

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

# TENNIS-SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

*(O'quv-uslubiy qo'llanma)*

TOSHKENT – 2014

Muallif:

Axmedova N.I. – O'ZDJTI gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Pavlov Sh.K. – O'ZDJTI gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati kafedrası dosenti.

Abidova X.M. – Toshkent shahar sport o'yinlari bo'yicha Oliy mahorat sport maktabi tennis murabbiysi.

O'quv-uslubiy qo'llanmada texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik va yuqori malakali tennischilarni individual tayyorgarligini rejalashtirish uslubiyati o'rin olgan.

## SO'Z BOSHI

O'zbekiston mustaqil davlat bo'lganidan so'ng tennis sportiga bo'lgan e'tibor osha boshladi. Yigirma yil mobaynida tennis hayoti tanib bo'lmas darajada rivojlanib ketdi. Mustaqillikni dastlabki yillarida, ya'ni 1992 yil O'zbekiston tennis federatsiyasi ITF tarkibiga qabul qilindi. Shu vaqtda Domenikan Respublikasida bo'lib o'tgan kongressda, O'zbekistondan tashqari MDH mamlakatlaridan faqat Rossiya va Ukraina ITF tarkibiga qabul qilingan edi. 1993-yil O'zbekiston ITFning to'laqonli a'zosiga aylandi. Shu yilning o'zida O'zbekistonda o'nga yaqin turli darajadagi xalqaro musobaqalar o'tkazildi. ATR Tour supervayzerlari bu musobaqalarning o'tkazilishi va tashkiliy jihatlariga juda katta baho berdilar. O'zbekistonning har bir viloyat markazlarida xalqaro musobaqa talablariga javob beradigan tennis stadionlari qurilib foydalanishga top-shirildi. Har yili Samarqand, Buxoro va Farg'ona shaharlarida – "Challenger", Naman-gan, Andijon, Qarshi va Guliston shaharlarida – "Futures" musobaqalari o'tkazildi. Toshkent, Namangan va Farg'ona shaharlarida o'smirlar o'rtasida ITF xalqaro muso-baqalari o'tkazilib kelinadi. WTA Tour kalendarida "Toshkent Open" ayollar o'rtasida xalqaro musobaqa e'tiborli o'rinni egallagan. Toshkentdabesh yil mobaynida Osiyo chempionati musobaqalari o'tkazilmoqda. Bu musobaqalarda ishtirok etish maqsadida dunyoning turli mamlakatlaridan kuchli tennischilar keldilar. Bizning tennischilar ham jahonning ko'pgina mamlakatlarida o'tkaziladigan katta musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqdalar. Vatanimiz tennischilarining katta tennis turnirlaridagi muvaffaqiyatli ishtiroklari va ularning dunyoning yetakchi tennischilari qatoriga kirib borishlari, tennisga bo'lgan qiziqishni orttirdi. Televideniya orqali yoritilayotgan dunyoning afsonaviy tennischilari haqidagi reportajlar va ular ishtirokidagi o'yinlarni kuzatib borish, keng sport ommasiga hamda tor doiradagi mutaxassislar auditoriyasi uchun tennis o'yinlarini o'rganish maktabi bo'ldi.

Butun Respublika bo'yicha ajoyib tennis bazalari, kengaytirilgan xalqaro kalendar – lekin murabbiylik faoliyatini boshlash istagida bo'lganlar hamda katta sonli tennis ixlosmandlari bilan bog'liq muammolar vujudga kela boshladi. Bu esa o'z navbatida tennis murabbiylariga bo'lgan ehtiyojni kuchaytirmoqda, lekin mamlakatimizda malakali o'z ishining ustasi bo'lgan murabbiylar juda kam.

Muammolardan yana biri ota – onalardir. Qaysi ota – ona professional elita qatorida bolasini ko'rishni istamaydi. Tennis – jozibali, qiziqarli o'yin bo'lib, salomatlik va jismoniy rivojlanish uchun foydali hisoblanadi. Tennis olamida butun dunyoga tanilgan sportchilar juda ko'p. Bu tennischilar dunyo shou yulduzlari kabi taniqlidirlar. Bularning hammasi ota – onaga qaysidir ma'noda turtki beradi. Bolaning tennisga bo'lgan qiziqishi hamda jismoniy tayyorgarligi talabga javob bera oladimi? Bu muammolarni ota – onalar chetlab o'tib, o'z bolalarini tennis bilan shug'ullanishga majbur qiladilar. Tennisga qiziqqan, jismoniy tayyorgarligi yetarli darajada bo'lgan bolalar tennis kortida soatlab shug'ullanib o'zlari uchun yangiliklarni olishlari mumkin. Bu juda yaxshi. Lekin charchoq holatlari yuzaga kela boshlaydi, so'ng musobaqalar vaholanki maktabni qoldirishga to'g'ri keladi. Ota – onalar oddiy pedagogik bilimlarga va murabbiylik malakasiga ega bo'lmay turib, professional trenerlar, shifokorlar va ko'pgina mutaxassislarni ortda qoldirib o'quv jarayoniga kirishib ketadilar.

Mana birinchi muvaffaqiyat – bola o'z yoshida liderlikka erishdi. Va yil sayin mahorati oshib yaxshi – yaxshi o'yin ko'rsata boshladi. O'smirlik yoshining oxirgi yillarida u (“Challenger” yoki “Futures”) professional musobaqalarida qatnashdi. O'zbekistonda ular oltita. Bu musobaqalarda kuchli bo'lmagan tennischilar ishtirok etadilar. Bizning tennischilar bu musobaqalarga bo'sh joyni to'ldirish maqsadida kiritiladi . vaholanki, bu musobaqalarda o'z kelajagiga ishongan tennischilar ham ishtirok etadilar, muvaffaqiyatsizlik qoida bo'yicha achchiq mag'lubiyatga olib keladi. Tanilmagan tennischiga o'yinni boy berish bilan, shu ma'lum bo'ladiki, Sampras, Agasi yoki Federer bo'lish uchun uzoq va mashaqqatli yo'l bosib o'tish lozim.

Tennis butun dunyoda ommalashgan sport turlari sarasiga kiradi. Tennisni millionlab odamlar o'ynaydi, lekin bolalikdan to takomillashgan mahoratgacha minglab sportchilar saralanib qoladilar. Faqat ayrimlarga, katta yoshga yetganda tennis mo'jizalarini tomoshabinlarga namoyish qila oladigan taniqli tennischilar bo'lishga erishadilar. Ammo, tennis mahorati takomillashgan darajaga erishish uchun uzoq yillar mobaynida mehnatsevarlik mo'jizalarini, ya'ni tabiat in'om etgan tennis talantini doimiy rivojlantirib borganlar. Shu bilan birga ko'p soatli mashg'ulotlar, tennishi hayotidan oddiy inson uchun zarur bo'lgan oddiy hayot faoliyatini siqib chiqaradi. Tennishi hayotining asosi, ruhiy va irodaviy sifatlarini shakllantiruvchi oxiri yo'q

mashg'ulotlardan iboratdir. Sport mashg'ulotlari natijasida sportchi organizmida turli morfologik va funksional o'zgarishlar sodir bo'ladi. Shuning uchun to'g'ri yo'nalishdagi mashaqqatli yo'lda harakatlanib, ehtimoldagi yoki tahmin qilingan natijaga erishish lozim.

Taklif qilinayotgan ish, O'zbekistonda yuzaga kelgan sharoit, yangi avlod tennischilariga, ularning ota-onalari va maqsadga erishishdagi o'z yo'nalishlari va usullarini tanlayotgan yosh murabbiylarga yordamchi sifatida xizmat qiladi.

Kitobni yozishda mualliflar, O'zbekistonda va chet ellarda zamonaviy tennisni rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlarini hisobga olganlar. Tennis bo'yicha yetakchi mutaxassislar tajribasi va jismoniy tarbiya nazariyasi, yuqori malakali tennischilarni tayyorlash bo'yicha o'zlarining shaxsiy amaliy ishlari natijalariga tayanib, hamda V.P. Bezverxov, A.I.Yarotskiylar ishlab chiqqan tennis mashg'ulotlarida mashg'ulot va musobaqa yuklamasini qulaylashtirish bo'yicha olib borgan tadqiqotlari ma'lumotlaridan foydalandilar.

Fikrimizcha, tennis mutaxassislarini biz taklif qilayotgan, 12-16 yoshli malakali tennischilarning mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda tizimli yondoshish prinsipi bilan tanishtirish juda zarur deb o'ylaymiz.

## 1. Texnik tayyorgarlik

Texnik tayyorgarlik, sport turi xususiyatlariga xos va yuqori natijalarga erishishni ta'minlovchi harakat tizimlarini sportchi tomonidan o'zlashtirilishidir. Texnik tayyorgarlikka yuzaki yondoshib bo'lmaydi. Uni sportchining jismoniy, ruhiy, taktik va boshqa imkoniyatlar, hamda sport faoliyatida bajariladigan tashqi muhitning aniq sharoitlari bilan o'zaro chambarchas bog'liq bo'lgan bir butunlik sifatida qabul qilish lozim (V.N. Platonov).

Zamonaviy tennisda texnik usullar va harakatlar xilma-hil bo'lib, uning hajmi asta-sekin kengayib bormoqda. Bu albatta tabiiy, chunki tennischi egallagan usul va harakatlar soni qanchalik ko'p bo'lsa, u shunchalik musoboqa jarayonida vujudga keladigan murakkab taktik vazifalarni yechishga tayyor bo'ladi, hamda o'yin davomida raqibning hujum harakatlariga qarshi turib, uni qiyin ahvolga tushirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Shuni ta'kidlab o'tish lozimki, sport taktikasini rivojlantirish, musobaqa qoidalari va anjomlarini o'zgarib borishi va hokazolar, sportchining texnik tayyorgarligiga albatta ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi. Masalan, tennisda yog'och raketkani plastikka almashishi, tennis kortiga yangi qoplamalarni tadbiiq qilinishi, yangi qoidalar (taybrek) sportchining harakat faoliyatida aks etadi.

Tennischining texnik tayyorgarlik tuzilishidan, asoslangan va qo'shimcha texnik harakatlarni ajratib olish juda muhim hisoblanadi. Bazaviy tennischi musobaqa kurashini samarali olib borishi uchun imkoniyat yaratib beruvchi, uning texnik tayyorgarlik asosini tashkil qiluvchi faoliyat va harakatlar. Bazaviy harakatlarni o'zlashtirish sportchi uchun juda zarur hisoblanadi. Qo'shimchi faoliyat va harakatlar, tennischining individual xususiyatlaridan kelib chiqib, ikkinchi darajali faoliyat va harakatdir, bu o'z navbatida sportchining individual texnik manera va stilini aniqlaydi.

Texnik tayyorgarlik jarayoni – bu sportchining turli tayyorgarlik bosqichida texnik takomillashuv va musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun funksional imkoniyatlaridan to'liq foydalanish samaradorligini ta'minlovchi bilim va ko'nikmalarni hosil qilish demakdir.

Tennisda asosiy texnik faoliyat ko'nikmalarini o'zlashtirish, o'rganishning birinchi 4 yilligida amalga oshiriladi. Bu davrda

harakatlarni umumlashtirib bajarish, keraksiz harakatlardan hamda ortiqcha mushak zo'riqshidan ozod bo'lish shakllantiriladi.

Sportchilarni keyingi takomillashuv davrida (12 yoshdan 16 yoshgacha), harakat qismlarini hayolan nazorat qilishdan ozod bo'lish va uni aniq sharoitda asosiy harakat vazifalarini yechishga jalb etish hamda harakatlarni boshqarishni avtomatlashtiruvchi muhim harakat ko'nikmalari shakllantiriladi. Shu bilan tennis uchun muhim bo'lgan harakatlar, ya'ni to'pni his qilish, tempni his qilish, raqibni his qilish va hokozolar ta'minlanadi.

Texnik takomillashuv bosqichining ahamiyatli tomoni shundaki, bu bosqichda sportchining to'liq harakat moduli (obrazi) sensor va mantiqiy nazorat hissiyotlari shakllantiriladi. Mantiqiy nazorat asosida, harakatlarni boshqarish qonuniyatlaridan foydalanishning ahamiyatini chuqur tushinish va fikrlash etadi. (V.M.Dyachkov 1974).

Bu bosqichda, asosiy elementlarni avtomatlashishiga olib keluvchi harakat faoliyatlarini muntazam takrorlash prinsipi bilan bir qatorda, texnik takomillashuvining asosiy prinsipi bo'lgan, qilyinchiliklarni asta sekin o'sib borishi hisoblanadi.

Shu maqsadda, tennis o'yini uchun texnik usullar (zaxirasi) jamlash va ularni musobaqa jarayonida erkin va tartibli qo'llashga yo'naltirilgan an'anaviy uslubiyat va vositalardan foydalaniladi. Bu birinchi navbatda mashg'ulot devorida o'yin, tennis to'plari solingan savatchadan foydalanuvchi sparring – sherik bilan mashg'ulot, alohida texnik usullarni takomillashtirish maqsadida tennis kortida ikki tomonlama o'yin, musobaqa shaklidagi o'yin. Bularning hammasi tennischining texnik kamchiligini aniqlash hamda texnik ko'nikmalarni mustaxkamlash uchun zarur hisoblanadi.

Sport takomillashuvi jarayonida, belgilangan diapazonda majburiy harakat faoliyatini bajarishni ta'minlovchi turli noan'anaviy usul va vositalar qo'llaniladi. Masalan, nishon bo'yicha o'yin, turli tennis zarbalari usuli bo'yicha to'ldirma to'plarni uloqtirish, to'pni o'yinga kiritish usulida xodani bolta bilan chopish va yengillashtirilgan sharoitda texnik detallarni o'zlashtirish uchun turli trenajorlar. Ayniqsa maxsus tanlangan vazifalarga yo'naltirilgan ikki tomonlama o'yin katta ahamiyatga ega.

## **Tennischining harakat texnikasini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar. Immitatsiya (aks ettirish) mashqlari**

12-16 yoshli 4 yildan kam bo'lmagan trenirovka tajribasiga ega tennischilarni sport takomillashuvi davrida immitatsiya mashqlari, to'pga beriladigan zarbalar samaradorligini oshirish uchun, tananing turli sgmentlarini dinamik harakatlarga moslashuvini to'g'ri yo'nalishda olib borish zarur. Sport mahorati o'sib borishi bilan to'pning uchish tezligi va zarba kuchi ham oshib boradi, bu o'z navbatida takomillashuvning dastlabki bosqichida, zarba harakatlarida ishtirok etmaydigan mushak guruhlarini zarbalar jarayoniga jalb qilish, tennischi samarali zarbalarini amalga oshirish uchun, to'pga yugurib chiqish kuchidan qanday foydalanish lozimligini o'rganish zaruriyatini boshqaradi.

Mashg'ulot kunning boshida, chigil yozdi mashqlarning tarkibiy qismi bo'lgan aylana bo'ylab yugurish, tennis korti atrofida yugurish, 1000 – 1200 m ga turli tennis zarbalarini aks ettirib yugurish hisoblanadi:

1. Qisqartirilgan zarbani qabul qilish: 5-10 m yugurish, yugurishning oxirgi fazasida “ishchi qo'l” to'p tushadigan uzoq nuqta yo'nalishida oldinga cho'ziladi, zarba amalga oshirilayotganda oyoqlar raketkani to'p bilan to'qnashuvi paytidagi harakatlanishni maksimumgacha kuchaytirib beradi, bu yarim o'tirish xolatida bajarilishi kerak. Zarba, asosan maksimal darajadagi yugurishni qo'llab, qo'l panjalarida bajariladi. Zarba bajarilgandan keyin bo'shashib yengil yugurishga o'tish, so'ng navbatdagi to'p tushish nuqtasiga “qisqartirilgan” tezlanishni tasavvur qilib aniqlash. Qisqartirilgan zarbani qabul qilishni aks ettirib yugurish, bunda yugurishning umumiy masofasi 150-200 m bo'lishi kerak.

2. Harakatda aks ettirish, chap va o'ng tomondan sakrab ko'tarilgan to'pga tanaffus bilan zarba berish. Oldingi mashq 5-10 mga tasavvurdagi zarba nuqtasigacha huddi shu ritmik siklda zarba va yengil yugurishga o'tish bilan bo'shashish, keyin navbatdagi yugurish. Asosiy diqqatni, yugurishning oxirgi fazasida to'pga zarba berishdan oldin harakat to'xtab qolmasligiga va butun quvvat zarba kuchiga yo'naltirilganligiga qaratish lozim. Chapdan va o'ngdan sakrab ko'tarilgan to'pga zarba berishni aks ettirib yugurishning umumiy masofasi 150-200 m.



3. O'ng va chap tomondan uchib kelayotgan to'pga tanaffus bilan harakatda zarba berishni aks ettirish. Uchib kelayotgan to'pga zarba berish uchun tasavvurdagi to'p bilan raketkaning uchrashish nuqtasi, albatta yugurish nuqtasidan 2-3m masofada o'ng yoki chap tomonda joylashgan bo'lishi kerak. Yugurish to'p uchayotgan paytda sakrash bilan to'xtaydi va uchib kelayotgan to'pga zarba beriladi. Bunda e'tiborni, zarba berish vaqtidagi tana og'irligi va uning dinamik potensialini to'pga o'tkazilishiga qaratiladi, zarba bajarilgandan keyin oyoqlarga yumshoq tushish.

4. Harakatda bosh ustida "SMESH" zarbasi bajarilishini aks ettirish. Mashq 5-10 m tezlanish bilan boshlanadi. O'ng yoki chap yonbosh bilan oldinga krest qadamga harakatlanish. Bosh ustida zarba berishni aks ettirish, yugurishni o'ng oyoqda yakunlanishi bilan boshlanadi, bunda oyoq harakat kuchini yengib o'tib biroz tizza bo'g'imidan bukiladi, so'ng uni to'g'irlab yuqoriga depsinish, yugurishga qarama qarshi tomonga sakrashda bosh ustida zarbani aks ettirishni bajarish. Zarba bajarilgandan keyin ya'ni o'ng yonbosh bilan oldinga krest qadamda zarba harakatini aks ettirish. Shunday harakatlar 150-200 m masofani tashkil etishi kerak.

Bu bilan, aylana bo'ylab yugurish bilan o'zaro bog'liq bo'lgan turli tarkibdagi zarbalar yoki boshqa tennis zarbalari texnikasini takomillashtirish mumkin.

Tennisdagi zarba kuchi, shu zarbadagi ishtirok etayotgan sportchining barcha mushak tizimiga bog'liq. Harakatda qanchalik tana segmentlari faol ishtirok etsa, shunchalik zarba kuchli bo'ladi. Tennis zarbalarida qatnashadigan barcha mushak guruhlarining bir-biriga mos ishlashini takomillashtirishning samarador uslubi, turli og'irliklar yordamida harakatlarni aks ettirish hisoblanadi. Ayniqsa to'ldirma to'pni uloqtirish keng tarqalgan bo'lib, turli tennis zarbalari harakatlarini aks ettirishda foydalaniladi.

1. O'ngdan va chapdan oldinga harakatlanish usuli bilan to'ldirma to'pni uloqtirish, murakkab koordinatsiyali harakatlar dinamikasini samarali moslashuviga yordam beradi. Buning uchun turli og'irlikdagi (1kg dan 3 kg gacha) to'plar qo'llaniladi. Juft bo'lib bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Ikki sportchi oldindan aniqlangan, taxminan bir – biridan 5 m masofa oralig'ida joylashib, o'ngdan va chapdan zarba harakatlarini aks ettirib to'p uloqtiradilar.

