkoniyatlariga qarab dasturlash mumkin. O‘quv-mashg‘ulot va musobaqaoldi jarayonlarida 35 va 36-rasmlarda aks ettirilgan psixologik sifatlar va musobaqaoldi holatlariga doir tasniflardan foydalanish o‘ta muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

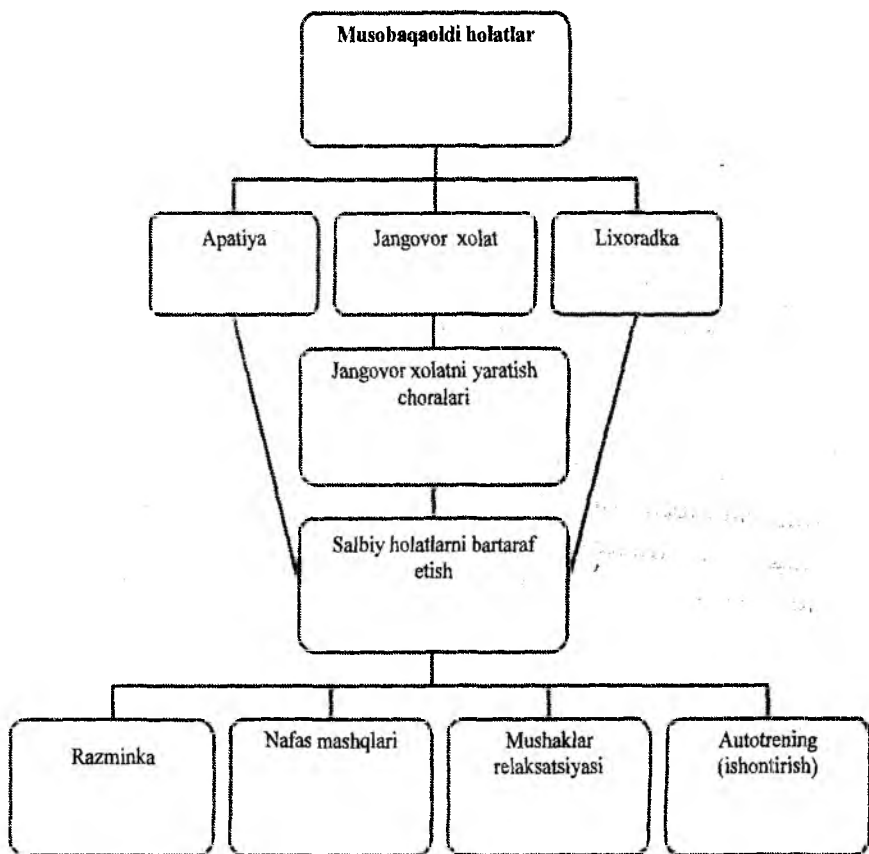
Psixologik sifatlar



Psixologik qobiliyatlar



35-rasm.



36-rasm.

XIV bob. MUSOBAQALARDA JAMOANI BOSHQARISH

Tennisga xos musobaqa faoliyati – bu bir yoki ikki tennischi-ning shunday sonli raqib yoki raqiblariga nisbatan rasmiy qoidalarga muvofiq keskin raqobat ostida amalga oshiradigan jismoniy, texnik-taktik, psixologik va intellektual xatti-harakatdir.

Mazkur jarayonning har bir lahzasi, geymlari, setlari va “tay-breyk”larida foydali natijaga erishish ustuvor jihatdan tennischi yoki tennischilarning faqat o‘zlariga bog‘liqdir. O‘zga sport o‘yinlari bo‘yicha o‘tkaziladigan musobaqa uchrashuvlarida trener o‘z o‘yinchilariga nafaqat tanaffuslarda yoki majburiy to‘xtalishlarda (o‘yinchining jarohat olishi, o‘yinchini almash-tirish va h.k.) ko‘rsatmalar berishi mumkin, balki uchrashuv davomida ham ularning xatolarini tuzatish, yangi rejani qo‘llash, taktik harakatlarini o‘zgartirish bo‘yicha muvofiq maslahat va tavsiyalar berishga haqlidir. Lekin, tennis musobaqalarida bunday imkoniyatlar trener (yoki sardor) uchun chegarlangan. Tennisda barcha taktika-strategik ko‘rsatmalar, raqib imkoniyatlari va taktikasi, uning zaif jihatlari va sir-asrorlari haqidagi yo‘l-yo‘riqlar asosan musobaqa oldidan beriladi. Demak, tennischi uchrashuv davomida raqibga qarshi rejalashtirilgan taktika-strategik faoliyatini shaxsan o‘zi boshqaradi.