2. To'pni o'yinga kiritish texnikasini takomillashtirish uchun, to'ldirma to'pni rasmdagi kabi (1 – rasm) aniq uloqtiriladi. Mashq juftlikda ham bajariladi, lekin juftlik orasidagi masofa 5m masofa orasida bo'lishi lozim.

Sanab o'tilgan mashqlar har bir urinishda 20-30 martadan bajariladi. Yana shuni takidlab o'tish kerakki, boshlang'ich davrda tennis zarbalariga o'xshash va mos uslubda harakatda to'pni uloqtirish mashqlarini qo'llash katta xatoliklar bilan bajariladi. To'p tekis yoy bo'yicha tezlanmasa va yakuniy kuchlanish to'pning uchish vektori mos kelmasa. To'p yaqin masofaga va noaniq aylanma harakat bilan uchsa.



Shunday bazaviy harakatlarga javob bermaydigan tennischilarda, tennis raketkasini yuqori samaradorlikda tezlantirish va to'pga yo'nalishli zarbani amalga oshirishga to'sqinlik qiluvchi ko'pgina nuqsonlar yashirin.

Yuqorida keltirilgan uslubiyat bo'yicha to'ldirma to'pni uloqtirish mashqlarini muntazam qo'llash, to'pni uchish samaradorligini yaxshilaydi va harakat dinamikasini maqsadga muvofiqligini aniqlaydi. Shu maqsadda to'pni o'yinga kiritish texnikasini takomillashtirish uchun boshqa aks ettiruvchi mashqlarni qo'llash tavsiya qilinadi, masalan: to'pni o'yinga kiritish usulida, to'pni uzoqqa uloqtirish.

3. “Xodani bolta bilan chopish”. Mashqning mazmuni shundan iboratki, tennishi to'pni o'yinga kiritish harakatini bajaradi, siltanishning oxirgi nuqtasidan to to'pga zarba berish paytigacha oldinda osilib turgan xodani boltada chopadi, bu harakatlar yakuniy fazada qo'llaniladi. Xoda yetarli darajada og'ir bo'lishi lozim, chunki zarba kuchini yengib tebranmasligi kerak. Bolta o'rtacha kattalikda bo'lishi mumkin, yani tennichining mahoratidan kelib chiqib 1kg dan 2 kg gacha bo'ladi (2-3 rasm)



Mashq bir urinishda 40 tagacha

takrorlanib

bajariladi. Bunda quydagi vazifalar o'z yechimini topadi:



birinchi – bolta bolistika nuqtai nazaridan ortiqcha harakatlar qilishga yo'l qo'ymaydi, aksincha zarba bajariladigan predmetning harakat trayektoriyasiga moslashishga yordam beradi. Bundan kelib chiqadiki, ushbu mashq, to'pni o'yinga kiritish texnikasi sur'atini to'g'ri shakllantirishga yordam beradi. Ikkinchi - yuk bilan ber necha marta takrorlab bajarish. Ushbu harakat dasturini bajarish uchun mos keluvchi mushak guruhlarini tanlashga va jalb qilishga yordam beradi.

to'pni o'yinga kiritish



4. Osilgan tennis to'pidan foydalanib harakatini aks ettirish mashqi. Tennis to'pi gorizontal cho'ziladigan rezinkaga osilgan va zarba vaqtida tennischi raketkasining yuqori qismi yetadigan maksimal balandlikka o'rnatilgan. Tennischi osilgan to'pga nisbatan shunday jo'lashishi kerakki, bunda to'pning vetikal proyeksiyasi o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam masofada yerda joylashgan bo'ladi. Raketga to'pga biroz yuqoridan zarbani amalga oshirishi kerak, agar tennis to'pini soat ko'rsatkichlari deb tasavvur qilsak, unda soat millari ikki yarimni ko'rsatishi kerak.

Shuning uchun, to'pni albatta gorizontal cho'ziluvchi rezinkaga osish shart, chunki vertical holatda osilgan to'pga zarba berganda to'pni ushlab turuvchi rezinka halqaning yuqori qismiga tegishi kerak bo'ladi. Bu bilan mashq butunligi buziladi. Ushbu mashq harakatni aniq bajarilishini rivojlantiradi.

Tennisga xos bo'lgan xatolarni, to'pni o'yinga kiritish fazasida, ya'ni siltanishning oxirgi nuqtasidan to'pga zarba berish paytigacha bo'lgan oraliqda aniqlash mumkin. Tirsak holati va raketkani o'ta ojoylashishi, to'pni o'yinga kiritishning oxirgi siltanish fazasidagi texnik xatolar hisoblanadi.

V.Golenko fikricha, - “Tushib ketgan tirka bilan, sportchi to’pni o’yinga kiritishda tezkorlik imkoniyatidan to’liq foydalana olmaydigan bir qator salbiy holatlarga duch keladi”.

- tana yuqori o’ng qismining yirik mushaklari yetarli darajada cho’zilmaydi (mushaklarni keyingi qisqarishiga zarur sharoit yaratilmaydi);

- tirsak bo’g’imining oldingi – orqa asos atrofidagi harakatlarni (aylanma harakatlarning burchak tezligi hosil bo’ladigan “bog’lamga” raketkani burash), tirsak bo’g’imi yelkaga nisbatan 90 burchak ostida bo’lgandagina bajarish mumkin;

- tushirilgan tirsakda bog’lamga raketka boshchasining eng past holatdan to’pga nisbatan harakati oldinga – yuqoriga emas, balki yuqoriga yo’naltirilgan bo’ladi, bu o’z navbatida sportchi tanasida bog’lamni yaqin buralishiga hamda raketkaning yakuniy nuqtasi chiziq tezligiga bog’liq bo’lgan, raketkaning aylanma radiusini kamayishiga olib keladi.

Raketka gavdaga yaqin juda past tushgan va o’ng yelkadan chapga og’ishi mumkin emas (bu qaysi qo’l bilan uzatishga bog’liq).

Raketkani ko’tarishdagi xatolar: - raketka siltanishning oxirgi



nuqtasidan to’p bilan uchrashgunga qadar yetarlicha to’g’ri chiziq bo’ylab harakatlanmaganligi. Raketka bilan to’pga zarba berilganda uchraydigan xatolar: agar tennischi maksimal baland nuqtada zarbani amalga oshira olmasa. Yassi va kesma to’p uzatishda raketkaning to’pga beradigan zarba nuqtasi, to’pning gorizontal chizig’idan pastda bo’lsa. Bunday vaziyatlarda yo’l qo’yilgan xatolar davom etib, keyinchalik esa majburiy xatolar vujudga kela boshlaydi: To’pni o’yinga

kiritish kvadratiga tushadigan to’p proyeksiyasini ushlab uchun raketka bilak bilan pastga sirg’anadi, hamda zarbada qo’l panjalar harakati chegaralanadi va siqiladi (4-rasm).

To’pga raketka bilan dinamikasiz zarba berish tennisda qo’pol xato hisoblanadi. Zarba vaqtidagi raketkaning to’g’ri geometrik harakatida ham bu holat sodir bo’lishi mumkin. Bunga sabab, to’pni o’yinga kiritish texnikasini to’liq o’zlashtirilmaganligidir. Tashqaridan

qaraganda bu raketka bilan to'pga zarba berishning yakuniy fazasida tezlanishsiz siqilgan kabi ko'rinadi. Harakatning oxirgi fazasida maksimal yuqori nuqtada qo'l panjalariga urg'u berib kuchli siltanish bilan zarba berish taklif qilingan mashqlarni o'zlashtirish uchun zarur etalon hisoblanadi. Bundan tashqari bu mashqlar bajarilayotganda oyoq va tana ishini kuzatish mumkin. Siltanishda oyoqlar prujinasimon biroz bukiladi, so'ng to'g'irlani tanani oldinga yuqoriga itaradi, bunda chap o'yoq uchi yerga birozgina tegadi, so'ng zarba paytida tananing butun og'irligi to'pga tushadi. Yuqorida keltirilgan to'pni o'yinga kiritish vaqtidagi vujudga keladigan texnik xatolar ayniqsa zarba harakatlarini aks ettirishda ochiq namoyon bo'ladi va bu xatolarni tuzatish choralari yengillashtiradi. Ko'p martalik takrorlanishlar, to'g'ri harakat ko'nikmalarini mustahkamlaydi.

4. "To'p spitsda" trenajorini qo'llab to'pni o'yinga kiritish harakatida to'pni aylanishida qo'l panjalari harakatini takomillashtiruvchi, aks ettiruvchi mashqlar quydagicha bajariladi: Uzoq nuqtasida bir yuzida aylanayotgan tennis to'pi biriktirilgan spits oldinga yuqoriga cho'zilgan chap qo'lda ushlanadi, o'ng qo'l siltanishning oxirgi nuqtasidan to'pni o'yinga kiritishda raketka bilan to'pga kerakli aylanishni berib sirg'anuvchi zarba beradi. Kesma zarba harakatini ishlab chiqish uchun to'pga yonlanma aylanish beriladi, spitsdagi to'p esa yuqoriga – oldinga – o'ngga chiqariladi. Burama zarbada raketkaning oyna yuzasi to'pni yo'nalishi bo'yicha pastdan yuqoriga – oldinga sirg'anishi kerak, spitsdagi to'p esa, zarba uchun tekis va kesma to'pni o'yinga kiritishga qaraganda biroz pastda, chap yelkaga yaqin, bosh ustida turishi kerak. Mashq tennis kortida kesma va burama to'pni o'yinga kiritishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar oldidan har urinishda 30-40 zarbadan bajariladi.

5. "Velosiped g'ildiragi" trenajoridan foydalanib, o'ngdan va chapdan sakrab ko'tarilgan to'pga burama zarbalarni takomillashtiruvchi aks ettirish mashqlari. Bunda bel darajasida joylashgan, o'z o'qi atrofida aylanayotgan velosiped g'ildiragiga raketkaning oyna yuzasi g'ildirak bo'yicha pastdan yuqoriga – oldinga sirg'anish uchun, o'ngdan va chapdan sakrab ko'tarilgan to'pga zarba texnikasida raketka bilan zarba beriladi. Mashq har bir urinishda 30 – 40 zarbadan bajariladi.

## **Sparring – sherik va to'pli savat yordamida tennis zarbalarini takomillashtirish.**

Tennis o'yini texnikasini o'rganishning beshinchi yiliga kelib, yosh tennischilarni o'qitish dasturi maqsad va yo'nalishiga ayrim o'zgartirishlar kiritila boshlandi. Afsuski, barcha sportchilar ham yetarli darajada buni tushunmaydilar. Agar dastlabki yillarda to'pga to'liq, kuchli, aniq va turli aylanma zarbalar berishni o'rganib biron yutuqqa ega bo'lgan bo'lsa, ya'ni o'zi uchun qulay bo'lgan to'pni raqib maydonidagi nishonga yo'naltira olgan bo'lsa va uni yutib olsa, keyingi yillarda uning oldiga – qanday qilib u tomoniga uchib o'tgan to'plar javob zarba berish uchun qulay bo'ladi degan ancha murakkab vazifalar qo'yiladi. Bu esa zarbalarga tayyorgarlik muammosini keltirib chiqaradi. Ko'p tennischilar sport takomillashuv davrida o'zlari tanlagan mashg'ulot tizimi bilan o'zlarini boshi berk ko'chaga kiritib qo'yadilar. Ular mashg'ulot vaqtining katta qismini, maydonda joyida turib samarali zarbalar almashinuviga ajratadilar. Bu ularga yaxshi kayfiyat bag'ishlaydi va tomoshabinlarda yaxshi taassurot qoldiradi. Ayrim aytor murabbiylar, yosh tennischining ota – onasida yaxshi taassurot qoldirishga harakat qilib, sparring – sherik sifatida to'pni standart zarba uchun maydonning aniq nuqtasiga uloqtirib berish usulidan keng foydalanadilar. Bu albatta samarali, zarbalar kuchli, aniq xuddi buyuk tennischilar bajarayotganidek ko'rinadi. Ammo ana shu “super tennischi” musobaqa o'yinlari uchun raqib bilan kortga chiqqanda kuchli zarbaga ega bo'lmagan, lekin to'pni turli murakkab vaziyatlarda tortib olishni va uni tezlanishsiz raqib tomonga kortning kutilmagan qismiga yo'maltira oladigan tennischi “super tennischini” dog'da qoldirishi mumkin. Sportchi to'pga o'zi o'rganib qolganidek noto'g'ri yondoshadi, biroq u samarali zarbani amalgam oshirish imkoniyati tug'ilganda to'pga katta tezlikda “uchishi” kerak.

4 – 5 yillik o'qitish siklini bosib o'tgan bolalar bilan to'pli savatga ega bo'lgan sparring – sherik mashqlari, asosan turli tezlikda va yo'nalishda kelayotgan harakatdagi to'pga zarba berishga tayyorgarlikni takomillashtiradi.

1. Sparring – sherik to'pni o'yinga kiritish chizig'ida turadi, tennischi esa orqa chiziqdan bir metr oldinda maydon markaziga joylashadi. Sparring – sherik to'pni uncha katta bo'lmagan tezlikda yon chiziqlarga yaqin o'ng va chapga xavkortning o'rta qismiga uloqtirib

beradi. Bunda tennischi oldinga yurishini hisoblab shunday harakat qilishi kerakki, raketka to'pga zarba berayotgan paytida yugurish tezligi kamayib ketmasligi lozim. Bu mashqni bajarishdan maqsad, yugurish, siltanish va to'pga zarba berish harakatlari bir - biri bilan moslashishi hamda yugurishning to'liq quvvati zarba kuchiga sarflanishi kerak. Zarbadan so'ng albatta sparring – sherik harakatlarini ko'zdan qochirmasdan orqalab yugurib dastlabki holatga tez qaytish kerak. Sparring – sherik, tennischi dastlabki holatiga qaytmasidan, keyingi zarba uchun to'pni uloqtiradi. Mashq 30-40 zarbadan takrorlanadi.

2. Shu mashqning o'zi, faqat keyingi zarbalarni murakkablashgan seriyasi.

Sakrab ko'tarilgan to'pga o'ngdan (chapdan) dinamik zarbalardan so'ng, o'rganuvchi tennischiga chapdan(o'ngdan) uchib kelayotgan to'pga bosh ustidan zarba berish uchun to'p tashlab beriladi. Mashqning maqsadi dinamik zarbadan chiqib,so'ng keyigi zarbaga tezkor tayyorgarlikni takomillashtirish. Ketma-ket bajariladigan zarbalarni, mashqni o'zlashtirish darajasidan kelib chiqib tezlashtirish mumkin.

3. Sparring-sherik to'pli savat bilan, o'z maydonining yarmida orqa chiziq ortida, o'rganuvchi tennischi esa o'z maydoninig yarmida orqa chiziqdan bir metr masofada turadi.Tennischi shartli signal bo'yicha torga qarab yugurishni boshlaydi.Tennischi to'p uzatish bosib o'tishi bilan, sparring-sherik tezkor zarbalar yo'llab yugurib kelayotgan tennischini aldashga harakat qiladi.Tennischining vazifasi, harakatni so'ndirmasdan uchib kelayotgan to'pga oldinga sakrab qabul qilish. Mashqni uchayotgan to'pga zarbani amalgam oshirilishi bilan shu ondayoq, boshdan zarba uchun to'pni tashlab berib davom ettirish mumkin.Bu seriya bajarilgandan keyin tennischi,navbatdagi seriyalarni bajarish uchun dastlabki holatga qaytadi.

4. Sparring-sherik to'pli savat bilan o'z maydonining yarmida orqa chiziq ortida turadi, o'rganuvchi tennischi esa o'z maydonining orqa chizig'idan bir metr masofada turadi.Sparring-sherik, xavkortga yarim svechka uloqtirib beradi.O'rganuvchi tennischi to'pning uchish trayektoriyasini aniqlab, shu trayektoriyaning taxmin qilingan zarba uchun qulay nuqtasiga yugurib keladi va harakatni so'ndirmasdan, aksincha tezkorlikni oshirib svechka ostida to'pni qarshi tomonning orqa chizig'iga yo'naltiradi va to'r oldiga chiqadi. Bu seriya zarbalarni

bajargandan so'ng tennischi, keyingi seriyani bajarish uchun dastlabki holatga qaytadi.

5. Sparring-sherik topni o'yinga kiritish chog'ida, o'rganayotgan tennischi esa, orqa chiziqdan bir metr masofada maydon markazida. Sparring-sherik uchish tezligi kam bo'lgan to'pni asta o'rganuvchi tennischi tomoniga to'r yoniga, yon chiziq'larga yaqin, yo o'nga yo chapga qisqartirilgan zarbani aks ettirib tashlab beradi. Tennischi qisqartirilgan zarbani kesma zarba bilan qaytarib, tez orqa bilan yugurib dastlabki holatga qaytishi kerak.

O'rganayotgan tennischining zaif joyiga ta'sir ko'rsatib, sparring-sherik va to'pli savat bilan mashqlarni qo'llab, tennischi o'yin faoliyatini takomillashtiruvchi boshqa zarba bog'lamlarni bajarishi mumkin.

### **Ikki yoqlama o'yinda harakat texnikasini takomillashtirish.**

1. Chiziq bo'yicha sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar. Tekis, kesma, trayektoriya balandligi turlicha bo'lgan burama zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladigan zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladigan zarbalar: a) ikkala o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishon bo'yicha ishlaydilar; b) ikkala o'yinchi to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishon bo'yicha; v) bir o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishonga, boshqasi esa to'pni o'yinga kiritish zonasidagi nishonga to'pni yo'naltiradi.

2. Diagonal bo'yicha sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar tekis, kesma, trayektoriya balandligi turlicha bo'lgan burama zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladi: a) ikkala o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishon bo'yicha ishlaydilar; b) ikkala o'yinchi to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishon bo'yicha; v) bir o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishonga, boshqasi esa to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishonga to'pni yo'naltiradi.

3. Chiziq bo'yicha uchayotgan to'pga zarbalar.

a) A o'yinchi orqa chiziqda, B o'yinchi to'r oldida.

b) ikki o'yinchi ham to'r oldida.

4. Diagonal bo'yicha uchayotgan to'pga zarbalar.

a) A o'yinchi orqa chiziqda, B o'yinchi to'r oldida.

b) ikki o'yinchi ham to'r oldida.



5. “Uchburchak”
  - a) to’rga chiqish bilan.
  - b) qisqartirilgan zarbadan keyingi chalg’itish.
6. “Vosmyorka”:
  - a) to’rga chiqish bilan;
  - b) qisqartirilgan zarbadan keyingi chalg’itish.
7. Turli o’yin holatlarida sparring – sherik bilan svechkalarni qo’llab “vosmyorka”.
  8. “To’r oldida uchburchak”.
    - a) uchib kelayotgan to’pga chuqur – uzun javob zarbalari.
    - b) qisqartirilgan zarbani qo’llab.
  9. Qisqartirilgan zarbani qo’llash sharti bilan orqa chiziqda “vosmyorka”.
    10. To’r oldida “vosmyorka”.
    11. To’pni o’yinga kiritish (to’pni o’yinga kiritish maydonida joylashgan 1x1 kvadratlariga tushirish sharti bilan).
    12. To’pni o’yinga kiritish maydonining o’ng tomoniga keyin chap tomoniga chuqur burama zarbalar: qabul qiluvchi chiziq yoki kross bo’yicha javob qaytaradi (vazifaga ko’ra). To’pni o’yinga kiritayotgan o’yinchi uchib kelayotgan to’pni maydonning o’ng burchagiga yo’naltiradi (vazifa bo’yicha), va chalg’itishga harakat qiladi (ayrim holatlarda svechka). To’pni o’yinga kirituvchi to’pni uchayotganida yoki boshi ustida qaytarishga harakat qiladi.
    13. Ikkinchi to’pni o’yinga kiritishdan keyin “uchburchak” yoki “vosmyorka” o’ynaladi (vazifa bo’yicha).
    14. Uchib kelayotgan to’pga qisqartirilgan zarba.
    15. Sakrab ko’tarilgan to’pga qisqartirilgan zarba.
    16. Kombinatsiyalarda qisqartirilgan zarba (vazifa bo’yicha).
      - a) eng oddiy o’yin mashqlari;
      - b) o’yin holatiga yaqinlashtirilgan mashqlar (vazifa bo’yicha).
    17. Yarim uchayotgan to’pga zarbalar.
    18. Murakkab o’yin holatlarida uchayotgan to’pga zarbalar(vazifa bo’yicha)
    19. Sakrab ko’tarilgan to’pga bosh ustida zarba(nishon qo’llash shart).
    20. Uchib kelayotgan to’pga bosh ustida zarba(maydon burchagida joylashgan 1x1o’lchamdagi to’pni tushirish shart).

21. O'ngdan va chapdan to'pni qabul qilish: o'yincha maydon ichida turadi (to'pni o'yinga kirituvchi to'rdan bir necha metr masofada), zarba chuqurligini va to'r ustidan uchayotgan to'pning balandligini qat'iy nazorat qiladi.

Qabul qilish usullari:

- a) podstavka bilan
- b) kesma zarba bilan
- c) burama zarba bilan
- d) kesma svechka bilan
- e) burama svechka bilan
- f) qisqartirilgan zarba bilan.

22. Keyinchalik chalg'ituvchi zarbalar va kutilmagan svechka qo'llab to'r oldida "vosyorka".

23. Bir tennischi orqa chiziqda harakatlanadi va uning ikki raqibi to'r oldida. Ikki tennischi, raqibini bir tomondan ikkinchi tomonga tez harakatlanishiga majbur qilib, past zarba bilan to'pni turli tomonlarga yo'naltiradilar ayrim holatlarda qisqartirilgan to'p holatlari qo'llaniladi. Orqa chiziqda o'ynayotgan tennischilar, past chalg'ituvchi zarbalar bilan to'pni aks ettiradilar, ayrim holatlarda kutilmaganda svechka qo'llaniladi.

24. Oldingi mashqlardan farqli o'laroq, tennischining orqada o'ynayotgan raqiblari, turli holatlarni egallaydilar: biri to'p oldida, ikkinchisi esa orqa chiziqda joylashadi. Endi tennischining vazifasi shundan iboratki, past zarba va svechkadan foydalanib, raqibga to'pni berib qo'ymaslik. Ikki "raqibning" vazifasi o'zgarmaydi: ular tennischini har tomonga harakatlantiradilar va ayrim paytlarda esa qisqartirilgan zarbaga yetish uchun oldinga jadal yugurishga majbur qiladilar.

25. Bir tennischi to'r oldida, uning ikki "raqibi" esa orqa chiziqda harakatlandi. Ikki "raqibning" vazifasi to'r oldidagi o'yinchini turli past zarbalar bilan va kutilmagan svechkalar bilan chalg'itish. "To'r oldidagi" o'yinchi, eng qiyin to'plarni o'tkazib yubormaslikka harakat qilib, "raqiblarni" keyingi zarbalarini murakkablashtirish maqsadida sakrab ko'tarilgan to'pga past zarbalarni aks ettiradi:

a) "raqiblar" maydonning burchagida joylashadilar – "tur oldidagi" uchayotgan to'pga uzun zarbalarni bajaradi.

b) "raqiblar" to'pni o'yinga kiritish chizig'ining tashqi burchagiga qarshi yon chiziqlar orasida joylashadilar – "to'r oldidagi" qisqa egri zarbalarni bajaradi.

26. Uch o'yinchi to'r oldiga joylashadi va mashq "raqibni" qiyin ahvolga solish maqsadida uchayotgan va yarim uchayotgan to'pga "otishma" zarbalar bilan yakunlanadi.

## **2. Taktik tayyorgarlik**

Sport trenirovka nazariyasi va amaliyotida taktik tayyorgarlik deganda, tashqi muhit sharoitida vujudga keladigan va spo'rtchining o'z individual xususiyatlari, raqib imkoniyatlar spo'rt turi xususiyatlarini hisobga olib spo'rtchining to'g'ri kurash olib borishi tushuniladi.(V.N.Platonov)

Tennisning taktik tayyorgarlik darajasi, foydalanadigan texnik usullar xilma-xilligiga va takomillashganligiga, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasiga hamda tahlil qila olish qobiliyatiga, oldindan his qilish, musobaqa o'yinlari jarayonida, shuningdek tayyorgarlikka yo'naltirilgan trenirovka vaqtida maydonda taktik harakatlarni rejalashtirish va yaratish qobiliyatiga bog'liq.

Taktika asosiy statistic vazifalar bilan aniqlanadi: musobaqalar seriyasda spo'rtchilarning ishtirok etishi. Taktik vazifalar statistic vazifalarni yechish uchun samarali o'yinlarni topib ularni qo'llash bilan bog'liqdir.

Sport turi xususiyatlaridan, apo'rtchi mahoratidan musobaqalarda sodir bo'ladigan holatlardan kelib chiqib, taktika, algoritmik ehtimollilik va evristik tavsifga egadir. Algoritmik taktika, oldindan rejalashtirilgan harakatlar va ularnu qo'llash bilan amalgam oshiriladi. Ehtimoldagi taktika, rejalashtirilgan harakatlarni davom ettirish variantlari, musobaqada vujudga keiadigan vaziyatlar, raqib yoki sheiklanung aniq reaksiyasiga bog'liq. Evristik taktika esa, musobaqa kurash borayotganda vujudga kelgan vaziyatga spo'rtchining tezkor e'tibori(V.S.Keller). Ehtimoldagi va evristik taktika tennis spo'rti uchun xos hisoblanadi.

Tennisda taktik tayyorgarliktuzilishi juda murakkab bo'lib, u harakatlarni boshlash vaqtining noaniqligi, haqiqiy niyatning yashirishligi, vaqt, mubit, axborot difisitligi, maxsus harakatlarning ko'pligi sababli ularning xilma-xilligi qaror qabul qilish murakkabligi va hokazolar bilan aniqlanadi. Bularning hammasi vujudga kelgan vaziyatni to'g'ri baholashga, eng qulay harakatlar yechimini topishga to'sqinlik

qiladi va asab-mushak apparati faoliyatiga katta talab qo'yadi hamda ruhiy zo'riqishni keltirib chiqaradi.

Taktik tayyorgarlik jarayoni mazmuni, musobaqa vaziyatlarini ko'ra bilish qobiliyati va ularni tahlil qilish, murakkab raqobat sharoitida qaror qabul qilish bilanbir qatorda, sport kurash texnikasi va taktikasi bo'yicha nazariy bilimlarni talab qiluvchi, taktikharakat tuzilishidagi turli fazalar son bilan aniqlanadi.

Shunga ko'ra, taktik takomillashuv jarayoni, har tomonlama taktik tayyorgarlikni ta'minlovchi, nisbatan mustaqil bir nechta bilim va ko'nikmalarni nazarda tutadi. Birinchi navbatda, sport taktikasining umumiy asoslari bo'yicha bilimlarni, aniq sport turining taktik vositalari, shakli, nizomi va musobaqa faoliyatini rivojlantirish g'oyalari, musobaqa qoidalari hamda hakamlikni ajratish lozim. Bu bilimlar texnik taktik harakatlarni samarali o'zlashtirish va musobaqa kurashi sharoitida ulardan keng foydalanish uchun eng muhim asos hisoblanadi.

Ko'p yillik tayyorgarlikbosqichi xususiyatlaridan kelib chiqib, maxsus bilimlarga ega bo'lish jarayoni qat'iy defferensiyalangan bo'lishi lozim. Demak, boshlang'ich bosqichda sport taktikasi asoslari bo'yicha umumiy bilimlar beriladi, ya'ni musobaqa qoidalari, ularning sport taktikasi shakliga ta'siri o'rganiladi hamda ushbu sport turi taktikasining asosiy vositalari, shaklito'g'risidagi bilimlar beriladi. Asosiy musobaqalarga sportchilarni tayyorlashda individual imkoniyatlardan maksimal foydalanish bosqichida, tasavvurdagi raqibning asosiy texnik va taktik harakatlarini o'rganish va tahlil qilish, ularni jismoniy, ruhiy va intellektual tayyorgarlik darajasini, musobaqa o'tkaziladigan joy, sport bazalarining ahvoli, hakamlarning xususiyatlari, tomoshabinlarning o'zini tutishi va hokazolar haqida ma'lumotga ega bo'lish birinchi o'ringa qo'yiladi.

Taktika bo'yicha bilimlar, ko'p sonli uslubiyatlar yordamida egallanadi. Ularga buyuk sportchilarni musobaqa jarayonidagi natijalarini kuzatib, ularni faoliyatini tahlil qilish, yuqori malakali sportchilar va murabbiylar bilan suhbatlar, maxsus adabiyotlar, kino va video materiallarni o'rganish kiradi.

Taktik tayyorgarlikning muhim bo'limi, quyidagi bu sport taktikasi amaliy elementlarini o'zlashtirish:

- musobaqa samaradorligini ta'minlovchi, musobaqa harakatlarining maqsadga mos usullari va vositalari;
- musobaqa jarayonida kuchni qulay taqsimlash qobiliyati;

- raqibga psixologik ta'sir ko'rsatish usullari va shaxsiy niyatlarni oshkor qilmaslik(L.P.Matveyev).

Sport taktikasining amaliy elementlarini o'zlashtirish samaradorligi, sportchining texnik tayyorgarlik darajasi bilan aniqlanadi. Texnik bilim va ko'nikmalar hajmi qanchalik keng bo'lsa, sport texnikasining samarador variantlarini o'rgansh va amalga oshirish uchun, sportchi shunchalik katta imkoniyatlarga ega bo'ladi.

Sport texnikasi elementlarini o'zlashtirish, avvalo amaliy usullar yordamida amalga oshiriladi. Masalan, siklik tavsifidagi sport turlarida bunday uslub, harakat faoliyati samaradorligini doimiy nazorat qilib, ishlab chiqilgan taktik sxemaga mos keluvchi musobaqa mashqlarini ko'p marta takrorlab bajarish hisoblanadi.

V.S.Keller(1986), yakka kurash va sport o'yinlari uchun xos bo'lgan harakat taktikasini modellashtiruvchi, maxsus tashkillashtiruvchi metodik usullardan foydalanishga asoslangan uslubiyatlarni tavsiya qiladi: raqibsiz trenirovka; shartli raqib bilan trenirovka; sherik bilan trenirovka;raqib bilan trenirovka.

Raqibsiz trenirovka usuli texnik - taktik harakatlar asosini o'zlashtirish va ularni ongli hamda faol tahlil qilish uchun qo'llaniladi. Bunday holatlardagi o'ziga xos vositalar asosiy holat va harakatlar, oldinga harakatlanish aks ettiruvchi mashqlar va ularni bir-biriga bo'lash hisoblanadi.

Shartli raqib bilan trenirovka uslubiyati, turli yordamchi jihozlar va ko'rilmalardan foydalanishni nazarda tutadi: nishonlar; maneken; turli trenajyor ko'rilmalari; dasturli boshqariladigan raqib modeli va hokazo. Bu harakatlarni masofada, vaqt va ritmik tavsifini qayta ishlab chiqishga, ko'rib harakatlanish va kinestetik sezgilarni rivojlantirish hamda takomillashtirishga yordam beradi. Ushbu uslub musobaqa faoliyatini modellashtirishda, maxsus sifatlarni rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Sherik bilan trenirovka uslubi taktik harakatlarni o'zlashtirish uchun qo'llaniladi. Ushbu holatda sherik eng faol yodamchi hisoblandi. Bu uslubdan foydalanishdagi asosiy vositalar: katta xilma-xillikka ega va taktik takomillashuvga yo'naltirilganligi bilan ajralib turadi.

Raqib bilan trenirovka uslubi taktik harakatlar qismlarini qayta ishlash, sportchilarning individual xususiyatlaridan kelib chiqib taktik takomillashuvga erishish, raqib tomonidan vujudga kelgan turli taktik vaziyatlarda o'z imkoniyatlaridan to'liq va to'g'ri foydalana olishni tarbiyalash uchun qo'llaniladi.

Bu uslub tez o'zgaruvchan holatlardagi vaqt va muhit noaniqligi taktik vazifasini yechish uchun, vaqt va axborot yetishmovchiligi sharoitida taktik harakatlarni takomillashtirishga yordam beradi. Bunday vaziyatlar, musobaqa sharoiti faoliyatiga aniq emotsional holat va yuqori zo'riqishni keltirib chiqaradi.

U yoki bu taktik variantni tanlash, uni qayta ishlash va musobaqa faoliyatida amalga oshirish, sportchining texnik mahorat darajasiga va muhim funksional tizimlarning imkoniyatlariga, iroda va ruhiy tayyorgarlik hamda uning harakat sifatlarini rivojlanganligiga asoslangan. Shuning uchun amaliyot uslubiyatlari yordamida sport taktikasi elementlarini o'zlashtirish jarayonini sport mahoratini boshqa tarkibiga nisbatan boshlang'ich bog'lanish sifatida ko'rish mumkin.

Oldidagi musobaqa xususiyatlari, asosiy raqiblar va sheriklarning texnik va taktik, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini o'rganib chiqish taktik tayyorgarlikning muhim bo'limi hisoblanadi. Ushbu bo'lim yuqori raqobat va natijalar zichligini tavsiflovchi, rejadagi musobaqalarga yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida asosiy ahamiyatga ega.

Birinchi navbatda, sportchilarning texnik, taktik imkoniyatlarini o'rganib chiqish lozim. Bu tennisda juda muhimdir. Tennis kabi boshqa sport turlarida, raqiblar imkoniyatlarini o'rganib chiqishda, musobaqa sharoitidan kelib chiqib, musobaqa kurashi uslubiyatlari va vositalaridan foydalanib, turli vaziyatlarda qo'llaniladigan sevimli harakatlar, taktik usullari va kombinatsiyalarga asosiy e'tibor qaratish lozim.

Raqib imkoniyatlari bo'yicha olingan bilimlarga asoslanib, aniq musobaqa paytidagi shaxsiy imkoniyatlar va holatlarni hamda musobaqa kurashini hisobga olib, sportchining yoki jamoaning qulay taktikasini prognoz qilish mumkin. Odatda prognoz ikki darajaga bo'linadi: a) asosiy shakl, vosita va raqib taktikasining turlari hamda butun musobaqa davomidagi va aniq kurashlarda vujudga kelgan ehtimoldagi vaziyatlar, shaxsiy texnik, taktik rejalarning prognozi; b) musobaqa kurashida raqib harakatlarining va shaxsiy harakatlarning tezkor prognozi.

Taktik tayyorgarlikni yana bir muhim bo'limi – bu musobaqa xususiyatlaridan kelib chiqib, asosiy raqib imkoniyatlari va ularni musobaqa kurashi mobaynidagi amalga oshirishga yo'naltirilgan taktik harakatlarining individual modellarini ishlab chiqish hisoblanadi.

Taktik harakatlarning individual modelini yaratishda quyidagilarga e'tiborni qaratish lozm:

- yetarli va yetarli bo'lmagan shaxsiy texnik va taktik tayyorgarlikni tan olish;

- musobaqa kurashini olib borishga tayyorlovchi harakatlar va asosiy vositalar orasidagi o'zaro aloqani anglash;

- chigil yozdi mashqlarini to'g'ri o'tkazish va ruhiy holatni boshqarish, kurashning turli vaziyatlarida aql bilan tavakkal variantlarni topish va shu vaziyatlardan chiqib ketish uchun zaruriy chidamkorlikni tan olish;

- stil va kuch jihatdan turlicha bo'lgan raqiblarga qarshi harakatlanish qobiliyatini rivojlantirish;

- musobaqa kurashini psixologik va taktik xususiyatlarini anglash;

- oldinga qo'yilgan maqsadga erishish ehtimoli va realligi haqida alohida kurashlar musobaqada ishtirok etish, tayyorgarlik maqsadi haqida to'liq tasavvurga ega bo'lish(V.Skeller, 1985).

Sport kurashining murakkab va variantlarga boy sharoitida, to'g'ri qaror qabul qilish va uni amalga oshirish qobiliyati, sportchining ijodiy imkoniyatlari va uning fikrlash xususiyatlariga bog'liqdir (S.P.Belits-Geyman). Bu imkoniyatlar trenirovka faoliyatning ijobiy imoniyatiga kirib borgan xilma-xillik, musobaqa kurashini olib borish usullari turlicha bo'lgan ko'p sonli raqiblar bilan uchrashuvlar natijasida sport tajribasi orttirish jarayonida takomillashtiriladi.

L.M.Matveyev ta'kidlashicha, sport taktikasining asosiy elementlari aniq musobaqa vaziyatlariga xos sport texnikasini maqsadga muvofiq usullari bilan bog'lash va ularni qo'llashni nazarda tutadi hamda sport texnikasining taktik shakllari izohi hisoblanadi. Shuni yodda tutish kerakki, taktik elementlar har doim texnik elementlardan kattaroq bo'ladi: birinchilar o'zlarining tarkibi sifatida ikkinchilarni qo'shadilar va ularni musobaqani maqsadga muvofiq olib borish usullari shaklida aniq tartibda bog'laydilar. Bunday musobaqa faoliyatidagi texnik va taktik elementlarning birdamligi taktik takomillashuv jarayonida hisobga olinishi lozim.

G'alaba uchun alohida texnik harakatlarni sifatli bajarish va o'yinda raqibning ojiz tomonlarini topa olish kerak.

## O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish, tennischi taktik harakatlarining muhim elementlaridan biridir. V.Golenko, A. Skorodumova va Sh.Tarpishev(2002) uimbuldon turniri finalida V.Uilyams va L.Devenport orasidagi bahsda bajarilgan barcha zarbalarning umumiy sonidan, to'pni o'yinga kiritish 29,94% va 16,95% to'pni qabul qilish 16,95% va 19,25% bajarilganligini kuzatdilar. Lekin to'pni qabul qilishni takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus trenirovkalar vaqtida V.Uilyams goho bunga umuman e'tibor qilmagan, goho mashg'ulotning 7%gina vaqtini ajratdi.

O'zbekistinning kuchli yosh tennischilarining 50ta musobaqa uchrashuvini tomosha qilib, ular foydalangan to'pni qabul qilishni takomillashtirish an'anaviy usullarining natijalari aniqlandi.

12-14 yoshli O'zbekiston tennischilarining har bir musobaqa uchrashuvida o'rtacha 4 eys va 4 "ikkitalik"dan xatolar aynan to'pni o'yinga kiritishda, shu bilan birga bu o'yinlarda to'pni qabul qilishda o'rtacha 12ta "uchib ketish" xatolar kuzatildi. Shunday qilib, bu oddiy ko'rsatkichlardan shu ma'lum bo'ldiki, musobaqa natijalari uchun to'pni o'yinga kiritishga nisbatan to'pni qabul qilishning takomillashgan usuli ikki marta samaralidir.