Buning uchun tennischi uchrashuvda raqobatlashadigan raqibi haqida mumkin qadar ko‘proq ma’lumotga ega bo‘lishi kerak. Raqibning zaif jihatlarini bilishi, ularga qarshi ijro etiladigan harakat usullarini loyihalashtirishi va amalga oshirish

choralarini ko'rish, o'z kamchiliklarini esa oshkor qilmaslik yo'llarini aniq tasavvur qilishi lozim. Qisqa muddatli to'xtalishlarda tennischi o'z raqibining navbatdagi qarshi xatti-harakati, qo'llashi mumkin bo'lgan texnik-taktik usulini bashorat asosida aniqlashga intilishi va ularga qarshi ijro etiladigan o'z usullarini fikran idrok qilishi, agar bashorat natijasi asl vaziyatga mos kelsa, shu rejalashtirilgan usul yoki usullarni unumli amalga oshirishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Uchrashuv oldidan yoki uchrashuv davomida tennischida qator salbiy holatlar yuzaga kelishi mumkin. Jumladan, ortiqcha hayajonlanish, xavotirlanish, qo'rquv alomatlarini paydo bo'lishi, tushkunlikka tushish kabi holatlar ustunligi bilan jangovor holat ustunligi o'rtasidagi muvozanat u yoki bu tomonga o'zgarib turishi mumkin. Ta'kidlash muhimki, salbiy holatlar ustunligi yuzaga kelganda, aksariyat xotirani pand berishi (eslab qolish qobiliyatining zaiflashishi), diqqatni "bo'ysinmasligi", vaziyatni idrok qilishni "loyqalanishi", hissiyotni o'tkirsizlanishi va irodani zaiflashi ro'y berishi mumkin. Bunday vaziyatlarda zukkolik, "makkorlik", topqirlik, uddaburonlik va vaziyatni aniq tasavvur qilish xislatlari ham o'z salohiyatini yo'qotadi.

Boshqa bir vaziyatlarda tennischida jazava va talvasaga tushish, jahlni yuzaga kelishi, manmanlik, raqibni mensimaslik, undan o'zini yuqori qo'yish holatlari ham vujudga kelishi mumkin. Bunday vaziyatlarda tennischida bir qarashda faollik yuqori bo'lsada, nazorat sifati kamayib ketadi, harakatlar vaziyatga muvofiq bo'lmaydi.

Musobaqaoldi va musobaqa uchrashuvlari davomida ro'y berishi mumkin bo'lgan bunday holatlarda tennischi o'zini qanday boshqarishi mumkin degan savol tug'iladi. Mutaxassis-olimlarning fikriga ko'ra, musobaqaoldi vaziyatlarida va uchrashuvlar davomida yuzaga keladigan bunday salbiy holat-

lar ustuvor jihatdan “autotrening” (xayolan mashq qilish, o‘zini ishontrish) mashq-formulalaridan foydalanish o‘ta samarali natija berar ekan.

Quyida musobaqaoldi vaziyatlarida qo‘llaniladigan “autotrening” formulalari keltirilgan:

“Tinchlantirish” formulasi:

– chuqur nafas olish – kuchanish – mushaklarni taranglashtirish va keskin bo‘shashtirish – “siltab” nafas chiqarish;

– chuqur nafas olish – nafasni saqlash va keskin nafas chiqarish;

– chuqur nafas chiqarish – nafasni saqlash va chuqur nafas olish;

– 5–6-marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish.

“Ichki” so‘z bilan takrorlanadi:

– ichki organlarim va mushaklarim “tozalandi”, “yengillashdi”;

– o‘zimni yengil his qilyapman;

– hayajonlanish, xavotirlanish, titroq alomatlari yo‘qoldi;

– yod xayollar yo‘qoldi;

– nafas olishim ravon, yuragim osoyishta ishlayapti;

– tanamda, mushaklarimda kuch yig‘ilmoqda;

– yaxshi dam oldim, musobaqaoldi razminkasiga shayman;

– razminkada tanam, ruhim va mushaklarim maksimal tozalanadi, kuchim safarbarlikka tayyor bo‘ladi;

– razminka natijalari a‘lo bo‘ldi, o‘zim nihoyatda yengilman, fikrim o‘tkirlandi;

– razminka davomida raqibim xatti-harakatlari, uni imkoniyatlarini kuzatdim;

– o‘zimni va raqibim imkoniyatlarini taqqosladim – men undan ustunman, kuchli o‘yin ko‘rsatishga ishonchim komil;

– 5–6-marta chuqur nafas olib, nafas chiqardim;

– musobaqaga shayman, jangovor holatdaman – “jangga olg‘a”!

Qayd etilgan ishontirish so‘z-mashqlari ko‘zni yumib fikran taqarorlanadi.

So‘z-mashqlar mazmun jihatidan qisman o‘zgartirilishi mumkin, lekin holatni kuchaytirish tartibiga rioya qilish tavsiya etiladi.

Uchrashuv davomidagi to‘xtalishlarda qo‘llaniladigan tiklanish va shaylantirish so‘z-mashqlari (2–3 daqiqa):

– orqa bilan yotib, ko‘zni yumib, oyoqlar yuqoriga vertikal ko‘tariladi;

– oyoqlar yuqoriga qarab silkitiladi;

– oyoqlar qaychisimon harakatlantiriladi;

– oyoqlar tushiriladi – kuchanish barcha mushaklarni taranglashtirish va keskin bo‘shashtirish;

– fikran so‘z bilan takrorlanadi: tiklandim-kuchlandim – “jangga shayman”, tik turib 5–6-marta chuqur nafas olib, keskin nafas chiqariladi.

Uchrashuv tugaganidan so‘ng bajariladigan ishontirish so‘z-mashqlari:

– ayni vaqtda uchrashuv natijalari meni qiziqtirmaydi;

– o‘tgan uchrashuv natijalari xayolimdan butunlay chiqarildi;

– men tanamda, ruhimda va mushaklarimda paydo bo‘lgan charchoq – toliqish asoratlarini tozalayman.

Tiklantiruvchi mashqlar:

1. Uchrashuv davomidagi mashqlar uzoqroq muddatda takrorlanadi.

2. O‘zini bukish, siqish, kuchanish, tanani burish, aylantirish mashqlari chuqur nafas mashqlari bilan birgalikda bajariladi.

3. Iliq va sovuq suvda yuvinish.

Musobaqa natijalarini videotasvirdan tahlil qilish, kerakli xulosalarni kundalikka yozish v navbatdagi uchrashuv rejasini tuzish.

Fan bo'yicha qo'llaniladigan test topshiriqlari

1. Zarba berilgandan so'ng to'p yerga tushmasdan raqibning kiyimiga tegib o'tsa..?

- a) to'p qayta o'ynaladi;
- b) hisob qabul qiluvchiga yoziladi;
- c) o'yin davom etadi;
- d) hisob zarba beruvchiga yoziladi.

2. Hisob 15:30 bo'lganda to'p kirituvchi yutqazsa, qanday hisob qayd etiladi?

- a) to'p kiritish navbati raqibga beriladi;
- b) 15:40;
- c) geym qabul qiluvchi foydasiga yoziladi;
- d) geym to'p kirituvchi foydasiga yoziladi.

3. Juftlik o'yinlarda jamoaning bir o'yinchisi ikki marta ketma-ket zarbani qaytarsa..?

- a) to'p qayta o'ynaladi;
- b) hisob to'p qaytaruvchiga yoziladi;
- c) o'yin davom etadi;
- d) hisob zarba beruvchiga yoziladi.

4. Hisob 40:40 bo'lganda to'p kirituvchi yutqazsa qanday hisob qayd etiladi?

- a) kamroq;
- b) ko'proq;
- c) geym qabul qiluvchi foydasiga yoziladi;
- d) to'p kiritish navbati raqibga beriladi.

5. To'psiz ijro etiladigan texnik mashq qanday nomlanadi?

- a) taqlidiy mashq;
- b) yondashturuvchi mashq;
- c) tayyorlov mashqi;
- d) yordamchi mashq.

5. *Harakat texnikasini tashqi omillar ta'sirida takomillashtirish uning qanday xususiyatini shakllantiradi?*

- a) turg'unlik xususiyatini;
- b) har tomonlama mukammallik xususiyatini;
- c) biomexanik xususiyatini;
- d) koordinatsion xususiyatini.

6. *Harakat texnikasini o'zgaruvchan vaziyatlar ta'sirida takomillashtirish uning qanday xususiyatini shakllantiradi?*

- a) har tomonlama mukammallik xususiyatini;
- b) o'zgaruvchan xususiyatini;
- c) biomexanik xususiyatini;
- d) koordinatsion xususiyatini.

7. *Harakat texnikasini tashqi va ichki omillar ta'sirida ham mahorat bilan ijro etish qobiliyati nima deb ataladi?*

- a) texnikaning qarshilikka bardoshligi;
- b) texnikaning turg'unligi;
- c) texnikaning o'zgaruvchanligi;
- d) texnikaning mukammalligi.

8. *Musobaqalar qaysi hujjat asosida o'tkaziladi?*

- a) musobaqalar to'g'risidagi nizom asosida;
- b) jismoniy tarbiya jamoasi kengashi rejasi asosida;
- c) musobaqalarning kalendar rejasi asosida;

9. *Musobaqa siklida yoki butun o'yin davomida tennischini maxsus ish qobi-liyatini uzoq vaqt saqlab qolishni ta'minlovchi maxsus jismoniy sifatning nomi nima?*

- a) o'yin chidamkorligi;
- b) kuch chidamkorligi;
- c) organizm turg'unligi;
- d) tezkor chidamkorlik.

10. *O'zgaruvchan yo'nalishlarda tezkor harakatlanish mashqlari qanday jismoniy sifatni rivojlantiradi?*

- a) chaqqonlik;
- b) maxsus tezkorlik;
- c) tezkorlik chidamkorligi;
- d) tezkorlik-kuch.

11. *Anaerob chidamkorlik qanday mashqlar evaziga rivojlanadi?*

- a) o'zgaruvchan yo'nalishli tezkor mashqlar evaziga;
- b) uzoq masofaga yugurish mashqlari evaziga;
- c) siklik mashqlar evaziga;
- d) sekin shiddatli mashqlar evaziga.

12. *Musobaqa to'g'risidagi nizom qachon ishlab chiqilishi va tasdiqlanishi lozim?*

- a) har qanday kalendar yil boshlanishidan oldin;
- b) musobaqalar boshlanishidan 10 kun oldin;
- c) musobaqalar boshlanishidan bir hafta oldin;
- d) oldindan, musobaqalar miqyosiga qarab.

13. *Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish maqsadi, vazifalari hamda boshqa shartlari qaysi hujjatda qayd qilinadi?*

- a) musobaqalar to'g'risidagi nizomda;
- b) tennis federatsiyasi rejasida;
- c) hakamlar hay'ati ish rejasida;
- d) jismoniy tarbiya va sport Davlat Qo'mitasi ish rejasida.

14. Musobaqa ishtirokchilari, g'oliblari va sovrindorlarini rag'batlantirish tartibi qaysi hujjatda o'z ifodasini topadi?