Barcha musobaqa o'yinlarining taktik tuzilishida, to'pni qabul qilish eng muhim qism hisoblanadi. Birinchi va ikkinchi to'pni o'yinga kiritishda, to'pning turli tezlikda uchishi, uni qabul qilish uchun turli taktikalardan foydalanishga majbur qiladi. Birinchi to'pni o'yinga kiritishda, raqib to'pining uchish tezligini e'tibordan chetda qoldirmaslik va unga nisbatan harakatlanish lozim. Bunday holatlarda to'pning tezligini oshirishga va xilma-xil to'siq usullari yordamida javob zarba uchun qo'llash maqsadga muvofiq:

To'siq usullari:

- agar raqib to'pni o'yinga kiritishdan keyin to'pga chiqsa, unda qoida bo'yicha qabul qilish qisqa va raqib oyoqlariga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Lekin maydonning yon chiziqlaridan bevosita yaqinga yo'naltirilgan chuqur to'pni yoddan chiqarmaslik zarur. Bunday holatda to'pni o'yinga kiritishning birinchi kvadratidan chapga kross va ikkinchidan o'ngga kross bajarilgan to'plar juda samarali bo'ladi:

- agar raqib to'pni o'yinga kiritgandan so'ng kortning orqa chizig'ida qolsa, unda to'pni kortning ichiga chuqur kiritish lozim.



To'pni qabul qilish uchun ketadigan barcha kuch, to'pning uchish tezligidan kelib chiqib, bir zumdayoq yoki asta sekin amalga oshirish mumkin bo'lgan qarshi hujumga qaratiladi.

Birinchi va ikkinchi kvadratda to'pni qabul qilish plesirovka bayonnomasi.

“0”, belgisi – hujum shaklida to'pni qabul qilish .

“!”, belgisi – bir lahzada ochko yutib olish bilan yakunlangan hujum shaklidagi to'pni qabul qilish .

“X” belgisi – raqibning keskin to'pni o'yinga kiritishdan keyingi, majburiy himoya shaklidagi to'pni qabul qilish.

“^”, belgisi – raqibga hujum boshlashga yordam beruvchi passiv to'pni qabul qilish.

Ikkinchi to'pni o'yinga kiritishni qabul qilish taktikasi, birinchisidan ancha farq qiladi. To'pni uchish tezligi hujumchidan o'yin yetakchiligini o'z qo'liga olishi uchun va kort bo'yicha o'yin bosimini o'tkazish bilan bog'liq faol harakatni amalga oshirishga yordam beradi.

To'pni qabul qilishning taktik usullarini takomillashtirishga asoslangan uslubiyatlarini ishlab chiqish maqsadida va to'pni qabul qilish samaradorligi chuqur qonuniyatlarini aniqlash uchun, ma'lumotlarni to'plash va maxsus ishlab chiqilgan uslub zarur.

Oqgul Omonmurodovaning turnir lideri Morokolik B.Mouxtasin bilan uchrashuvida , to'pni qabul qilish samaradorligi bayonnomasidan ma'lumotlar. Oqgul Omonmurodovada ushbu uchrashuv darajasi uchun zarur, to'pni o'yinga kiritish usuli bo'yicha mahorati raqibiga nisbatan ancha pastligini ko'rsatdi. Birinchi kvadratdan to'pni qabul qilish plasirovkasi aniqligini belgilanuvchi bayonnoma Omonmurodovaning tashabbusni qo'ldan chiqarganligini ko'rsatdi. To'pni qabul qilishdan keyin xox u passiv himoyalalanuvchi bo'lsin yoki hujumga o'tishga uringanda ham, to'pning qo'nish nuqtasining barchasi raqib uchun juda qulay zonalarga tushgan. Vaholanki, hujum istagida to'pni qabul qilganda ham to'p aynan to'rga tushgan (to'rttadan bittasi). Buning sababi, Oqgul birinchi kvadratda to'pni o'ngdan zarba bilan qabul qildi, bu uning uchun ishochli zarba.

Ikkinchi kvadratdan to'pni qabul qilish plasirovka ko'rsatkichlari, Omonmurodovaning to'pni qabul qilishda o'z oldiga qo'ygan maqsadi va o'z o'zini baholash darajasi haqida haqqoniy dalillarni berdi. Qabul qilish yo'nalishi birinchi kvadratdagi kabi kort o'rtasida diagonal bo'yicha, lekin to'pni yerga tushirish (kuchnost) ancha

kam, chunki ko'proq o'ng tomondan to'pni qabul qilishga to'g'ri keldi.

O. Omonmurodovanning to'pni qabul qilish bo'yicha statistik tahlili plasirovka tahlili natijalari xulosasini to'liq tasdiqlaydi. Birinchi navbatda, passiv zarbalar foizi ancha katta uchrashuvining birinchi geymidagi raqibining to'pni uzatishi e'tiborni o'ziga jalb qildi. Vaholanki, umuman o'zi o'yin davomida tashabbus ko'rsata olmadi, faqat beshta passiv qabul qilish bajarildi shunda ham ularning ikkitasi xato bilan yakunlandi. Uchrashuv davomida zarba kuchini va yo'nalishini to'g'ri tushuntira oladigan bironta ham qabul qilish bo'lmadi. O'zbekistonning kuchli tennischilarining to'pni qabul qilish samaradorligini tahlil qilib, shunday xulosa qilish mumkin:

1) Tennischilarda maxsus ishlab chiqilgan to'pni qabul qilish taktikasi yo'q. Ular to'pni qabul qilish uchun, o'zlariga xos bo'lgan orqa chiziqdan sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalarni qo'llaydilar;

2) Tennischilarda musobaqa o'yinlarida maxsus ishlab chiqilgan to'pni qabul qilish taktik sxemasi kuzatilmaydi;

3) Biz kuzatayotgan tennischida raqibning keskin to'pni o'yinga kiritishdan keyin, to'pni qabul qilish maromi va samaradorligi juda past;

4) To'pni qabul qilish musobaqa jarayonida muhim ahamiyatga ega va trenirovkaning ko'p vaqtini shu usulni takomillashtirish uchun yo'naltirish lozim.

To'pni qabul qilish texnikasining takomillashgan uslubiyatini ishlab chiqish va takomillashtirish zarur.

1 – mashq. Devorga kesma zarbalar bilan o'ynash.

2 – mashq. Devorga aralash zarbalar bilan o'ynash – chizilgan to'rdan ikki metr balandda joylashgan devor nuqtasidan sakragan to'pga burama zarba, so'ng yelka darajasidagi yuqori nuqtada qabul qilish bilan kesma zarbalar.

3 – mashq. Kortda sherik bilan kesma zarbali o'yin.

4 – mashq. O'ngdan va chapdan podsechka bilan to'pni qabul qilish zarbalari: o'yinchi, zarbalarning berilgan chuqurligi va to'pning to'r ustidagi uchish balandligini qat'iy nazorat qilib, maydonning ichida turadi (to'pni o'yinga kirituvchi to'rdan bir necha metr masofada joylashadi).

Qabul qilish turlari:

a) podstavka

b) kesma zarbalar

c) kesma svechka

- d) burama svechka
- e)qisqa zarbalar.

### **Sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar**

Tennischi mahorati, uning raqib tomonga orqa chiziq ustidan to'pni chuqur yo'naltirishni bilishi bilan aniqlanadi. Kimki raqib tomonga yaqin masofaga zarbani bajara olsa, u o'zining taktik usullarini o'yinda amalga oshirish imkoniyatini qo'lga kiritadi. Orqa chiziqdan uzoqqa uzun to'p bilan raqibni siqib, uchib kelayotgan to'pga zarba berib yakuniy ochkoni yutib olish uchun to'rga chiqish mumkin.

Bu oddiy va tushunarli bo'lgan taktik sxema asosida, sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar samaradorligi yotadi.

O'zbekistonning 12 – 16 yoshli tennischilari musobaqa o'yinlarida amalga oshirgan yakuniy zarbalar tavsifini tahlil qilib, qiziqarli ma'lumotlar olindi.

O'ynalgan ochkolar 4 turga bo'linadi.

1. Hujumda yutib oligan.
2. Raqib tomonidan atayin uyushtirilmagan shaxsiy xato.
3. Raqibning faol harakatlari keltirib chiqargan, shaxsiy xato.
4. Kuzatilayotgan tennischining aniq harakatlari.

12 – 13 yoshli bolalarda o'zlari yoki raqibning xujum harakatlari natijasida yutuq bilan yakunlanadigan ochkolar, umumiy o'ynalgan ochkolar sonining 20 % ni tashkil etadi. Qoligan 80 % ni raqib tomonidan uyushtirilmagan harakatlar tashkil qiladi. 15-16 yoshli o'smirlarda xujum harakatlari natijasida yutib olingan ochkolarga nisbatan uyushtirilmagan xatolar, taxminan 50 x 50 %ni tashkil qiladi.

Yosh o'zgargan sari, o'zining yoki raqibning ongli maqsadga yo'naltirilgan tashabbusi natijasida yutib olingan yoki yutkazilgan ochkolar, uyushtirilmagan xatolar nisbatini, o'yin tajribasi oshganligini yoki taktik fikrlar takomillashganligini ko'rsatadi.

Bu davrda, tennisda asoslangan xaqiqiy o'yin kuzatiladi. Qulay holatda qabul qilib, raqibning uzoq burchagiga, chiziqning o'ziga kuchli zarba bilan to'pni yo'naltirib, ochkoli o'yinni bir zarbada yakunlash mumkin, shu bilan o'ylangan niyatni amalga oshirish vaziyatlarida, o'ziga 100 % ochko yutib olish kafolatini ta'minlaydi. Lekin juda qulay holatda kuchli zarba bilan chiziqqa tushush kafolati 70 – 80 % ni tashkil etishi ham mumkin. Tajribali o'yinchi boshqacha yo'l tutgan bo'lar edi.

U qulay holatda turib, 100% tushishini kafolatlovchi zarba bilan maydonning biron bir burchagiga to'pni yo'naltirgan bo'lar edi, ammo raqib uchun bu zarbaga yetish 90 % ga yaqin bo'lishi lozim. Raqibni qoyilmoqom zarbalar bilan xayron qoldirish kerak emas. O'yin davomida bunday zarbalar bir nechta bo'lishi mumkin, lekin ishonchli ochkolarni anchagina ko'p to'plash zarur.

Ammo, ayrim xolatlarda noaniq taktik harakatlar oqibatida o'yin paytida sodir bo'ladigan psixologik muammolarni yechishga urinib ko'rish mumkin. Masalan: o'z omadsizligidan va raqibning omadidan siqilgan tennischi bir zarba bilan to'pni raqib kortining himoyasiz joyiga yo'naltirishi mumkin. Yana chiroyli zarba bilan o'yinni yakunlashi ham mumkin. Lekin, bu holatda ham tavakkalchilik darajasi, tennischining tajribasini hamda uning har bir taktik harakatlari qiymatini aniqlaydi.

Tennischining taktik harakatlar tanlovi bo'yicha takomillashuvini, bozorda ko'p va yaxshi mahsulot sotib oladigan yoki aksincha kam va yomon mahsulotlarni harid qiluvchi uy bekasi bilan taqqoslash mumkin.

Alohida taktik harakatlarni takomillashtirishga yordam beruvchi trenirovka mashqlarini har bir o'yinchi uchun zarur poydevorva ularning o'yin stilini individual rivojlanishi muammolarini yechishga qaratilgan individual usullarga bo'lish mumkin.

Poydevor sifatidagi mashqlarga kortda yoki bir nechta sheriklar bilan maydonda belgilangan nishonlar bo'yicha o'yinni kiritish mumkin. Ularning maqsadi, ahamiyatli zarbalarni maksimal ishonchda bajarishga erishishdir.

1 – mashq. Tennis kortida, orqa va yon chiziqlar tashkil qilgan burchaklarda 1x1 m o'lchamdagi nishon o'rnatiladi. Nishonlarni yupqa lenollumdan yoki boshqa xom ashyodan 1m x5sm lentalar bilan belgilanadi. Bunda lennolum to'liq yotishi kerak va to'p unga tushganda sakrab ko'tarilib yo'nalishini kuchli o'zgartirmasligi kerak.

Sheriklar bir biri bilan 1, 1a nishonlarga diogonal bo'yicha burama yoki kesma zarbalarni amalgam oshiradilar. Har bir sherik maydonida joylashgan nishonlarga tushgan to'pni baland ovozda – “bir”, “ikki”, “uch” va xakozyaytib boradilar. Sheriklar oldiga quyidagi vazifalar qo'yiladi: Har bir qarama qarshi tomondagi nishonlarga to'p (5-10) aniq sanoq bo'yicha tushishi kerak. Sheriklardan birining zarbasidan so'ng ikkinchi marta ham qoplamaga to'p tushsa, natija hisobga olinmaydi va mashq boshidan boshlanadi.

2 – mashq. Shuning o'zi, faqat 2, 2a nishonlarga diagonal bo'yicha chapdan chapga zarbalar.

3 – mashq. Nishon bo'yicha “восъмёрка”. To'p yo'qotilguncha sheriklarning har biri 5 – 10 ta to'p tushishini bajaradilar. Birinchi variantda sheriklardan biri to'g'ri chiziq bo'yicha, ikkinchisi esa diagonal bo'yicha.

4 – mshq. “vosmyorka”. Birinchi sherik tur yonida, ikkitasi orqa chiziqda. To'p yonidagi oyinchi diagonal zarbalar bilan 1 va 2 nishonlarga, birinchi variantda va to'g'ri chiziq bo'yicha boshqasi bilan o'ynaydi. Orqa chiziqdagi sheriklar albattato'g'ri yoki diagonal bo'yicha burama yoki kesma zarbalarni bajaradilar. O'yin to'r yonidagi oyinchi nishonga aniq tushguncha davom etadi. Agar to'p o'yindan chiqsa, mashq boshidan boshlanadi.

5 – masq. Bir o'yinchi ikki o'yinchiga qarshi.

a) tennischi to'r yonidan joy egallaydi, “raqib” – orqa chiziqda, “raqiblar” erkin o'ynaydilar, “to'rchi” – vazifa bo'yicha;

b) tennischi orqa chiziqda joylashib erkin o'ynaydi, “raqiblar” vazifa bo'yicha.

6 – mashq. O'yin orqa chiziqda. Tennischi, maydonning buyurilgan joyiga to'pni yo'naltiradi, uning “raqibi” – o'z xoxishiga ko'ra o'ynaydi.

7 – mashq. Hisob bilan buyurilgan vazifa bo'yicha o'yin.

a) buyurilgan kombinatsiyani bajarish bilan to'pni o'yinga kiritishdan keyin to'pga chiqish;

b) vazifa bo'yicha, ochko uchun to'pni qabul qilish.

8 – mashq. O'zining birinchi holatini vaqti vaqti bilan o'zgartirib bir tennischi, ikki “raqib”ga qarshi to'pga chiqish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanib hisob uchun o'yin.

a) ikkisi ham orqa chiziqda;

b) birinchisi orqa chiziqda, bnoshqasi to'r yonida;

9 – mashq. Vazifa bo'yicha “bir o'yinchi ikkinchi o'yinchiga qarshi” hisob uchun o'yin.

10 – mashq. Mahsus vazifa bo'yicha, stili yaqqol namoyon bo'ladigan o'yinchiga qarshi hisob uchun o'yin:

a) keskin xujumchi “to'rchi”;

b) orqa chiziqda o'ynaydigan keskin xujumchi;

v) orqada va to'r yonida bir xil o'ynaydiganlar;

g) qarshi xujumchi;

d) ximoya (raqib xatolari hisobiga o'ynaydigan).

### **To'rga chiqish va to'r yonida o'yin**

To'r yonida o'yin, mahsus prinsip va ko'nikmalarga asoslangan bo'lishi lozim. Tez qulay holatni egallashga va raqibning chalg'ituvchi zarbalariga tayyorgarlik vaqtini kamaytirishga yordam beruvchi, o'yin borishini o'zgartirmasdan to'rga chiqish mumkin emas. Ochko o'ynaladigan vaqtda, to'rga chiqish uchun kutilmagan vaziyatlar vujudga keladi. Yaxshi texnik va taktik tayyorgarlikka ega tennischilarda, uchib kelayotgan to'pni o'ynash uchun befoyda to'rga chiqish amalgam oshirilishi zarur bo'lgan usullar qayta ishlangan bo'lishi lozim. To'r yonida o'ynashning asosiy prinsiplari:

1) To'rnini oldiga chiqish uchun, raqibning ojiz tomoniga, uni iloji boricha kortning orqa chizig'igi chiqarish uchun zarbalar berish zarur. Tajribali o'yinchi, raqibni o'zi uchun foydali javob qaytarishiga majbur qila oladi.

2) Oddiy bo'lmagan dinamika uchayotgan to'pga zarbalar. Uchayotgan to'pga zarbalar, zarba beruvchi qo'l tirsagini tana orqasiga o'tishiga to'sqinlik qiluvchi qisqa siltanish yordamida, to'pni o'z oldida qarshi olib oldinga harakatlanib amalgam oshiradi.

3) Uchayotgan to'pga birinchi zarba juda muhim. Umuman ular uchtadan oshmasligi kerak. Agar to'p to'rdan ancha uzoqqa uchsa, uni orqa chiziq yaqinida o'ynashga harakat qilib, so'ng to'rga yetarli darajada yaqinlashtirib, kuchli egri zarba bilan o'yinni yakunlash zarur. Qoida bo'yicha, uchayotgan to'pga birinchi zarba, kamida raqibni himoyalashga majbur qilishi, ikkinchi zarba, o'yin ochko bilan yakunlanishi kerak. Uchinchi zarbada esa ko'pincha, yetakchilik raqib qo'liga o'tadi.

4) To'r oldida o'zini raqib xujumiga qo'ygan tennishi, uchib kelayotgan to'pga zarbani omadsiz bajargandan keyin u to'r oldida ushlanib qolmasligi kerak. Bunday vaziyatlarda raqib zarur yo'nalishda zarbani amalgam oshirishi uchun e'tiborini chalg'itish maqsadida, tana bilan aldanchi harakatlarni bajarishi lozim. Asosiysi, uchayotgan to'pni o'ynashda to'pni his qilish zarur. Buning uchun to'r oldida texnik harakatlarni takomillashtiruvchi mashqlarni har kuni ko'p marta takrorlash lozim.

To'r oldiga chiqish ko'nikmalarini takomillashtiruvchi mashqlar quyidagilar:

1 – mashq. “Vosmyorka”. A va B ikki sherik orqa chiziqda turadi, birinchisi kortning o'ng tomonida, ikkinchisi chap tomonida. A1 va B1 o'yinchilar esa maydonning orqa chizig'i va to'pni o'yinga kiritish chizig'i orasida. Bitta to'p bilan o'ynaladi. Orqa chiziqda turgan birinchi sherik A, B1 sherik turgan to'pni o'yinga kiritish kvadratiga diagonal bo'yicha baland sakrab ko'tarilgan to'pga burama zarbani yo'naltiradi, u yuqori nuqtada oldinga harakatlanib kesma zarbani, to'rga chiqishni aks ettirib, to'g'ri chiziq bo'yicha orqa chiziqqa ya'ni B sherik turgan joyga yo'naltiradi va dastlabki holatga qaytadi, B sherik navbatida A1 va hakozi sherik yo'nalishi bo'yicha to'pni diagonal burama zarba bilan ko'taradi.

2 – mashq. Sparring – sherik to'pli savat bilan, o'z korti yarmida orqa chiziq ortida turadi. O'rganuvchi tennischi o'z yarmida orqa chiziqdan bir metr masofada. Tennischi shartli signal bo'yicha to'rga yugurishni boshlaydilar. O'rganuvchi tennischi to'pni o'yinga kiritish chizig'ini kesib o'tayotgan vaqtda, sparring – sherik tezkor zarbalar bilan, yugurib kelayotgan tennischini chalg'itishga harakat qiladi. Tennischining vazifasi, harakatni so'ndirmasdan, to'pga oldinga sakrab uni uchayotganda o'ynashi kerak. Mashqni, zarba uchun to'pni bosh ustiga uloqtirib, uchayotganda zarbani bajargandan keyin, shu ondayoq davom ettirish mumkin. Bunday seriya zarbalar bajarilgandan so'ng, tennischi keyingi seriyani bajarish uchun dastlabki xolatga tez qaytadi.

3 – mashq. Sparring – sherik to'pli savat bilan, o'z korti yarmida orqa chiziq ortida turadi. O'rganayotgan tennischi o'z yarmida orqa chiziqdan bir metr masofada. Sparring – sherik xavkortga yarim svecha uloqtiradi. O'rganuvchi tennischi to'pning uchish trayektoriyasini aniqlab, shu trayektoriyaning taxminiy nuqtasiga, harakatni so'ndirmasdan uchib kelayotgan to'pga zarba berish uchun yugurib chiqadi yoki aksincha, imkon boricha tezkorlikni oshirib, kortning qarama – qarshi tomoniga orqa chiziqqa podsvechka bilan to'pni yo'naltiradi va to'p oldida holatni egallaydi. Mashqni uchayotgan to'pga zarba berish, song boshdan zarba berish bilan yakunlash mumkin. Bu seriya zarbalar bajarilgandan so'ng tennischi keyingi seriyalarni bajarish uchun dastlabki holatga qaytadi.

4 – mashq. Ikkala sherik orqa chiziqda turadi. Ulardan biri chuqur burama svechka bajarib, oldinga yuguradi, boshqasi o'ziga qulay

zarba uchun, sherigi esa to'ring oldiga turibsvechkani o'ynaydi. Boshqasi uchayotgan to'pga orqa chiziqqa zarba bilan javob qaytaradi. Ikkinchisi burama svecha bilan to'r oldidagiga uloqtirib beradi va o'zi oldinga harakatlanadi. Birinchi, to'r oldida turgan sherigiga qulay zarba bilan svechkani o'ynab, javob zarbadan keyin to'pni to'r oldidagiga svechka uloqtiradi va o'zi oldinga yuguradi. Bu mashq, tennischilarni maydon atrofida uchib kelayotgan to'pga zarbalarni qo'llab harakatlanishni takomillashtiradi.

### **3.Jismoniy tayyorgarlik**

Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotining asosiy tarkibiy qismi hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir (tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya qobiliyati).

Sportchining jismoniy tayyorgarligi uning mutaxassisligiga va takomillashuv shakligi uzviy aloqador bo'lib trenirovka uslubiyatining xususiyatiga va sport yilnomasiga bog'liq.

Kun davomida tennischilarning boshqa sport turlari vakillari kabi, bir nechta trenirovka mashg'ulotlari o'tkaziladi. Ular asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlarga bo'linadi. Asosiy mashg'ulotlarda, qoida bo'yicha, kunlik va yuklamaning asosiy vazifasi yechiladi, ya'ni qo'shimcha mashg'ulotlargagina nisbatan katta hajmdagi ish bajariladi. Qo'shimcha mashg'ulotlarda quyidagi vazifalar o'z yechimini topadi.

- sportchi organizmini asosiy trenirovkaga tayyorlash;
- asosiy trenirovkadan keyin tiklanish;
- trenirovka samaradorligini oshirish maqsadida asosiy mashg'ulotdagi vazifalarni takrorlash;
- asosiy vazifalardan farq qiluvchi, qo'shimcha vazifalarni mustaqil takrorlash.

Qoida bo'yicha, yuqori malakali tennischilar, kun davomida ikki – uch mashg'ulot o'tkazadilar. Birinchi – nonushtagacha, ikkinchi – nonushta va tushlik orasida va uchinchi – tushlik va kechki ovqatlanish orasida. Mahoratli sportchining birinchi trenirovka mashg'uloti, oddiy insonlar “ertalabki badan tarbiya” bajarayotganlarida boshlaydilar. “Ertalabki badan tarbiya” ga kiritilgan, uyqudan uyg'onish va mushak tonusini ko'tarishkabi, oddiy vazifalardan tashqari, sportchilar bir kun oldingifaol mushak ishi va tungi dam olishdan keyingi yig'ilib qolgan ko'rinishlarni yechishlari kerak.



Ikkinchi va uchinchi trenirovka vazifasi, tayyorgarlik tizimida trenirovka kunining joyi va shu bosqichda yechilishi zarur bo'lgan vazifalarga bog'liq. Jahonning yetakchi tennischilar bir kunda 5 – 5.5 soat shug'ullanadilar.

Ikkinchi mashg'ulot – ertalabki nonushtadan bir soat keyin o'tkaziladi. Unda jismoniy tayyorgarlik, texnik usullar va harakatlarni takomillashtirish vazifalari yechiladi. Mashg'ulot uch soat davom etadi.

Kunning ikkinchi yarmidagi uchinchi mashg'ulot, tushlikdan so'ng o'tkaziladi va dam olish. Mashg'ulotda tennischilar, musobaqa vaziyatlarida va kombinatsiyalardagi texnik – taktik harakatlar samaradorligi va ishonchliligini qayta ishlaydilar.

Tennis – favqulotda juda ko'p qirrali sport turi hisoblanadi. Bu sport turida, takomillashgan texnika yoki alohida texnik usullar, o'yinni olib boorish, iroda yoki yuqori jismoniy ko'rsatkichlar kabi yetakchi sifatlarni bir nechta yoki bittasi hisobiga yuqori natijalarga erishish mumkin. Albatta, haqiqatdan ham bir nechta sifatlarni har tomonlama rivojlantirmasdan yuqori darajadagi mahoratga erishish imkoniyati yo'q, lekin mahorat cho'qqisi har bir tennischi uchun individualdir. Tennischining texnik, taktik va musobaqa tayyorgarligi vaqt bo'yicha katta hajmga ega bo'lganligi va individual reja asosida o'tkazilishini hisobga olib, har bir tennischining jismoniy tayyorgarligi uchun, uning trenirovka kuni davomidagi qulay vaqtini topish lozim va u individual reja asosida tartibli o'tkazilishi shart.

Mushaklarni bo'shashtirish xususiyati, egiluvchanlik, kuch, tezlik, sakrovchanlik, epchillik va chidamkorlik, bu sifatlardan har birini birgalikda rivojlantirish lozim, yani birgina sifatni rivojlantirib boshqalarini nazardan chetda qoldirish mumkin emas. O'yin harakatlarida ham ular yagona bo'libnamoyon bo'lmaydi. Masalan: uchib kelayotgan to'pga uzoq sakrash – axir bu tezlik, sakrovchanlik va epchillik mujassamlashgan emasmi? Bundan kelib chiqadiki, sifatlarni tarbiyalash aralash tavsifga ega bo'lib, vositalar majmuasi yordamida amalgam oshiriladi, masalan, sakrash, yugurish, akrobatik mashqlar. Jismoniy tayyorgarlik sifatlarni bir – biriga bog'lab, to'g'ri rivojlantirishni nazarda tutadi: ammo bilmasdan yondoshish, ulardan ayrimlarini tennis hususiyatini hisobga olmasdan shakllantirilgan bo'lib qoladi. Masalan: kuchni rivojlantirib, harakatdagi zo'riqishga asoslangan bo'shashishi hususiyati va egiluvchanlikni bo'g'ib qo'yishi mumkin. (Belits - Geyman)

O'zbekistonda o'smirlar terma jamoasi darajasidagi 12 -14 yoshli yosh tennischilarni kelajakdagi individual rejalarida vazifalarini yechish uchun jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasini tavsiya qilamiz. Mashqlar vazifalar hususiyatidan kelib chiqib bo'limlarga jamlangan. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kundalik yuklamada asosiyqismiga rejalashtirilgan mashqlar. Jismoniy sifatlarni takomillashtirishga bag'ishlangan vaqt hajmida taxminan 80 % tashkil qiladi. Qolgan qism boshqa mashqlar bilan to'ldiriladi yoki asosiy mashqlar hisobiga hajmi ko'paytiriladi.

### ***Chigil yozdi mashqlar***

Trenirovka kunida faol jismoniy ishiga organizmni uyg'otish va tayyorlash muammosini yoga gimnastikasi asosini tashkil etgan mashqlar majmuasi bilan yechish maqsadida muvofiq. Ijobiy fiziologik ta'sir ma'lumki mushak to'qimalarida va ichki organlarda yig'ilib qolgan dan xolos qilib, organizmda modda almashinuv jarayonini faollashtirish va asab tizimi tonusini oshirishni nazarda tutadi. Bundan tashqari, yog mashqlari egiluvchanlikni samarali rivojlantiradi. Biz taklif qilayotgan majmua O'zDJTI da muammolar loyihalarida professor A.I. Yarotskiy qo'l ostida ishlab chiqilgan.

Mashqni nafas mashqlari bilan boshlash zarur.

1 – mashq. Yelka va ko'krakni to'g'rilab tik turish, qo'llarni diafragma qo'yiladi – sakkizgacha sanab, sekin uzliksiz burundan nafas olinadi. Nafas olish diafragmadan boshlanib, qorin bo'shlig'ini to'ldirish, qo'llar qorindan nafas olinganda qorin bo'shlig'ini nazorat qiladi. Keyin nafas bilan to'ldirish yuqoriga, ko'krak qafasini to'liq to'ldirib, halqumgacha borishi kerak. So'ng taxminan 4 sanoqgacha nafas ushlab turiladi va orqaga 8 sanog'ida lablarni og'izda boroz siqib, butun nafasni chiqariladi. Nafas olish va chiqaeish sikli uch marta bajariladi.

2 – mashq. Lotos holati. Son, tizza va boldir po'lga, oyoq panjalari osti bilan bir – biriga tegib turadi, tirsak bo'g'imlaridan to'g'rilangan qo'llar ikkala oyoqni ushlaydi, gavda tik holatda, ko'krak to'g'ri. Holatni shoshilmasdan qabul qilish lozim. Qabul qilingan holatni to'g'rilashni tekshirib va his qilib, yuqorida keltirilgan nafas siklini ikki marta bajarish, bunda diafragma ishiga diqqatni qaratish lozim.

3 – mashq. Po'lda o'tirib, oyoq panjasi son va tizzadan bukilib yon tomonga ochilib po'lda to'liq yotadi. Gavda to'g'ri, qo'l panjalari

orqada “qulf” kabi bir – birini ushlagan. Birinchi mashqdagi kabi ikkinchi mashqda ham holatni tekshirish va his qilish kerak, nafas sikli ikki marta, diafragma ishiga diqqat qilib bajariladi.

4 – mashq. Po’lda o’tirib, oyoqlarni oxirigacha yon tomonga ochiladi. Oldinga egilib peshona po’lga tegishi kerak, qo’llarni ichkariga burib oyoq panjalari ushlanadi. Nafas mashqlari bilan ikki sikl bajariladi.

5 – mashq. Po’lga qorinda yotish, kerilib oyoq panjalarini tashqaridan ushlab, oyoq panjalarini boshga tortib maksimum krilish. Nafas mashqi diafragmani faol cho’zib ikki sikl bajariladi.

6 – mashq. Po’lda o’tirib tizzalar bukilgan oldinga egilish, peshono va yelkalar po’lga tegadi, qo’llar yon tomonga oyoqlar orasidan o’tibmaksimum yoziladi. Oyoq panjalari po’lga to’liq qo’yiladi. Nafas mashqlari diafragmani faol cho’zib ikki sikl bajariladi.

7 – mashq. Po’lda qorinda yotish, kerilib qo’llar bilan oyoq boldiridan ushlanadi, oyoq barmoqlari qo’l tirsaklari bo’g’imi ostida turadi. Maksimal darajada kerilib, yelka va ko’kraklarni, qo’llar bilan oyoqlarga yuqoridan tayanish hisobiga ko’tarish.

8 – mashq. Po’lda o’tirib oyoqlar oldinga cho’zilgan, nafasni to’liq chiqarib oldinga bukilish, qo’l bilaklari uzunasiga erkin qo’yilgan. Nafas mashqlari ikki siklda bajariladi.

9 – mashq. Polda yuzlanib yotib, kerilib boldirlar krest holatiga oyoq uchidan qo’l bilan ushlab, oyoq uchini boshga tortib maksimal darajada kerilish. Nafas mashqlari ikki siklda bajariladi.

10 – mashq. Oyoqlarni oldinga cho’zib po’lda o’tirish, to’liq nafas chiqarib oldinga bukilib, peshona bilan po’lga yotish, bilaklarni erkin tashlash, maksimal darajada bukilib qo’l tirsaklarini ham maksimal darajada orqaga tortish. Ikki sikl nafas mashqlari.

11 – mashq. Polga yuzlanib yotib, kerilib bilaklardan krest xolatdagi qo’llar bilan o’yoq uchini ushlab, maksimal darajada kerilib, oyoq uchlarini boshga tortish. Nafas mashqlari diofragmani faol cho’zib ikki sikl bo’ladi.

12 – mashq. Bukilgan o’ng oyoqqa o’tirib, chap o’yoq oldinga cho’zilgan, oldinga bukilib nafasni to’liq chiqarish, peshona polga tegib, bilaklar chap oyoq yoniga erkin qo’yiladi. chap oyoq barmoqlarini qo’l panjalari bilan ushlab, oldinga tortilish. Nafas mzhqlari ikki sikl bo’ladi. Keyin oyoqlar holati almashtiriladi.

13 – mashq. Po’lga yuzlanib yotib, kerilib, krest holatidagi oyoq panjalarini krest holatida bilaklar bilan ushlab, maksimal daajada

kerilish, oyoq panjalarini boshga tortish. Nafas mashqlari diafragmani faol cho'zib ikki sikl bajariladi.

14 – mashq. Po'lda oyoqlarning boldir son bo'g'imiga o'tirib, qo'l orqada qulf, 8 sanoqda sekin nafas chiqarib, oldinga bukilib. 8 sanoq ichida nafasni ushlab turish va 8 sanoqda sekin nafas olib to'g'rilanish. 2 marta takrorlanadi.

15 – mashq. Po'lga yuzlanib yotib, oyoqlarni tizzadan orqaga bukib, oyoq panjalariga tayanish hisobiga yelka va boshni ko'tarish. Nafas mashqlari ikki sikl bajariladi.

16 – mashq. Tik turishda maksimal darajada to'liq nafas olish. So'ng sekin asta va uzluksiz 8 sanoqda bukilib boldir panja bo'g'imidan ushlab, 8 sanoqda bor havoni chiqarish. Holatni o'zgartirmasdan 8 sanoqda nafas ushlab turish. Keyin aksincha 8 sanoqda sekin nafas olib to'g'rilanish.

17 – mashq. Oyoq boldir panja bo'g'imida turib, oyoq panjalariga orqadan qo'llar bilan tayanib kerilish, nafas mashqlari ikki sikl bajariladi.

18 – mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar ochiq, o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l pastda. Chap tomonga egilish, chap qo'l oyoq panjalarigacha sirpanib tushadi, o'ng qo'l gorizontol holatni egallaydi. Shu holatni o'zgartirmasdan ikki sikl nafas mashqlari bajariladi. Mashqni boshqa tomonga takrorlab bajarish.

19 – mashq. Dastlabki holat. Tik turishda, oyoqlar ochiq, orqaga kerilib, boldirga tayanish.

Nafas mashqlari ikki siklda bajariladi.

20,21,22,23,24,25, mashqlar. Dastlabki holat. Orqalab yotish. Bel va tosson bo'g'imidan oyoqlar polga paralel bukib, qo'l tirsakdan bukilib tos qo'larga tayangan. SHu holatda ikki sikil nafas mashiqi bajariladi va dastlabki holat qaytish.

21 – mashq. Dastlabki holat shuni o'zi faqat qo'llar yuqorida oyoq barmoqlqrini qo'l panjalarga tekkizish. SHuholatda ikki sikil nafas mashiqi va daslabki holatga qaytish.

22 – mashq. Dastlabki holat shuni o'zi qo'llar yuqorida, oyoq uchi qo'l panjalardan o'tib polga tekaziladi. SHu holatda ikki sikil nafas mashiqi va dastlabki holat qaytish.

23 – mashq. Dastlabki holat shuni o'zi. Gavda bukilganidan so'ng tiza bukilib polga qo'yiladi, qo'llar bilan oyoqlarni tizza

bo'g'imidan aylanib ushlanadi. Shu holatda ikki sikl holat mashqi bajariladi va dastlabki holatga qaytish.

24 – mashq. Dastlabki holat shuning o'zi gavda bukilgandan so'ng, to'g'ri tortilgan oyoqlarni maksimal darajada tomonlarga ochish, oyoq uchlari polga tegishi lozim, qo'llar yuqorida. Shu holatda ikki sikl nafas mashqlari bajariladi va dastlabki holatga qaytish.

25 – mashq. Dastlabki holat shuning o'zi faqat qo'llar orqada va tizzabukilib polga qo'yiladi. Shu holatda ikki sikl nafas mashqlari bajariladi va dastlabki holatga qaytish.

26 – mashq. Dastlabki holat polga orqalab yotishdan, oyoqlarni bukib tosga yaqinlashtirish, qo'llarni bukib panjalarni kuraklar tagiga qo'yish. Shu holatda ikki sikl nafas mashqlari bajariladi va dastlabki holatga qaytish.

27 – mashq. Dastlabki holat shuning o'zi “ko'prik” holatini qabul qilish. Shu holatda ikki sikl nafas mashqlari bajariladi va dastlabki holatga qaytish.

28 – mashq. Dastlabki holat “parter” chap oyoqni, chap qo'l bilan orqadan ushlab yuqoriga tortish. Shu holatda ikki sikl nafas mashqlari bajariladi va dastlabki holatga qaytish. So'ng boshqa qo'l va oyoqlarda takrorlash.

29 – mashq. Dastlabki holat “qaldirg'och”, o'ng qo'l bilan o'ng oyoq barmog'idan ushlanadi, chap qo'l oldinga cho'zilgan, shu holatda ikki sikl nafas mashqlari bajariladi va dastlabki holat. Oyoqlarni almashtirib takrorlash.

Yog mashqlari asosida tuzilgan ertalabki gimnastika majmuasi, mushaklarning katta guruhini cho'zadi va siqadi, hamda ichki organlarga uyqu vaqtida yig'ilib qolgan salbiy qoldiqlarni siqib chiqaradi. Nafas mashqlari bilan samaradorlik oshadi. Chuqur nafas, to'qimalarni kislorod bilan boyitadi, markaziy asab tizimi tonusini ko'taradi, diaphragmani faol ishi esa ovqat xazim qilishni faollashtiradi. Bunda egiluvchanlik va bo'g'im harakatchanligi rivojlanadi.

### ***Chigil yozdi mashlar***

Har bir trenirovka sikli boshlanish vazifasi organizmni trenirovka yuklamasiga tayyorlash bo'lgan chigil yozdi mashqlari o'tkazilishi shart. Chigil yozdi mashqlari turli mushak guruhlarini rivojlanishiga va organizmning turli funksional tizimlarini shakllantirishga yordam beradi. Bundan tashqari o'qishning boshlang'ich

bosqichida harakat faolligi yuqori bo'lmagan chigil yozdi mashqlariga qo'shimcha mashqlarni kiritish, tayyorlov mashqlarini umumiy hajmini oshiradi.