- a) musobaqa nizomida;
- b) musobaqani yopilish dasturida;
- c) musobaqaning taqvim rejasida;
- d) musobaqani yopilish ssenariysida.

15. Tennis mashg'ulotlarining ustuvor maqsadi – bu:

- a) sog'lom va iqtidorli tennischilarni tarbiyalash;
- b) jismoniy baquvvat bolalarni tarbiyalash;
- c) iqtidorli tennischilarni tarbiyalash;
- d) viloyat, shahar va respublika terma jamoasiga nomzod tayyorlash.

16. Shug'ullanuvchilar harakat texnikasida yuz bergan kamchiliklarni bartaraf etish uslubi qanday nomlanadi?

- a) xatolarni tuzatish uslubi;
- b) oynasimon ko'rsatish uslubi;
- c) qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi;
- d) tushuntirish uslubi.

17. O'rgatish jarayonini samarali tashkil qilish qanday prinsiplarga bog'liq?

- a) didaktik prinsiplarga;
- b) psixologik prinsiplarga;
- c) mantiqiy prinsiplarga;
- d) dialektik prinsiplarga.

18. *Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan barcha uslublar necha guruhga bo'linadi?*

- a) so'z, ko'rgazmali va amaliy uslublar;
- b) uzluksiz va oraliq uslub;
- c) o'yin va musobaqa uslubi;
- d) to'liqligicha va qismlarga bo'lib o'rgatadigan uslub.

19. *Mashg'ulotning tayyorgarlik davri qanday bosqichlarga bo'linadi?*

- a) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqaoldi;
- b) jismoniy, integral, psixologik tayyorgarlik;
- c) texnik, taktik, integral tayyorgarlik;
- d) boshlang'ich o'rgatish, kelgusi o'rganish.

20. *Sport tayyorgarligining tayyorgarlik davri nechta bosqichdan iborat?*

- a) uchta;
- b) ikkita;
- c) beshta;
- d) to'rtta.

21. *Sport mashg'ulotining yillik sikli qanday davrlarga bo'linadi?*

- a) tayyorgarlik, musobaqa, o'tish;
- b) nazariy, maxsus tayyorgarlik, tiklanish;
- c) umumiy jismoniy, texnik, taktik;
- d) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik.

22. *Musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichi qaysi davrga kiradi?*

- a) tayyorlov;
- b) musobaqa davri;

- c) ko'rsatmali;
- d) o'tish.

23. *Yillik tayyorgarlik reja-jadvalida birinchi bo'lib qaysi tayyorgarlik turi qayd etiladi?*

- a) nazariy tayyorgarlik;
- b) intellektual tayyorgarlik;
- c) integral tayyorgarlik;
- d) psixologik tayyorgarlik.

24. *Tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichi qanday nomlanadi?*

- a) maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi;
- b) rivojlantiruvchi bosqich;
- c) takomillashtiruvchi bosqich;
- d) musobaqalarga tayyorlash bosqichi.

25. *Tayyorgarlik davrining uchinchi bosqichi qanday nomlanadi?*

- a) musobaqaoldi tayyorgarligi;
- b) yakunlovchi bosqich;
- c) tayyorgarlikni baholash bosqichi;
- d) tayyorgarlikni sinovdan o'tkazish bosqichi.

26. *O'tish davrida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda qanday mashqlar qo'llaniladi?*

- a) o'zga sport turlariga xos mashqlar va ish qobiliyatini tiklovchi mashqlar;
- b) sekin shiddatda bajariladigan maxsus mashqlar;
- c) o'rtacha shiddatda bajariladigan ixtisoslik mashqlari;
- d) yuqori shiddatda bajariladigan siklik mashqlar.

27. *Mashg'ulotlarda jismoniy zo'riqish alomatlarini oldini olish uchun qanday chora qo'llaniladi?*

- a) murabbiy ish qobiliyatini tiklovchi mashqlar qo'llashi lozim;
- b) murabbiy shug'ullanuvchilar kayfiyatini ko'tarishi lozim;
- c) murabbiy shug'ullanuvchilar diqqatini chalg'itishi lozim;
- d) murabbiy mashg'ulotni to'xtatib, dam berishi lozim.

28. *Nima uchun ayrim hollarda murabbiylar shug'ullanuvchilar charchaganda ham shiddatli mashqlar qo'llaydi?*

- a) chidamkorlik va irodani shakllantirish uchun;
- b) harakatlanish va ongni shakllantirish uchun;
- c) texnik-taktik harakatlar faolligini oshirish uchun;
- d) jismoniy faollikni oshirish uchun.

29. *Uzoq muddatli o'yinlarda sportchi toliqsa ham o'z imkoniyatini safarbar eta olishi nimaga bog'liq?*

- a) sportchi irodasiga;
- b) sportchining absolyut kuchiga;
- c) sportchi energetik imkoniyatiga;
- d) sportchini chidamkorligiga.

30. *O'quv mashg'ulotlarini samarali tashkil qilishga mo'ljallangan rejalashtiruv hujjatlarini kim tuzadi?*

- a) trener-o'qituvchi;
- b) sport maktabi direktori;
- c) o'quv ishlari bo'yicha direktor muovini;
- d) trenerlar kengashi.