Chigil yozdi mashqlarni ikki qismga bo'lish mumkin: umumiy va maxsus. Chigil yozdi mashqlarini birinchi qismi funksional tizimlar ishini faollashtirada – markaziy asab tizimi, harakat aparati va vegetative asab tizimi. Bu qismda, organizmdan umumiy ishchanlik qobiliyatini oshirish uchun, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi. Ikkinchi qismda maxsus tayyorgarlik mashlardan foydalaniladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, mashg'ulotni asosiy qismlarida sportchi faoliyatini samaradorligini aniqlashga hamda shu faoliyatni ta'minlovchi vegetativ funksiyalarni kuchaytiruvchi, harakat apparatini markaziy va periferik zvenolarini eng qulay holatini yaratishga yo'naltirilgan.

Kunduzgi trenirovka sikli boshida bajariladigan biz tavsiya qilgan mashqlar majmuasidan birinchi guruh chigil yozdi mashqlari, tayanch harakat apparatini meyyorlashga va funksional tizim tonusini oshirishga (asosan vestibulyar apparat, bosh miya va yurak qon tomir tizimi retikulyar shakllanishda) yo'naltirilgan: Bularga quydagi mashqlar kiradi:

1 – mashq. To'g'ri turib, yelka va ko'krakni to'g'irlab qo'llarni diofragma qo'yib – sakkiz sanoqda, burundan sekin tanaffuzsiz nafas olish. Nafas olishni diofragmadan qorin bo'shlig'ini to'ldirib boshlash zarur, bunda qorinda joylashga qo'llar nazoratchi vazifasini bajaradi. So'ng nafas xalqumigacha yuqoriga ko'tarilib ko'krakni to'liq to'ldiradi. Keyin, taxminan nafasni 4 sonigacha ushlab turib, aksincha ketma – ketlikda lablarni biroz chiqib chiqariladi. Nafas olish va chiqarish sikli 3 marta bajariladi.

2 – mashq. Bir oyoqda muvozanatni saqlab, boshqa oyoqda aylana bo'ylab aylanma harakat, bunda oyoqlar yerga tegmasligi va bir tomonlama to'liq aylanib, song ikkinchi tomonga bajariladi. Har bir oyoqda 5 – 6 ta aylanma harakat bo'ladi.

3 – mashq. Bir oyoqda muvozanatni saqlab, ikkinchi oyoq tizzadan ushlab ko'krakka tortilgan, yerga oyoqni tekkazmasdan oyoqlarni orqaga harakatlantirib nafas olib “qaldirg'och” holatini qabul qilish va shu holatni 5 soniya saqlab turish. Mashq har bir oyoqda 5 -6 marta bo'ladi.

4 – mashq. Tennis zarbalarini aks ettirib, taxminan 200 m bo'lak masofaga yugurish – qisqartirilganga yetish, ondan va chapdan sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar, o'ng va chapga yon tomonga sakrash bilan, orqa bilan oldinga harakatlanib “smesh”.

Keyingi mashqlar guruhi, yelkadan yuqori qismini, tana mushaklarini va vestibulyar apparatni faol ishga jalb qiladi. Masalan: 5 – mashqni yugurishdan tez yurishga o'tgandan keyin bajarish maqsadga muvofiq – maksimal katta aylana bo'ylab biroz bo'shashgan to'g'ri qo'l bilan aylanma harakatlar - birinchi qadamda tez, siltanishli oldinga aylanma harakat, keyingi qadam shu harakat faqat orqaga. 20 – 30 aylanma harakat bajarilishi shart.

6 – mashq aylana bo'ylab qadamlab harakatlanishda bosh bilan aylanma harakatlar bajariladi. Bosh bilan to'liq aylana bo'yicha navbatlashtirib chapga va o'ngga, harakatlar bajariladi, bunda yanoqlar yelkaga, iyak ko'krakka, ensa esa yelkaning orqa qismiga tegishi lozim. Bosh bilan bitta to'liq aylanma harakat, taxminan ikki qadamda bajariladi, umumiy 10 – 15 aylana. Bu mashq vestibular retseptorlarni faol qo'zg'atadi. A.N.Yarotskiy fikricha bajariladigan mashqlar hajmini vestibulyar apparatning funksional darajasini ushlab turish uchun zarur bo'lgan me'yorga to'liq javob berishi lozim. Vestibular apparat tennis kabi yuqori koordinatsiyali o'yinlar juda muhim organ hisoblanadi.

Navbatdagi mashqlar guruhi, umurtqa pog'onasi asosiy o'qlari bo'yicha – yonbosh, oldinga – orqaga va burulishlar kabi harakat faolligini oshirishga yo'naltirilgan. Gavdaga beriladigan mashqlarni oyoqlarga beriladigan yuklama bilan aralashtirish lozim. Quydagi ketma – ketlikni tavsiya qilamiz:

7 – mashq. D.x. Oyoqlar ochiq, qo'llar pastda, yon tomonlarga egilish. Bu mashqni oldinga egilmasdanqat'iy yonbosh chiziq bo'yicha amalgam oshirish lozim. Taxminan, turli tomonga navbatma – navbat, har biriga amplitudani oshirib borib 10 marta bajariladi. Keyin, harakatni to'xtatmasdan, maksimal tezlikkacha tezlanishni boshlash lozim, lekin amplitudani imkon boricha kamaytirmaslik kerak. Bunda sodir bo'ladigan shaxsiy tana inertsiya kuchini yengib o'tish bilan mushak kuchi rivojlantiriladi.

8 – mashq. 30 – 40 metr masofaga bir oyoq bilan yuqoriga sakrab yengil yugurishga o'tish.

9 – mashq. D.X. – oyoqlar ochiq, qo'llar oldinga cho'zilgan. Qo'llar polga tekkuncha oldinga egilish, to'g'irlanib orqaga egilish,

qo'llar yuqoridan yon tomonga. O'nta sikl mashq davomida maksimal amplitudada, keyingi o'nta siklda esa amplitudani kamaytirmasdan maksimal tezlikka erishish lozim.

10 – mashq. “qurbaqa” sakrash bilan oldinga harakatlanish, ya'ni ikki oyoqqa tayanib o'tirishdan oldinga sakrab yana ikki oyoqqa o'tirish. Masofa 30-40m.

11 – mashq. D.X. – oyoqlar ochilgan oyoqlar uchlari biroz ichkariga burilgan, qo'llar yon tomonda, tana o'qi bo'yicha (turli tomonlarga) navbatma navbat buralib harakatlanish. Mashq quyidagicha bajariladi. Boshlanishida maksimalamplitudagacha yetkazish, keyin maksimal tezlikkacha.

12 – mashq. O'tirishdan oyoqlarni yon tomondan oldinga o'tkazib, toсни ko'tarmasdan harakatlanish. Masofa 30-40 m.

13 – mashq. Oldinga egilishdan gavnani burish. D.X. – oyoqlar ochiq qo'llar yonda, to'g'ri burchakkacha oldinga egilish. Mashq maksimal amplitudagacha 10 ta sikl, maksimal tezlikkaerishguncha 10 ta sikl bajariladi.

14 – mashq. Tizzalarni ko'krakkacha tortib yuqoriga sakrash – “kenguru”.

15 – mashq. Orqaga egilishda gavnani burish. D.X. – oyoqlar ochiq, orqaga kerilib, qo'llar yonga. Umurtqa pog'ona o'qi bo'yicha har bir tomonga 30 martadan navbatma – navbat gavnani burush.

16 – mashq. Devorga qo'l bilan tayanib turish. Bu mashq organism holatini gidrostatik o'zgartirib, yurak qon – tomir tizimi, bosh miya gigiyenasini, ko'rish retseptorlarini yukini yengillashishini ta'minlaydi.

17 – mashq. Bo'shshishiga mashq. Qo'llarni pastdan yuqoriga harakatlantirib chuqur nafas olish. Nafas chiqarib oyoq uchiga tortilish, shu holatda 2-3 soniya ushlanish (barcha mushak guruhlarini tarang tortish). So'ng keskin nafas chiqarib bo'shshish: bu yerda bo'shshishni o'zida ongli his etishga e'tiborni qaratish lozim.

Chigil yozdi mashqlarning ikkinchi qismida biz tennisga xos maxsus jismoniy dinamikani rivojlantirishga qaratilgan maxsus tayyorgarlik mashqlar majmuasini tavsiya etamiz. Bu qismdagi mashqlarni ham o'zgartirish usuli bo'yicha qo'llashmaqsadga muvofiq: yelka qismiga mashqlar, so'ng oyoqlarga va xakozo.

Yengil atletika (molot) aylantirish.



(Molot) bilan birinchi mashq (18 – mashq, 44 – rasm) – qo'llarni gorizantal holatga cho'zilgan qo'llarda (molot) ni soat millari bo'yicha aylantirish. Bir urinishda 40 ta aylana, ikkinchi mashq shu xolatda faqat soat millariga qarshi aylanis. Uchinchi va to'rtinchi mashqlar – bir qo'lda gorizantal chiziq bo'ylab, o'ng va chap qo'lda navbatlashtirib aylantirish, 20 marta soat millari bo'yicha hamda aksincha (45- rasm)

Bu mashqning maqsadiyelka mushaklarini va yelka mushaklarini mustaxkamlash hisoblanadi. Shuni takidlab o'tish kerakki, tennisda to'pni o'yinga kiritishda yelka mushaklarining har birini o'z roli mavjud. Agar mushaklarni bir guruhi zarba uchun raketkani harakatlantirsa, boshqalari uni zarur holatda ushlabturishda ishtirok etadi. Raketkani harakatlantiruvchi mushaklar guruhi ko'p martaliktakrorlashlar hisobiga yuqori darajadagikuch va quvvatga ega bo'ladi, hamda dinamik kuchni rivojlanishiga yordam beradi, bu harakatni nazorat qilishga yordam beruvchi ko'pgina mushaklar, kuchli yuklamaga duch kelmaydi, tabiiyki bunday rivojlanishga ega emas.

To'pni o'yinga kiritish bajarilayotganda ko'pincha kamchiliklar yuzaga keladi, ya'ni to'p aniq uzatilmaydi yoki zarba nuqtasi o'zgaradi, biror bir sabab tufayli harakat surati yoki tuzilishi buziladi. Bunda dinamik kuchni rivojlantiruvchi kuchli quvvat o'z yo'nalishini o'zgartirib, yetarli darajada kuchli quvvat o'z yo'nalishini o'zgartirib, yetarli darajada kuchli bo'lmagan va to'satdan ularning zimmasiga yuklanadigan sinovga bardosh bera olmaydigan mushaklarga tushadi, va bu mushaklar jarohatlanadi; ya'ni birinchi (gemotoma) hosil bo'ladi, so'ng jarohatlangan mushaklarda og'riq paydo bo'ladi. Bunday natijalardan qochish uchun, to'pni o'yinga kiritishda asosiy harakatlarni bajarishda ishtiroketmaydigan mushaklarni mustaxkamlab boorish maqsadga muvofiq. Bizning nazarimizda bunday mashqlar yengil atletika (molot) ni gorizantal tekislikda aylantirish hisoblanadi. Renirovka amaliyoti shuni ko'rsatadiki, to'pni o'yiga kiritish bilan kuchaytirilgan tartibda shug'ullanish, ya'ni ko'pmarta, yuzmarta maksimal zo'riqishda harakatlarni bajarish jarohat extimolini ko'paytiradi. Keyin profilaktika mashqlari bilan xaddan ziyod shug'ullangan tennischilar, yelkadagi og'riqdan aziyat chekadi. Bizning vaziyatimizda yelkaga berilayotgan kuchaytirilgan yuklamani hisobga olganda ham, bundan harakatlar deyarli bo'lmaydi. Molot bilan mashqlarga urinishlar orasida oyoqlarga mashqlar qo'llanilishi kerak: 30

metrga bir oyoqda sakrash, keyin navbatdagi urinishda 30 metrga boshqa oyoqda sakrash.

20 – mashq. “Meditsinbolni uloqtirish”. Buning uchun bir kilogramdan 3 kg gacha turli og'irlikdagi to'plardan fo'yдалaniladi. Mashq juftlikda bajariladi. Ikki sportchi oldindan aniqlangan masofaga, taxminan 5 metrga bo'linadilar va navbatma – navbat to'pni bir biriga uloqtiradi. Turli usulda uloqtirish mumkin, to'pni o'yinga kiritishni rivojlantirish uchun quyidagi ikki uslub qo'llaniladi: birinchi – to'pni ikki qo'lda ushlab boshdan baland ko'tariladi, keyin orqaga chuqur kerilib, gavnani to'g'irlash hisobiga to'pni oldinga yuqoriga uloqtiriladi oyoqlar va qo'llar biq xilda ishlaydi. (46-rasm) To'pni shunday uloqtirish kerakki, bunda qarshi tomondagi sherikyuqoriga ko'tarilgan qo'l bilan to'pni gavnani orqaga egilishi hisobiga keyinchalik to'pni qayta uloqtirish uchun tutib oladi va shu bilan d.x. navbatdagi to'pni tutish uchun qaytadi. Shuni aytib o'tish kerakki, bizning fikrimizcha bunday usulda to'pni tutish, to'p uloqtirishga nisbatan kam bo'lmagan mushak guruhlarini kuchini va koordinatsiyasini rivojlantiradi. O'pni uloqtirishni ikkinchi usuli, o'sha nishonni ko'zlovchi – murakkab koordinatsiya harakatlari dinamikasini moslashtirish va jivojlantirish – tennisda to'pni o'yinga kiritish bir qo'lda va (1-rasm)da ko'rsatilganidek aniq bo'ladi.

O'sha nishon-murakkab koordinatsiya harakatlar dinamikasining moslashishi, ammo oldinga harakatlanib o'ngdan va chapdan zarbalarda, o'ng va chap zarba usulida meditsinbolni uloqtirish mashqini ko'zlaydi.

Sanab o'tilgan har bir mashq bir urinishda 20-30 marta bajariladi. Kundalik jismoniy tayyorgarlik majmuasiga bu mashqlar bir yoki ikki urinish qo'shib boriladi.

Aytib o'tish joizki, boshlang'ich davrda tennis zarbasiga xos bo'lgan o'xshash usulda harakatda to'pni uloqtirish mashqini qo'llash juda katta xatoliklar bilan bajariladi. To'p tekis (duga) shaklida uchmaydi va oxirgi kuchlanishi to'pning uchish vektoriga mos kelmaydi. To'p aylanib, noaniq va qisqa masofaga uchadi.

Shuning uchun, tennischilardagi bunday nomutanosib bazaviy harakat orqasida, tennis raketkasini yuqori samaradorlikda tezlashiradigan va to'pga yo'naltirilgan zarba berishga imkon bermaydigan nuqsonlar yashiringan.

Yuqorida tasvirlab berilgan usulda to'ldirma to'pni uloqtirish mashqini doimiy qo'llanilganda, bir oydan so'ng harakat dinamikasida

har tomonlama va maqsadga muvofiq yaxshilanishini ko'rish mumkin. O'zgartirish uchun oyoqlarga yuklama berish mashqini qo'llash mumkin: yuqoriga o'tirishdan sakrash yoki sakrab yuqoriga ko'tarilish.

21- mashq. "Xodani bolta bilan chopish". Tennischi aynan to'pni o'yinga kiritish harakatini yakuniy fazasida, siltanishning oxirgi nuqtasidan to'pga zarba paytigacha boltaning yuzi bilan uni oldida osilib turgan xodani chopish kabi harakatlarni bajaradi (2,3 rasm). Xoda yetarli darajada og'ir bo'lishi kerak chunki zarba kuchini yo'qotib tebranmaslik lozim. Bolta o'rtacha og'irlikda, ya'ni shug'ullanuvchi tennischi kuchidan kelib chiqib, bir yoki ikki kg bo'lishi mumkin.

Mashq ko'p marta, bir urinishda qirq martagacha bajariladi. Bunda quyidagi vazifalar o'z yechimini topadi: birinchi boltaning og'irligi balistika nuqtai nazaridan ortiqcha harakatga yo'l qo'ymaslik kerak va aksincha zarba anjomining tezlanish trayektoriyasi chizig'iga moslashuviga yordam beradi. Demak, ushbu mashq to'pni o'yinga kiritish texnikasini to'g'ri shakllanishiga yordam beradi. Ikkinchi – og'irlik bilan ko'p martalik takrorlash – ushbu harakat dasturini bajarish uchun mos mushak guruhlarini tanlash va jalb qilishga yordam beradi.

Chigil yozdi mashqlarining yakunida, 10ta joydan uch karra sakrash yoki 30 metrga 5 tezlanish seriyasidan musobaqa seriyasini o'tkazishi mumkin.

Biz taklif qilgan razminka varianti trenirovka vaqtini 40 daqiqasini egallaydi, trenirovkaning asosiy qismiga sportchi faoliyati samarali bo'lishi uchun uning organizmini yaxshi tayyorlaydi va tennisda zarbalar texnikasini o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina muammolarni yechadi.

Razminkaning davomiyligi, mashqlar tanlovi va ularning o'zaro munosabati tebranishi mumkin va sportchining individual xususiyatlari, oldindagi ishning tavsifi, tashqi muhit sharoitiga bog'liqdir.

Jismoniy sifatlarning rivojlanishi – tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya xususiyatlari, trenirovka mashg'ulotining asosiy qismida o'z yechimini topadi.

V.A.Galenko, A.P. Skorodumova va Sh.A.Tarpishevalarning "Tennis maktabi" va "Tennis Akademiyasi" kitoblarida tennischining maxsus jismoniy tayyorgarligi eng muxim tarkibiy qism sifatida ajratilgan:

1. Tezkorlik xususiyati, unga – a)harakat reaksiyasining lotent vaqti, b)yakka harakat tezligi, v) harakat chastotasi, g)harakatning tez boshlanishi (keskinlik).

2. Kuch, harakatlanish tezligi, balandga va uzoqqa sakrashni, zarba kuchini oshiradi.

3. Epchillik, birinchidan tennischiga namoyon bo'luvchi asosiy zarbalarni o'zlashtirilish tezligi, ikkinchidano'yinni taktik xilma – xil olib boorish uchun zarur bo'lgan turli zarbalarni bajarish imkoniyatidir.

4. Egiluvchanlik, zarba harakatlarini keng amplitudasini ta'minlaydi.

#### **4. Psixologik tayyorgarlik**

Sport takomillashuvining turli vositalari orasida psixologik tayyorgarlik katta axamiyatgan ega bo'lib eng muhim rol o'ynaydi. ITF “Murabbiylar uch qo'llanmada” keltirilganidek – Dunyo tennis talablariga va chaqiriqlariga qarshi tura olishni talab qiluvchi psixologik kuchni rivojlantirish uchun juda ko'p yillar kerak bo'ladi. Psixologik ko'nikmalar jismoniy va texnik (vaqt, kuch, amaliyot) kabi o'rganiladi. Shuning uchun ruhiy mustaxkam o'yinchilarni rivojlantirish jarayoni bolalar shakllangan tennis dasturi bilan tanishayotgan vaqtda boshlanishi kerak”.

Djimmi Konners shunday degan edi, tennis professional darajada 95% psixologikdir. Qachonki ikki raqib o'yinchilar qobilyatlari bo'yicha (texnika, tezkorlik, kuch va xakozo) deyarli teng bo'lsa, o'yin natijalari ko'pincha diqqatni jamlash, o'z kuchiga ishonch va jangovar rux kabi psixologik omillar bilan aniqlanadi. Misol uchun Djimmi Konners kabi sportchilar, doimo eng yuqori darajada yoki unga yaqin o'yin olib boradilar, asosiysi muxim musobaqalar ta'siri ostida, psixologik barqarorlik kabi sifatlarni o'zlashtirganlar.

O'yinchining nisbiy kuchsizligi, chapdan va o'ngdan zarbalarni to'la qiymatga ega emasligi, taktikaning soda va birxilligi, yetarlicha bo'lmagan reaksiya tezligi yoki chadamlilikdan iborat bo'lib, raqib foydalanish mumkin bo'lgan “teshik” ochib beradi. Buning barchasi natijada o'yinchining kuchli tomonlari bilan. Demak, psixologik nuqsonlar boshqa ijobiy sifatlar yoki o'yin elementlari bilan to'ldirilishi juda ham qiyindir.

V.N. Plotonov psixologik tayyorgarlik jarayonini ikkita nisbatan mustaqil va bir vaqtning o'zida o'zaro bog'liq yo'nalishlarga ajratadi: 1) ma'naviy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash; 2) o'ziga xos, ruxiy imkoniytlarni takomillashtirish.

Irodaviy tayyorgarlik tuzilishida, uning fikricha maqsadga intilish (oldindagi maqsadni aniq ko'ra olish), dadillik va jasurlik (tavalchilikka og'uvchan va aql bilan qaror qabul qilish), qat'iy va o'jarlik (maqsadga erishishda, to'siqlarni yengib o'tishda kuch va faollikni mabillashuvi), matonat va o'zini dadil tutish (aqlning ravshanligi, o'z fikri va harakatlarini emotsional qo'zga'lish sharoitida boshqara olish qobiliyati), mustaqil va tashabbuskorlik (shaxsiy tashabbus va novatorlik) kabi sifatlar ajratiladi. Lekin turli sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning psixologik tayyorgarlik tuzilishida bunday sifatlarning o'zaro munosabati ko'p qirraliligi va murakkabligi, aniq sport turi xususiyatlariga asoslangan ruxiy imkoniyatlar mavjudligi bilan farqlanadi.

Tennischining irodasi o'zining namoyon bo'lishi negizida harakatlarni tanlovi va uni amalda qo'llash yotadi. Tanlov va amalgam oshirish ular sodir bo'layotgan psixologik sharoit kabi tennischilarning shaxsiy iroda tayyorgarligi darajasiga ham bog'liqdir. Idoda keng tarqalgan nuqtai nazarga muvofiq, insonning harakteriga uzviy bog'liqdir, harakter esa intellekt – fikrlovchi, temperament- emotsional kabi asosiy irodaviy jarayon hisoblanadi.

Tennis mutaxassisligi bo'yicha shug'ullanuvchilar uchun, yuqori darajadagi diqqat, ko'rish xotirasining samaradorligi, sensomotor diqqat tezligi va tezkor fikrlash, vujudga kelgan vazifalarni kutilmagan yechimlarini qidirish, qat'iylik, dadillik, jasurlik, idrok, emotsional barqarorlik, keng taqsimlanish, tezkor o'zgarish va barqaror diqqat, tezkor va aniq murakkab harakat reaksiyasi, tez o'zlashtirish va harakat ko'nikmalarini qayta qurish kabi psixologik xislatlar xosdir.

V.N. Platonov buni shunday tushuntiradi, sport o'yinlarida birinchi o'rinda, raqibning faol qarshiligida qaror qabul qilish va amalgam oshirish, doimiy o'zgaruvchan faoliyat sharoitida vaziyatni anglash va taxlil qilishni talab qiluvchi perseptiv – intellektual va emotsional – iroda jarayoni tizimlari chiqadi. Bu kabi sport turlarida musobaqa faoliyati nafaqat obektzni aniq anglab, tezkor diqqatni va harakatlarni bajarishini, balki vaziyatni taxlil qilish, tanlash va bir qator qulay qarorlarni amalgam oshirishni talab qiladi.

Tennischining psixologik tuzilishining eng muhim tarkibiy qismidan biri, musobaqa kurashining keyingi rivojlanishini oldindan prognoz qila olish qobiliyatidir. Agar kutilmagan vaziyatlar prognoz qilishga yo'l qo'ymasa, unda extimoldagi voqealarni bu sport turi ustalari juda muvoffaqiyatli prognoz qila oladilar. Bunday prognozni aniqligi sportchining tajribasiga, uni raqibning individual xususiyatlarini va shaxsiy imkoniyatlarini, ma'lumotlarni to'liq qabul qilishni baholay olishiga bog'liqdir.

Tennischida ekstrapolyatsiyaga qobiliyat, trenirovka va musobaqa jarayonida vujudga keladigan xilma – xilligi bilan ajralib turuvchi faoliyat ta'sirida shakllanadi. Tennischining trenirovka jarayonini rejalashtirishi va amalgam oshirishida, shunday vaziyatlarni sodir qilishga doimo intilish lozim. Tajribali murabbiylar, sportchilarning musobaqa kurashi rivojini prognoz qilish qobiliyati uning muvaffaqiyatlilikining muhim omillaridan biri hisoblanadi deb hisoblaydilar. Bunday murabbiylar nafaqat o'ziga xos vositalarni qo'llash yo'li bilan bu qobiliyatlarni takomillashtirishni, balki texnik – taktik takomillashuv vazifalariga yechim topishni psixologik tayyorgarlik bilan birgalikda amalgam oshirib borib o'zlarining yuqori rivojlangan pedagogik bilimlari bilan ajralib turadilar.

Murakkab sharoitda tennischilarning ekstrapolyatsiyasini takomillashtirish misoli sifatida, tennischining to'r oldida o'yinini takomillashtirish ishini keltirish mumkin. To'r oldida o'yin, ko'p sonli va juda xilma – xil texnik usullar guruhini o'z ichiga oladi. Tennisning ko'p sonli tadqiqotchilari aniqlaganliklari kabi to'r oldida zarbaga tayyorlanish uchun vaqt 0.1 soniydan kamdir. Bunday kam vaqt bo'lagida, to'r oldida o'ynashga xos tennisdagieng murakkab reaksiya yotishi kerak. Agar yengil atletikachida startda yagona murakkab reaksiya ishlasa – oldindan dasturlashgan oldinga harakat, tennischida orqa chiziqdagi o'yinda oldinga, yon tomonga – ikki, uch murakkablikdagi reaksiya hisoblanadi; tennischining to'r oldida o'yinida tort, beshta murakkablik reaksiyasi – oldinga, yuqoriga, orqaga yon tomonga, yon tomonga – yuqoriga.

Ko'rinib turibdiki, bosh miya po'stlog'ining yuqori bo'limlari nazorati ostida harakatlarni modellashtirish bunday vaqt yetishmovchiligida juda murakkabdir, murakkab o'yin vaziyatlarida to'r oldida o'yinda avtomatlashishgacha yetib borgan harakatlar qo'llaniladi. Qachonki aniq tashqi signalda aniq harakatlar bilan qarama – qarshi

ketma – ket reaksiyalar zanjiri yoqilganda dinamik stereotip ishga kirishadi. Buning barchasi ishlab chiqilgan shartli reflekslar darajasida. Bosh miya po'stlog'i nazorati ostidagi ongli harakatlar, ushbu tennischining psixologik barqarorligini tavsiflovchi o'yin shiddatini oshirish uchun qabul qilingan qarorlar hisoblanadi.

Kelgusi to'rga chiqishda, hujum zarbasi bajarilishigacha tennischi raqibning aldamchi zarbalari yo'nalishini va boshqa tasavvurdagi tavsifini his etishi lozim. To'r tomonga harakatlanib, u raqibning harakat xususiyatlaridan kelib chiqib o'z harakatlarini intuitsa darajasida to'g'rilashi kerak.

Aniq vaziyatlar, harakatlarni tez va aniq tanlash xususiyatiga tuzilgan xuddi shu xissiyot darajasi, tennischining harakat ko'nikmalari eng yuqori darajada shakllanishini aniqlaydi. To'r oldida muvaffaqiyatli o'yin ko'p jihatdan avtomatlashgan darajaga yetkazilgan texnik va taktik usullar xilma – xilligiga bog'liq. Tennischining ekstrapolyatsiyaga nisbatan xususiyati ham katta ahamiyatga ega. Ushbu holatda tennischining oldingi o'yin tajribasiga asoslangan aniq o'yin vaziyatida shaxsiy o'yin zaxirasidan kelib chiqib, bir zumda harakatlarni tanlashga asoslangan qobiliyati nazarda tutiladi.

Yuqorida ko'rsatilganlarni hisobga olib, to'r oldida o'ynash kabi tennisning murakkab texnik, taktik va psixologik komponentlarini takomillashishiga qodir metodik usullarni taklif qilish mumkin.

1 – mashq. Bu trenirovka mashqlarining mohiyati maxsus vazifa bilan musobaqa tavsifidagi o'yinlardan iboratdir. Vazifani bajaruvchi o'yinchi shunday o'ynashi zarurki, bunda raqibga yo'llangan to'p uning maydoni yuzasiga tushmasligi lozim. Demak, to'pni o'yinga kiritishni qabul qilishdan tashqari barcha to'plar uchayotganda o'ynalishi kerak. Agar to'p uning maydoni yuzasiga tegsa, unda u ochko o'yinini boy beradi. Raqib esa o'ziga qulay holatda, maxsus chegaralarsiz o'ynashi mumkin. Bu mashqni boshqa maxsus mashqlar bilan birga qo'shib har kuni bir ish hajmida qo'llanilishi kerak.

Boshlang'ich maxsus takomillashuv bosqichida sherik mashqni bajarish uchun iloji boricha asosiy o'yinchidan past darajada yumshoq, lekin orqa chiziqda muntazam zarbalarni amalgam oshirish maqsadga muvofiq. Agarda o'yinchi boshidan o'zi xoxlagan yo'lga tushib olmasa, raqib shu ondayoq chalg'itib yoki maydon tashqarisiga yoki to'rga uradi, bu bilan uchayotgan to'pga zarbalar sonini qisqartirib, qo'shimcha vazifaga kirishi mumkin bo'ladi. Agar raqib chalg'itishda to'rga yoki

maydon tashqarisiga tushsa, “kenguru” sakrashida beshta jarima sakrashni bajaradi, shug’ullanuvchi tennischi sharoitni to’g’irlash uchun uning maydonida to’pga tushishga yo’l qo’yib berib shuncha son jarima sakrashini beradi. Qoida bo’yicha, bu vazifadan keyin o’yin shug’ullanilayotgan zarbalarga boy berib boradi.

Bu mashqdan kutilgan samara, raqibni to’rga chiqish vaqtidagi harakatlariga yashin tezligida va aniq javob berishdir.

Yuqori natijalarga erishishda quvvat zaxiralaridan maksimal foydalanish va funksional tizimlar imkoniyatini oxirigacha mobillashuvini ta’minlovchi ruxiy sifatlar majmuasi asosiy o’rinni egallaydi. Og’ir charchoq xissiyotiga ruhiy barqarorligi yuqori bo’lgan sportchilarda vegetativ tizim faoliyati qo’zg’aluvchanligi odam organizmining imkoniyat chegaralariga qadargi tasavvurni oshirib yuboradi. Bu qobiliyat butun sport hayoti davomida takomillashib borishi zarur; asosan – individual imkoniyatlarni maksimal qo’llash bosqichida.

Tennischi qo’lining ko’rsatkich barmoq tremorini (tebranishini) irodaviy so’ndirish misolida professor A.I.Yarotskiy rahbarligi ostida o’tkazilgan musobaqa yuklamasi sharoitida kortiko motor markazlari erkin mobillashtirish xususiyatlarini namoyon bo’lishi maxsus tadqiqotlari yosh tennischilarda tremorni (tebranishini) irodaviy so’ndirishning noaniq ta’siri dominantlik qilishni aniqladi. Kattalarda tremorni irodaviy so’ndirish koeffitsiyentining o’rtacha statistik ko’rsatkichlari birdan oshgan vaqtda tremorni irodaviy so’ndirishning aniq ta’siriga ega bo’lish g’oyasi integraldir. Bu dalillar mavjud holatlarni ishonchli tasdiqlaydi: birinchidan, tennisni yaxshi o’ynash uchun texnik va taktik harakatlarni bajarilish aniqligiga o’z diqqatini maksimal darajada jamlashni bilish zarur. Ikkinchidan, maqsadga yo’naltirilgan muntazam tennis bilan shug’ullanish quyidagilarga olib keladi, sport mahorati oshishi bilan sportchining mobillashuv qobiliyati o’sib boradi hamda o’yin harakatlariga diqqatni jamlash va o’zini boshqarishni bilish takomillashib boradi. Ularning takomillashuvining eng samarali vositalari, trenirovka jarayoniga qo’shimcha qiyinchilikni kiritish hisoblanadi. Bu nafaqat jismoniy va ruhiy yuklamani muntazam o’stirish, balki irodaviy sifatlarini qo’shimcha namoyon bo’lishini talab qiluvchi vaziyatlarni yaratishga imkon beruvchi aniq metodik usullarni qo’llashni anglatadi.

Masalan:



2- mashq. Gandikap bilan o'yin.

3- mashq. Faqat aniq natijalarga erishishga qaratilgan gandikap bilan musobaqa tavsifidagi o'yin.

4- mashq. Texnik usullarni chegarali qo'llash bilan musobaqa tavsifidagi o'yin (faqat kesa zarbalar bilan xavkortga o'yin).

5- mashq. Noqulay raketka yoki bo'sh tortilgan raketka bilan musobaqa tavsifidagi o'yin.

6- mashq. Irodaviy sifatlarni qo'shimcha namoyon bo'lishini talab qiluvchi, qo'shimcha qiyinchiliklar sifatida kort anjomlarida turli kamchiliklar va boshqa aniq muammolarni qo'llash.

Turli usullarni doimo izlab topishga yo'naltirilgan murabbiyning ijodiy ishlari, trenirovka jarayonida va nazorat musobaqalarida musobaqa muhitini yaratish imkonini beradi. Bu ishning muvaffaqiyati alohida mashqlarni bajarilish natijalarini doimiy tezkor nazorati, xilma – xil trenirovka vosita va uslubiyatlari bilan sportchining aniq imkoniyatlariga mos keluvchi vazifalarni qo'yish bilan bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ishonchli ma'lumotlar keskin musobaqa uchrashuvlarida shaxsiy psixologik zo'riqish bilan kurashish ko'nikmalariga ega bo'lishga imkon beruvchi uslubiyatlarni yaratish zaruriyati haqida guvohlik beradi.

Mashqlar tennis uchun maxsuslashtirilgan hamda o'yinda uchraydigan elementlarni o'z ichiga olgan bo'lishi kerak. Mutaxassislar maxsus mashqlarni aniqlovchi uchta asosiy mezonni ajratadilar: 1) mashqlar musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan texnik yoki texnikaning bir qismini takrorlashi lozim. 2) mashqlar musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan harakatlarni takrorlashi lozim. 3) mashq musobaqa faoliyatida uchraydigan ruhiy zo'riqishni aks ettirishi kerak.

Ilmiy asoslangan uzoq vaqt amaliyotda sinalgan bu kabi mashqlar har bir murabbiy zaxirasida ko'plab bo'lishi shart. Yuqori malakali mutaxassislarda shaxsiy amaliyot jarayonida ishlab chiqilgan individual metodik usullar mavjud, lekin ularni ilmiy asoslangan bayoni adabiyotlarda juda kam uchraydi.

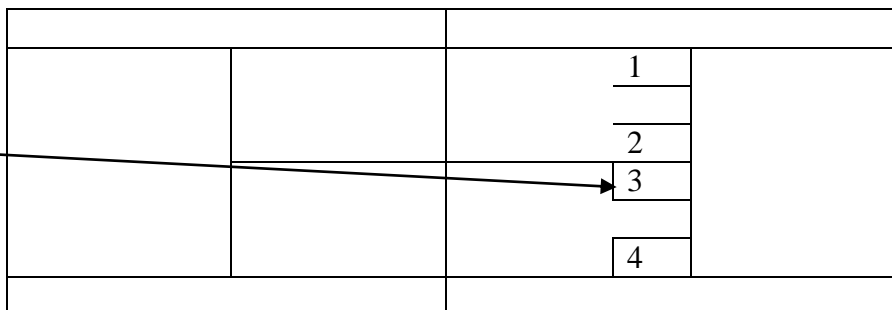
7- mashq. O'z asosida o'yin elementlarini namoyon qiluvchi shiddatli musobaqa uchrashuvi vaqtida to'pni o'yinga kiritish harakatini aniq bajarishni takomillashtirishga yo'naltirilgan metodik usullar. Bu buyurilgan nishon bo'yicha amalga oshiriladigan tennisda to'pni o'yinga kiritishdir. Ammo vaziyat shunday modellashtiriladi, musobaqa uchrashuvining jiddiy paytlarida imkoniyat boricha o'yin holatini

yaratish uchun to'pni o'yinga kiritish katta psixologik quvvat bilan amalga oshiriladi.

Metodik usul asosida to'pni o'yinga kiritish qo'llaniladi.

4ta nishon bo'yicha 30tadan 4 seriya 120 to'pni o'yinga kiritishni amalga oshirish. Nishon 1m x 1m, birinchi va ikkinchi to'pni o'yinga kiritish burchaklarida joylashgan (47- rasm).

Tennischi oldiga to'pni o'yinga kiritish harakati bilan nishonlarning biriga tekkazish vazifasi qo'yilgan (to'pni o'yinga kiritish kuch tavsifida va aylanish turlicha bo'lishi mumkin), o'ttizta urinishdan maksimal tegish soni. Bu tennischining tayyorgarlik darajasi va bajarilayotgan to'pni o'yinga kiritish murakkabligiga bog'liqdir. Agar sportchi oldindan aniqlangan nishonga tegish sonini jamlay olmasa, rejalashtirilgan tekkazish soni orasidagi farq belgilanadi. Farq salbiy bo'lsa, unda sportchi bir oyoqda tennis maydoni atrofida jarima sakrashlarini bajaradi. Bizning holatimizda har bir jarima aylanasi 100 metrga teng. Jarima aylanasi soni to'pni o'yinga kiritishni aniq nishonga tegish soni va rejalashtirilgan soni orasidagi farq bilan aniqlanadi. Jarima sakrashlari bitta nishon bo'yicha bir seriya to'pni o'yinga kiritish bajarilgandan keyin qayta ishlanadi. Barcha 4ta nishon bo'yicha 120ta to'pni o'yinga kiritish amalga oshiriladi. Bu majmuani har kuni bajarish maqsadga muvofiq.



**Nishonlar joylashgan tennis korti**

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik – ham psixologik, ham pedagogik muammodir. Psixologik – har bir jiddiy musobaqada ishtirok etishga sportchini texnik, taktik, jismoniy, irodaviy tayyorgarlik bilan ruhiy tayyorlash sport trenirovka jarayonini yaratish. Ruhii tayyorgarlik psixologiya vakolatiga kiruvchi ruhiy holat toifasini o'rganishga kiradi.

Muammoning pedagogika jihatini sportchini o'rgatish va tarbiyalash jarayonida musobaqalarga ruhiy tayyorgarligini ta'minlovchi yo'llar va vositalarni izlab topish hisoblanadi. Bu savollarni o'rganib chiqish esa sport trenirovka uslubiyati sohasiga tegishlidir. Shunday qilib, bu muammolarni yechimi, psixolog (sport trenirovka savollari bo'yicha birlashgan) va pedagog – murabbiylarning (psixologiya sohasidan xabardor) ushbu muammo savollarini nazariy jihatdan ochib berishga va sportchilarni musobaqalarga ruhiy tayyorgarligini ta'minlovchi amaliy yo'llarni ishlab chiqishga yo'naltirilgan birgalikdagi ishlarini talab qiladi (Puni Ats).