31. *Sport amaliyotida boshqarish obyeksi nima?*

- a) sport bilan shug'ullanuvchilar;

- b) sport klubi;
- c) tennis federatsiyasi;
- g) sport maktablari.

32. *Sport amaliyotida boshqarish predmeti nima?*

- a) mashg'ulot va musobaqalar;
- b) klubdagi mablag'lar;
- c) trenerlar kasbiy faoliyati;
- d) trenerlar ilmiy faoliyati.

33. *Tayyorgarlikni boshqarishga mo'ljallangan strategik re-jani kim tuzadi?*

- a) trener;
- b) sport qo'mitasi;
- c) federatsiya;
- d) trenerlar kengashi.

34. *Trener o'z faoliyatida qanday jarayonlarni boshqaradi?*

- a) mashg'ulotlar va musobaqalarni;
- b) shug'ullanuvchilar tarbiyasi va mahorat dinamikasini;
- c) shug'ullanuvchilar jismoniy tayyorgarligini;
- d) shug'ullanuvchilar psixologik tayyorgarligini.

35. *Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan musobaqa mashqlari-ning shiddati qanday bo'lishi kerak?*

- a) maksimal;
- b) o'rtacha;
- c) yuqori;
- d) sekin.

36. *Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan o'rgatuvchi mashqlar shiddati qanday bo'lishi kerak?*

- a) sekin;
- b) yuqori;
- c) maksimal;
- d) o'rtacha.

37. *Tennischilar tayyorgarligi jarayoni nimaga asosan boshqariladi?*

- a) rejalashtirish va pedagogik nazorat natijalariga asosan;
- b) tennis federatsiyasining yo'riqnomasiga asosan;
- c) sport klubining ustaviga asosan;
- d) trenerning bilimi va kasbiy mahoratiga asosan.

38. *Yuksak sport formasi darajasiga qaysi vaqtda erishish maqsadga muvofiq?*

- a) asosiy musobaqalar boshlanishida;
- b) musobaqa siklining so'ngida;
- c) musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichi oldidan;
- d) o'tish davri boshlanishida.

39. *Trener tayyorgarlik jarayonini nimaga asosan boshqaradi?*

- a) ilmiy asoslangan rejaga muvofiq;
- b) o'z tajribasiga asosan;
- c) rahbariyatning ko'rsatmasiga asosan;
- d) shug'ullanuvchilarning real mahoratiga asosan.

40. *Boshqarishning natijasi nima?*

- a) mo'ljallangan natijaga erishish;
- b) tayyorgarlikning o'zgarishi;

c) tayyorgarlikning shakllanishi;

d) tayyorgarlikning barqarorligi.

41. *Musobaqalarda ishtirok etish tayyorgarlik dasturiga kiritiladimi?*

a) kiritiladi;

b) kiritilmaydi;

c) musobaqa – bu mustaqil jarayon;

d) kiradi, agar musobaqalar rasmiy bo'lsa.

42. *Sport maktabiga tanlov qanday o'tkaziladi?*

a) maxsus test mashqlari natijalariga ko'ra;

b) suhbat asosida;

c) so'rovnoma asosida;

d) ota-onalarning arizasiga binoan.

43. *Bolani tennis bilan shug'ullanishiga jalb qilish to'g'risidagi qaror nimaga asoslanishi lozim?*

a) barcha test natijalarini baholashga;

b) bolaning morfologik belgilariga;

c) jismoniy tarbiya darajasiga;

d) o'yinning texnik usullarini egallash darajasiga.

44. *Tennis bo'yicha sport maktabi dasturiga muvofiq o'quv guruhlarining to'g'ri nomlanishini aniqlang.*

a) boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot, sport ta-komillashuvi;

b) o'g'il bolalar, qiz bolalar, o'smir yigitlar, qizlar;

c) endi shug'ullanuvchilar guruhi, razryadlilar (III, II, I) guruhlari;

d) 12 yoshgacha, 14 yoshgacha, 16 yoshgacha, 18 yoshgacha tamoyiliga ko'ra

45. *Tanlov – bu:*

- a) ko‘p bosqichli pedagogik jarayondir;
- b) uch marotabalik tadbir;
- c) davomiy bo‘lib, bola soniga va ularning mahoratini oshiruvchi tadbirdir;
- d) bir marotabalik jarayondir.

46. *Tennis to‘garagiga tanlov o‘tkazishda bolalarning kelajagidagi bo‘yi uzun bo‘lishi qanday bashorat qilinadi?*

- a) ota-onasining tana uzunligiga qarab;
- b) bolaning bo‘yi qancha o‘sganligiga qarab;
- c) bolaning tanlov paytidagi tana uzunligiga qarab;
- d) bola oyoqlarining uzunligiga qarab.

47. *Tanlov o‘tkazuvchi trener tibbiy ko‘rikdan o‘tmasdan boladan amaliy test qabul qilishi mumkinmi?*

- a) mumkin emas;
- b) mumkin;
- c) mumkin, agar bola baquvvat bo‘lsa;
- d) mumkin, agar ota-ona iltimos qilsa.

48. *Turli yoshga mansub tennischilarga mo‘ljallangan mashg‘ulot yuklamalarini oshira borish qanday prinsipga asoslanadi?*

- a) yuklamalarni “to‘lqinsimon” prinsipda oshirishga asoslanadi;
- b) yuklamalarni ”zinapoyasimon” prinsipda oshirishga asoslanadi;
- c) yuklamalarni “bir tomonlik” prinsipda oshirishga asoslanadi;
- d) yuklamalarni “har tomonlik” prinsipda oshirishga asoslanadi.

49. Turli yoshga mansub tennischilarga mo'ljallangan mashg'ulot yuklamalarining mutanosibliqi qanday aniqlanadi?

- a) test natijalariga asosan;
- b) murabbiylik tajribasiga asosan;
- c) shug'ullanuvchilarning jismoniy holatiga qarab;
- d) shug'ullanuvchilarning emotsional holatiga qarab.

50. Tennischining bolalik yoshida chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun qaysi vosita samarali hisoblanadi?

- a) harakatli va sport o'yinlari;
- b) turistik sayrlar;
- c) yengil atletika mashqlari;
- d) suzish va suvga sakrash.

51. Testlash natijalaridan nima uchun foydalaniladi?

- a) yuklamalarni rejalashtirish va qo'llash uchun;
- b) murabbiy faoliyatini baholash uchun;
- c) dam olishni rejalashtirish uchun;
- d) jismoniy ish qobiliyatni aniqlash uchun.

52. Harakat texnikasini baholashda eng keng tarqalgan uslub qanday nomlanadi?

- a) ekspert uslubi;
- b) videotahlil uslubi;
- c) subyektiv tahlil uslubi;
- d) biomexanik uslub.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони // Халқ сўзи. – 2002. – 25 октябрь.

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

3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикасида теннисни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори // Халқ сўзи. – 1998. – 11 сентябрь.

4. Абидов С.А. Теннис ёш танламайди. Т., Шарқ, 2001, 64 б.

5. Абидов С.К. Планирование учебно-тренировочных нагрузок у юных теннисистов. Учебное пособие. Т., Лидер Пресс, 2010, 113 с.

6. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. Дарслик. Т., Фан ва технология, 2012, 208 б.

7. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол // В кн.: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей. Под ред. Л.Р. Айрапетьянца. Т., Илм Зиё, 2012, с. 3–85.

8. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. Учебное методическое пособие. LAP LAMBERT Academic Publishing, 2015, 73 с.

9. Барчукова Г.В., Богущас. В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. Учебник. М., АКАДЕМИЯ, 2006, 528 с.

10.Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «Times New Roman», Т., 2011, 374 с.

11.Безверхов В.П., Пулатов А.А., Исакулов Э.И., Пулатов Ш.А. Теннисга ўргатип услубияти ва «ўргатувчи» машқларни ноанъанавий тарзда қўллаш технологияси. Ўқув-услубий қўлланма. Т., 1998, 39 б.

12.Безверхов В.П., Рихсиев А.И. Теннис для здоровья. Методические рекомендации. Т., 1998, 21 с.

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

14.Безверхов В.П. Теннис. Учебное пособие. Курс лекций для студентов общего курса. Т., 2001, 68 с.

15.Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: (Физиология развития ребёнка). Учеб. пособие. М., Академия, 2002, 418 с.

16.Безруких М.М., Фарбер Д.А. Физиология развития ребёнка: Теоретические и прикладные аспекты. М., Образование от А до Я, 2000, 319 с.

17.Белацерковский З.Б., Любина Б.Г., Горелов В.А. Динамика АД в условиях физических нагрузок у юных теннисистов разного возраста и пола // *Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка*. М., 2001, № 4, с. 19–22.

18.Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. М., Педагогика, 1998. 224 с.: ил.

19.Белиц-Гейман С.П. Теннис: школа чемпионов, игры и подготовка. М., АСТ-ПРЕСС, 2001, 223 с.

20.Бернштейн Н.А. Новые линии развития в физиологии и биологии активности // *Хрестоматия по возрастной физиологии* / Сост. М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. М., Академия, 2002, с. 102–105.

21. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М., ФиС, 1991, 288 с.
22. Бойко В.Ф., Данько Г.В., Физическая подготовка борцов. К., Олимпийская литература, 2004, 223 с.
23. Былеева Л.В. Подвижные игры: Практический материал: Учеб. пособие. М., ТВТ Дивизион, 2005, 277 с.
24. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. М., 1991, № 2, с.
25. Всеволодов И.В. Базовая подготовка юных теннисистов. Научно-методическое пособие. М., Советский спорт, 2010, 120 с.
26. Всеволодов И.В., Голенко В.А. Теннис: Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. М., Советский спорт, 2005, 138 с.
27. Всеволодов И.В. Тестирование подготовленности теннисистов. М., Советский спорт, 2010, 76 с.
28. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М., Олимпия – ПРЕСС, 2006, 272 с.
29. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. М., Тера-Спорт, 1999. 126 с.
30. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса. М., Дедалус, 2002. 236 с.
31. Голенко В.А. Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. М., Дедалус, 2001. 190 с.
32. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека. М., Спорт. Академ пресс, 2003, 227 с.
33. Голомазов С.В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий. Докт.дисс. М., 1996. 327 с.

34. Граевская Н.Д., Долматова Г.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Т. 1. М., Советский спорт, 2004, 304 с.
35. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учеб. пособие. М., Академия, 2002, 264 с.
36. Жуков М.Н. Подвижные игры. М., Академия, 2002, 160 с.
37. Иванова Г.П., Спиридонов Д.В., Саутина Э.Н. Двигательная асимметрия как определяющий фактор координационной структуры ударного действия в теннисе // Теория и практика физической культуры. М., 2003, № 8, с. 38–42.
38. Иванова Г.А. Теннис: Воспитание чемпиона. Пособие. Санкт-Петербург, 2010, 161 с.
39. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Дарелик. Т., 2001. 285 б.
40. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., Zarqalam, 2004, 334 б.
41. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Т., 2006. 23 с.
42. Лаптев А.П., Панков В.А. Режим юного спортсмена // Детский тренер. М., 2005, № 2, с. 68–72.
43. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. Учебник. М., ФиС, 1990, 368 с.
44. Лаптев А.П., Портнова А.П. Комплексное применение восстано-вительных средств при подготовке теннисистов в условиях жаркого климата. М., Физическая культура, 2006, 140 с.

45. Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение // Теория и практика физической культуры. М., 1991, № 4, с. 2–9.

46. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний. Ставрополь, СГУ, 2001, 224 с.

47. Лях В.И., Витковски З., Жмуда В. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футбо-листов // Теория и практика физической культуры. М., 2002, № 4, с. 21–25.

48. Лях В.И., Садовский Е., О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // Теория и практика физической культуры. М., 1999, № 5, с. 40–46.

49. Лях В.И. Теория упражнения двигательными действиями по Н.А. Бернштейну // Физическая культура в школе. М., 2006, № 7, с. 15–19.

50. Маркосян А.А. Развитие человека и надёжность биологической системы // Хрестоматия по возрастной физиологии / Сост. М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. М., Академия, 2002, с. 21–32.

51. Масловский Е.А. Сопряженно-игровой метод формирования техники движений с развитием скоростных качеств детей на внеурочных занятиях. Учеб. пособие. Мн., Беларусь, 1992, 63 с.

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

53. Мелихова Т.М. Научно-методическое обеспечение системы подготовки спортивного резерва. Монография. Челябинск, Урал ГАФК, 1999, 168 с.

54. Мелихова Т.М. Организационно-методические основы технологий спортивного отбора // Теория и практика физической культуры. М., 2007. № 4, с. 19–20.
55. Матыцин О.В. Надёжность соревновательной деятельности в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. М., 2002, № 3, с. 43–46.
56. Назаренко Л.Д. Место и значение точности как двигательного-координационного качества. В кн.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. М., 2001, с. 30–35.
57. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. Монография. М., ТиПФК, 2003, 258 с.
58. Назаренко Л.Д. Эстетика физических упражнений. М., ТиПФК, 2004, 249 с.
59. Немцов О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств // Теория и практика физической культуры. М., 2003, № 8, с. 22–26.
60. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. К., Олимпийская литература, 2004, 808 с.
61. Pulatov Sh.A. Tennisga o'rgatishning an'anaviy va noan'anaviy texnologiyasi. O'quv qo'llanma. T., 2007, 47 b.
62. Pulatov Sh.A. Yosh tennischilarda zarba berish aniqligini maxsus va noan'anaviy mashqlar yordamida shakllantirish samaradorligi // Fan sportga, 2005, № 4, b. 3–7.
63. Пулатов Ш.А. Эффективность совершенствования точности ударов у юных теннисистов с использованием специализированных и неспециализированных упражнений. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Т., 2009, 23 с.

64. Пьянов Б.Н. Индивидуализация тактической подготовки теннисистов 13–16 лет в зависимости от интеллектуальной деятельности. Автореф. дис.... канд. пед. наук. М., ВНИИК, 1995, 28 с.

65. Саламов Р.С. Спорт машфулотларини назарий асослари. Т., ЎзДЖТИ, 2005, 238 б.

66. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеразвивательных школах Узбекистана.

Автореф. дис.... д-ра пед. наук. Т., 2000, 60 с.

67. Скородумова А. О состоянии теннисиста во время турнира: Тест

// Матчбол – Теннис. М., 2000, № 3, с. 44.

68. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса). Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., ГЦОЛИФК, 1990, 49 с.

69. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. М., Владос, 2002, 605 с.

70. Суслов Ф.П., Холодов К. Теория и методика спорта. Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва. М., 1997, 416 с.

71. Сухарев С.А. Применение восстановительных средств при тренировке юных теннисистов в подготовительном периоде в равнинных и горных условиях. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., РГАФК, 1996, 25 с.

72. Теория и методика спортивных игр / Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка. М., Академия, 2013, 464 с.

73. Тополь А.И. Сопряженная методика тренировки, направленная на воспитание скоростно-силовых и двигательльно-координационных качеств юных спортсменов 12–13 лет в игровых видах спорта (на примере тенниса). Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., РГАФК, 2001, 25 с.

74. Тунис С.М. Влияние физических нагрузок на точность двига-тельных действий теннисисток 15–17 лет. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., РГАФК, 1999, 21 с., ил.

75. Тучашвили И.Ш. Индивидуализация подготовки квалифицированных теннисистов в зависимости от особенностей стиля деятельности. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., МГТУ, 1996, 26 с.

76. Усмангалиев М. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., ГЦОЛИФК, 1991, 22 с.

77. Усманходжаев Т.У., Мелиев Х.А. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Т., Ўқитувчи, 2000, 148 б.

78. Usmanxodjayev T.S, Isroilov Sh.X, Pulatov A.A, Pulatov Sh.A. Milliy va harakatli o‘yinlar// Darslik. T., Iqtisod-Moliya, 2015, 268 bet.

79. Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс // Современная система спортивной подготовки. М., САМ, 1995, с. 351–389.

80. Холодов К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. М., Академия, 2008, 478 с.

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

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

83. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., РГАФК, 2000, 24 с., ил.

84. Шмагина М.И. Специально-подготовительные средства тренировки теннисистов высокой квалификации. Автореф. дис.... канд. пед. наук. М., ГЦОЛИФК, 1990, 21 с.

85. Шокин А.И. Мини-теннис в подготовке юных теннисистов, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов. Учеб. пособие. М., РГАФК, 1999, 93 с.

86. Edgar Giffening. Developing High Performace Tennis Players. Neuer Sportverlag. Berlin, Germany, 2013, 288 p.

87. Frank Giampolo, Jon Levey. Chempionship Tennis. Human Kineties, 2013, 245 p.

88. WORLD-CLASS TENNIS TECHIQUE. Paul Roetert, Jack Groppel. / Tennis mirovogoklassa. ATR, WTA turlari, Devis Kubogi turnirlari tajribasi. Ingliz tilidan S.Volkov tarjimasi. M., 2004, 304 b.

MUNDARIJA

Kirish	3
I bob. ZAMONAVIY TENNIS VA UNING DOLZARB MASALALARI	5
II bob. O‘YIN TEXNIKASI ASOSLARI	14
2.1. O‘yin texnikasi va raketkani ushlab usullari.....	14
2.2. O‘yin usullari texnikasi	20
III bob. TENNIS TAKTIKASI ASOSLARI	32
3.1. O‘yin taktikasining maqsadi va strategik prinsiplari..	32
3.2. O‘yinda qo‘llaniladigan taktik harakatlar.....	37
IV bob. O‘YIN TEXNIKASIGA O‘RGATISH TEXNOLOGIYASI	
4.1. Tennisga o‘rgatuvchi mashqlar.....	49
4.2. Texnik tayyorgarlik.....	60
V bob. O‘YIN TAKTIKASIGA O‘RGATISH TEXNOLOGIYASI	75
5.1. O‘yin taktikasiga o‘rgatish tartibi.....	75
5.2. Taktik-strategik tayyorgarlik	80
VI. bob TENNISCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI	84
6.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari	84
6.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni	86
6.3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari	87
6.4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash.....	89

VII bob. TENNIS MASHG‘ULOTINING MAZMUNI VA UNI O‘TKAZISH TARTIBI	98
7.1. Maqsadi va vazifalari	98
7.2. Mashg‘ulotning tuzilishi va mazmuni.....	99
III bob. O‘YIN JARAYONI VA HAKAMLAR FAOLI- YATI	105
8.1. O‘yinning boshlanishi va davomiyligi	105
8.2. Hakamlar va ularning faoliyati.....	115
IX bob. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYOR- GARLIK	129
9.1. Jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha	129
9.2. Umumiy jismoniy sifatlar va ularni rivojlantirish Na- munaviy mashqlal	134
9.3. Maxsus jismoniy sifatlar va ularni rivojlantirish.....	156
X bob. SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI	166
10.1. Sport trenirovkasi haqida tushuncha	166
10.2. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari uslublari va prinsiplari	176
10.3. Sport trenirovkasining davriyligi.....	180
10.4. Ish qobiliyatini tiklash va oshirish.....	180
XI bob. TENNISCHILAR TAYYORLASH JARAYONI- NI BOSHQARISH	184
11.1. Boshqarish haqida tushuncha	184
11.2. Tayyorgarlik jarayonini rejalashtiruv hujjatlari asosida boshqarish	186
11.3. Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat.....	195

XII bob. TURLI YOSH VA MALAKALI TENNIS- CHILAR TAYYORLASH MEZONLARI.....	199
XIII bob. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK.....	207
XIV bob. MUSOBAQALARDA JAMOANI BOSHQARISH.....	216
Fan bo'yicha qo'llaniladigan test topshiriqlari	220
Foydalanilgan adabiyotlar.....	232

Sh.A. Pulatov, F.A. Pulatov, Sh.Sh.Isroilov

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI
OSHIRISH (TENNIS)**

(O'quv qo'llanma)

Toshkent – «Barkamol fayz media» – 2017

Muharrir:	A. Abdusalilov
Tex. muharrir:	A. Kuchkarov
Musahhihlar:	O. Doniyorov, Sh.Rahimova
Kompyuterda sahifalovchi:	I.Mamarasulov

**Barkamolfayz@mail.ru Nashr.lits. AIN^o284, 12.02.2016. Bosishga ruxsat
etildi: 20.12.2017. Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturasini.
Ofset bosma usulida bosildi. Sharti bosma tabog'i 15,75. Nashriyot
bosma tabog'i 15,25. Tiraji 300. Buyurtma №14.**

**«Fan va texnologiyalar Markazining bosmaxonasi» da chop etildi.
100066, Toshkent sh, Olmazor ko'chasi, 171-uy.**

ISBN 978-9943-5010-5-8



9 789943 501058