Sportda amalga oshiriladigan ko'pgina psixogigiyenik va psixoterapevtik tadbirlar orasida bizning nazarimizda eng samaralisi autogen trenirovka uslubiyatidir. A.L.Groysman autogen trenirovka yordamida yechish mumkin bo'lgan muammolarni aniq shakllantirib berdi. Toliqqan sportchini ishchanlik qobiliyatini tiklash va oshirish, chidamlilikni oshirish. Bokschilarda, tennischi va qilichbozlarda sport faoliyatini bajarish aniqligini oshirish. Professional sport sifatlarini va shug'ullanganlik holatini yaxshilash. Professional mahoratni namoyon bo'lishiga halal beruvchi belgilangan zararli shartli refleks holatlarini yo'qotish. Start oldi hayajoni va o'ta qo'zg'aluvchanlikni olib tashlash. Sport fobiyalari yengil asab reaksiyalarini yo'qotish. Autogen trenirovkalar samaradorligi A.M.Yarotskiy, V.P.Bezverxov, M.N.Gaziyev ishlarida belgilab berilgan. Bunga ishonitirish (psixonevrolog tomonidan amalga oshiriladi) yoki o'zini ishonitirish (xos usullarni o'rganish kursidan keyin) bilan erishiladi. Ko'pgina mualliflar bunday o'zini ishonitirishni autogen trenirovka deb ataydilar. Haqiqiy uyqu holati autogen cho'kish emas. Trenirovkaning birinchi bosqichida uyqu xissiyoti boshlanishi sodir bo'lib, barcha mushaklarda og'irlik va issiqlikni sezish mumkin. Qoniqish va tinchlanish xissi paydo bo'ladi, mashg'ulot yakunlangandan so'ng esa dam olish va tetiklik o'z kuchiga ishonch xissiyoti namoyon bo'ladi. Insonlar autogen cho'kish holatiga turlicha kirishi, uni turlicha qabul qilishlari va undan chiqishlari bu tabiiydir. Lekin obyektiv va subyektiv ko'rsatkichlar (masalan, miya biotoklari yozuvi - elektroensefalografiya) shuni ko'rsatadiki, uyqu bilan autogen cho'kishni birlashtirish mumkin emas.

Autogen cho'kishga o'tish usullari juda oddiy hisoblanadi. Uning samaradorligi takrorlanishlar soniga bog'liqdir, ya'ni doimiy va tartibli trenirovka. Autogenetik cho'kish insonning markaziy asab

tizimiga ikki asosiy kanal orqali tashqi va ichki muhitga kiruvchi axborotlarni bevosita kamaytirish bilan amalga oshiriladi.

Bunday axborot miqdori tetiklikning yuqori darajasini ushlab turadi. Tashqi axborotlarni kirib kelishi kamayishida biron bir hodisaga uzoq diqqatni jamlashda o'chish sodir bo'ladi. Sportchilarni o'z – o'ziga to'plangan e'tiborini uzoq vaqt diqqatni bir yerga jamlab turishga o'rgatish zarur. Bu o'z ahamiyatini yo'qotuvchi tashqi qo'zg'atuvchilardan uzilishga yordam beradi. Lekin, autogen cho'kishga o'tish uchun bu yetarli emas. Tashqi muhitdan axborotlar ahamiyatli hajmda erkin boshqariluvchi mushaklardan kelib chiqadi, ya'ni oxirigacha bo'shashgan mushaklardan markazga juda kam signallar tushadi. Sportchilarga mushaklarni oxirigacha bo'shashtirish va uni uzoq vaqt davomida ushlab turishga o'rgatish mumkin, qachonki periferiyadan asab tizimining markaziy bo'limlariga impulslar oqimini kamaytirishga erishilganda. O'qish va mustaqil trenirovkadan keyin sportchi qisqa vaqt oralig'ida o'zini autogen cho'kish holatiga o'tkazish mumkin. Markaziy asab tizimi hujayralari qachonki unga kirib kelayotgan signallar oqimidan ozod bo'lgandagina ular dam oladilar.

Uslubiyatning asosiy prinsiplari:

- o'zini boshqarish usullarining qo'llanilishidagi bir – biriga bog'lanishlilik. Majmuaga bir qator maxsus tanlangan so'z shaklini qo'llash bilan ko'rish, kinestetik va tasavvur, qabul qilish va his etish bilan diqqatni chalg'itish va keyinchalik erkin jamlashga bog'liq psixologik usullar kiradi.

- o'zini boshqarish usullari tanlovidagi individuallik va shaxsni individual tajribasi, qiziqishni og'uvchanligi va boshqa xususiyatlarini hamda shu insonning u yoki bu paytdagi asab tizimi funksional holati va xususiyatlarini hisobga olib qo'llanilish shartlari.

- vazifani aniq ravishda qo'yilishida aks etuvchi o'zini boshqarishni qo'llashda faollik, ularni motivatsiyalash, xos usullarni qo'llash ko'nikmalariga ega bo'lish, o'z – o'zini ongli nazorat qilish, shaxsiy harakatlarni dasturlashtirish.

### **Usullarni o'rgatishga bo'lgan umumiy ko'rsatmalar**

Taklif qilingan uslubiyat faqatgina shifokor, psixolog yoki murabbiy rahbarligi ostida ijobiy natijalar berishi mumkin. Mashg'ulotlarni individual yoki guruh (10-12 odam) bo'lib o'tkazish

mumkin. Ular jiddiy yondoshishni va maqsadga muvofiqligiga ishonchni talab qiladi.

O'zini boshqarishni o'rganish davri 2-3 oy davom etadi. Imkon qadar ertalab uyg'ongandan keyin va bevosita uyqudan oldin mustaqil shug'ullanish lozim. Sportchi qanchalik ko'p marta sutka davomida shug'ullansa u shunchalik autogen trenirovka uslubiyatini tez egallaydi.

O'rganishning boshlang'ich davrida testni seans olib boruvchi rahbar (shifokor, psixolog yoki murabbiy) o'qishi kerak. Testning oddiyligi va rahbar tonining tabiiyligi ko'p jixatdan mashg'ulot muvaffaqiyatini aniqlaydi. Quyidagi shartlarga rioya qilish lozim: ohista o'qish, mashqlar orasida 2-3 s pauza qilish, baland ovozda o'qimaslik, so'zlarni aniq ifoda etish, bir xil va bir tekisda gapirish, hotirjam ishonchli ohang. Bo'shashish holatidan chiqarishda ohang hayajonli, o'qish tempi tezlashishi kerak.

Mashg'ulot uslubiyati yaxshi o'zlashtirilgandan keyin xuddi shu shartlarga rioya qilib matnni ovoz chiqarmasdan o'qiydi. Mashg'ulot boshlangandan keyin 2 hafta o'tib rahbar bir kunda bir marta seans o'tkazdi, 2-3 sportchi esa mustaqil; 3-4 hafta o'tib uslubiyat o'zlashtirilgandan keyin barcha seanslarni mustaqil o'tkazish mumkin.

Seans oldidan oyoq kiyimni yechish va belbog'larni bo'shatish maqsadga muvofiq. Kiyim erkin bo'lishi kerak. Mashg'ulotdan oldin ichak va siydik qopchasini bo'shatish zarur. Autogen trenirovkani ovqat qabul qilgandan keyin 1,5-2 soat o'tib boshlash mumkin.

Mashg'ulotni yotgan va o'tirgan holatda o'tkazish mumkin. Chalqancha yotib, oyoqlarni erkin cho'zib, boshni yumshoq narsaga qo'yib, bo'yin mushaklarini bo'shashtirishi lozim. Tinch qulay holatda o'tirish kerak; bilaklarni songa qo'yish, qo'l panjalari osilgan, tizzalar erkin ochilgan, bosh ko'krakka egilgan ko'zlar yumilgan.

O'rganishning birinchi bosqichida, mashg'ulot o'tkaziladigan binoda tashqi qo'zg'atuvchilardan xoli (shovqin, o'ta yorug'lik, begona ko'zlar va h.) qulay sharoit yaratilishi kerak. Ichki qo'zg'atuvchilarning namoyon bo'lishi haqida ogohlantirishlar (chalgituvchi fikrlar, qichish, so'lak ajralishining oshishi, yo'tal, yuqori ko'tarilgan diafragma, nafas qiyinchiligi va h.) zarur. Seans vaqtida matnga diqqat bilan e'tibor berib unda aytilganlar haqida tasavvur qilishga urinish kerak. Turli xildagi nafas mashqlaridan foydalanish tavsiya qilinadi.

Guruh rahbari va shug'ullanuvchi orasida ishbilarmon, emotsional aloqa yaratilgan bo'lishi lozim. Agar mashg'ulotga rahbarlik

qilayotgan murabbiy, psixolog yoki vrach sportchilar orasida obro'ga ega bo'lsa, ular autogen trenirovkasi bilan xayrixox shug'ullanadilar, demak muvaffaqiyat ta'minlandi desa bo'ladi.

## **Autogen mashg'ulot seanslarining namunaviy uslubiyati**

### **Birinchi mashg'ulot.**

Autogen trenirovka maqsadi haqida suhbat o'tkazildi(15-20 daq.) D.X. – o'rindiqda o'tirish (kucher pozasi). Shug'ullanuvchilar o'zlari uchun qulay o'tirib oladilar. Oyoq panjalari to'liq polga qo'yiladi, bilaklar tizzada, qo'l panjalari erkin osilgan, bosh erkin egilga, ko'zlar yumilgan.

Rahbar hamma bilan birgalikda mashq bajaradi yoki matnni o'qiydi. Mashq:

1. O'rindiqda o'tirib barcha mushaklarni taranglashtirish – 2-3 soniya.

2. Bo'shshish – 3-4 soniya

Pauza. 2-3 marta takrorlash – 2-3 soniya

3. Chuqur nafas olish – 2-3 soniya

Pauza – 3-4 soniya

4. Chuqur nafas chiqarish – 3-4soniya

Pauza. 2-3 marta takrorlash.

5. Hamma o'rindiqqa qulay joylashadilar. Ko'zlar yumilgan.

Rahbar matnni o'qiydi: “Menga qulay va yaxshi, men dam olyapman. Men bo'shshyapman. Yana ham ko'proq bo'shshyapman. Begona tovushlar meni bezovta qilmayapti. Batamom bo'shshdim. O'z – o'zim bilan mashg'ulman. Men o'zimni ichimga ko'z tashlayapman. Barcha tashvishlar va hayajonlar orqaga ketmoqda. Menga hush yoqmoqda. O'z – o'zim bilan mashg'ulman. Mening e'tiborim mening yuzimda: peshona tekislangan, qoshlar ochilgan, ko'z mushaklari bo'shshgan, qovoqlar erkin tushgan va yumshoq yopilgan, ko'zlar dam olmoqda, burun qanotlari bo'shshgan, yanoq mushaklari bo'shshgan, iyak osilgan, til yo'g'onlashgan va og'ir, lablar yumshoq va issiq, peshona biroz muzdek, mening yuzim – niqob, yuzimdagi barcha mushaklar bo'shshgan. Men dam olyapman”.

Pauza – 3 daqiqa.

“Men bo'shshganman. O'z – o'zim bilan mashg'ulman. Menga bu zarur. Autogen trenirovka menga yaxshi ta'sir ko'rsatmoqda. Keyingi

seanslarda issiqlik va bo'shshish yana ham tezroq va chuqurroq kirib keladi. Yaxshi dam oldim, tetiklik, kuchga ega bo'ldim. Quvvat to'ldirildi. Men yig'ilgan prujina kabiman – turib harakatlanishni xoxlayman. Ko'zlarimni ochyapman. Turyapman. 2-3 mashqni bajaryapman”.

Keyin 10-15 daqiqali suhbat. Mashg'ulotning har bir ishtirokchisida yangi xissiyotlar paydo bo'ladi. Seans rahbari savollarga javob beradi. So'ng barchaga uyga vazifa beriladi: seansni 2-3 marta takrorlash. Birinchi mashg'ulot 2-3 kun takrorlanadi.

### **Ikkinchi mashg'ulot.**

10-15 daqiqa suhbat. Barcha autogen trenirovkaga tegishli tushunmovchiliklar oydinlashtiriladi. Birinchi mashg'ulotdagi barcha mashqlar takrorlanadi.

6-mashq.

D .X. – o'rindiqda o'tirish. Oldingi mashqlar takrorlanganidan keyin rahbar matnni o'qishni boshlaydi:

“O'ng yelka mushaklari bo'shshagan, o'ng bilak mushaklari bo'shshagan, o'ng qo'l panja mushaklari va barnoqlar bo'shshagan. O'ng yelka mushaklari og'ir va issiq. O'ng bilak mushaklari og'ir va issiq. Venalar kengaygan. Issiq qon o'ng qo'l bo'yicha quyilmoqda. Butun o'ng qo'l og'ir va issiq. Unga qo'rg'oshin quyilgandek. O'ng qo'ldagi og'irlik hush yoqmoqda”.

O'xshash matn chap qo'l uchun ham o'tkaziladi. “Cho'kish” holatidan chiqish ham 5 mashqdagi kabi. Bu mashq 2-3 kun takrorlanadi.

### **Uchinchi mashg'ulot.**

7-mashq.

Hammasi oldingi mashg'ulotdagi kabi takrorlanadi. Xuddi shunday tartibda “o'ng son, o'ng bolder, o'ng oyoq panja mushaklari va o'ng oyoq barmoqlari uchun”, so'ng “chap oyoq uchun” matn o'qiladi.

Suhbat chog'ida uyda hamma mashqlarni 3kun takrorlashni eslatish lozim.

### **To'rtinchi mashg'ulot.**

Uchinchi mashg'ulotni takrorlash.

8-mashq.

Bel mushaklari bo'shashgan. Bo'yin va ensa mushaklari bo'shashgan. Gavdaning oldingi qism mushaklari og'ir va iliq. Oshqozon atrofida ilqlikni his qilyapman. Ilgari matn har bir qo'l va oyoqlar uchun alohida o'qilgan bo'lsa, endi ikkala qo'l uchun bir vaqtda, keyin ikala oyoq uchun o'qilishi mumkin.

Masalan: Yelka mushaklari bo'shashgan, bilak mushaklari bo'shashgan, qo'l panjalari mushaklari bo'shashgan va qo'l barmoqlari bo'shashgan va h.

**Beshinchi mashg'ulot.**

**To'rtinchi mashg'ulot takrorlanadi.**

**9-mashq.**

Tekis, chuqur nafas olyapman. O'pkalarim temirchining havo puflagichi kabi ishlayapti. Toza xavodan nafas olish qanchali yoqimli. Yurak aortaga qonni kuchli itarib birtekkisda urmoqda. Men yuragimni sezmayapman chunki sog'lom.

Oltinchi mashg'ulot

Beshinchi mashg'ulot takrorlanadi.

10-mashq.

Oldin o'tilgan mashiqlar bajarilgandan so'ng, shug'ilanuchiga turli ranglarni (oq, qizil, sariq, xavorang va boshqalar xavola qilinadigan vaqtagi pauza.

Yettinchi mashg'ulot.

Oltinchi mashg'ulot takrorlanadi.

11-mashq.

Ranglar o'rniga shug'ilanuvchilarga ko'm-ko'k osmon, ko'm-ko'k suv (okyan, dengiz, daryo, kol), tog'lar, o'rmonlar, baliq tutish va xokazo kabi tasavurlar bo'ladi. Boshqacha qilib aytganda, shug'ulanuvchilarda shu so'zlar zaminida yahshi tasavur qilish.

Mashg'ulot umuman olganda 20-25 daqiqa o'tadi.

7-8 xaftada sakkizinchi mashg'ulot o'tadi.

Sakkizinchi mashg'ulot.

Yettinchi mashg'ulot takrorlanadi, kein quydagi vazifalar qo'yiladi: o'zini ko'm-ko'k osmonda parvoz qilayotgan kishi misoli tasavur qilish.

Taxminan 3-oyning o'rtalari yoki ohirida shug'ilanuvchilar o'zlarida o'z kuchiga ishonch xosil qildilar, muozanatli bo'ldilar. Ko'pchiligi bu xaqdq rahbarga malum qildilar. Demak, ular tirnirofkaning boshlang'ich darajasini o'zlashtirdilar.



Autogen trenerofkaning boshlang'ich uslublubyotini o'zlashtirishda shug'ulanuv chilar ko'm-ko'k osmonni, parvozdagi kishini tasavur qildilar. Bunday holatlarda asosan dam olish samaradorligi va sportchidan eng yuqori ishchanlik qobilyati tiklanishi vazifalari o'z yechi mini topadi. Ken mashg'ulotlar tennis texnikasi va taktikasini , o'rgashga, xamda o'zligini va raqibini anglashga bag'ishlanadi.

Masalan texnika, raxbar tomondan quyidagi mashg'ulotlar berilishi mumkin:mashg'ulot boshlanishdan oldin kinogirammalar, jadvallar, rasimlar dunyoning eng kuchli tennischilar xaqda kino filimlar ko'rsatiladi; texnik element og'zaki tushintiriladi, so'ng uni ko'rsatiladi. Ifodalash juda qisqa bo'lish kerak. Masalan, uchayotganga zarbani o'rganishda taxminan quydagi ifodalshni berish mumkun: "Raketka boshchasining xarakati: yuqoridan, oldinga, pastga, boshcha biriz ochiq va xokazo.

Taktikani o'rganishda ifoda etish taxminan bunday: Men siqilgan prjina kabiman. Kuchli to'p uzataman, to'p uzatish maydonining chap burchagiga tushaman, to'rga chiqaman, o'ngdan uchayotgan bilan diogonal bo'yicha kuchli zarba berib ochko yutib olib yakunlayman.

O'zini anglash va raqibni anglashga bag'ishlangan psixologiya savollari texnika, taktika va jismoniy tayyorgarlik va xakozo savollari bilan bog'lanib ketadi. Bu mashg'ulotlar turi quydagicha bo'lishi lozim: "Men dunyoning eng yaxshi kortlarida, eng kuchli tennischilari – Federer, Safin, Sharipova, Vilyamslar bilan o'ynayapman. Raqib yaxshi o'ynayapti, lekin men undan ham a'lo o'ynayapman. U kuchli zarbalar seriyasini bajarayapti, men esa hamma to'plarni qabul qilayapman va qulay vaziyat tug'ilganda, yakunlovchi zarbalarni amalgam oshirayapman. G'alaba va mag'lubiyat obro'si men uchun mavjud emas. Men uchun faqatgina o'zimning boy imkoniyatlarimni ochish muhimdir. G'alabaga erishishim tabiiy. Mag'lubiyat kayfiyatimni buzmaydi.

O'yin vaqtida o'z o'zim bilan mashg'ulman, tomoshabinlar harakati, shovqin mavjud emas. Tomoshabinlar va hakamlarning xatti harakatiga befarqman. Xakamlarning xatolari dasturlashtirilgan, shuning uchun ularga e'tibor bermayman. Shaxsiy xatolar kayfiyatimni buzmaydi, lekin mabillashadi. Raqib yetolmaydigan joydagi keyingi to'pni o'ynay olaman. Juda yaxshi o'ynayman. Men tennis o'ynashni juda ham xoxlayman. To'pning jismoniy quvvatini xis etish juda yoqimli. Raqib qanchalik kuchli bo'lsa, zavq shunchalik katta".

Yo'nalish maqsadiga ko'ra matn ifodalanishini tanlash lozim. Autogen trenirovka texnika va taktikani o'zlashtirish hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ifodalanish tanlovida organizmni emotsional va ruxiy xolatlarini boshqarishning kompleks uslubiyati asosiy talablarini yoddan chiqarmaslik lozim.

Jismoniy charchoqni yo'qotish va sportga ishchanlik qobiliyatini tiklashda biz qo'llagan o'zini boshqarish usullari ketma ketligining namunaviy tuzilishi:

1. Kirish qismi – tinchlik va dam olish xolatlarida ko'rsatma.

2. Yuz mushaklarini bo'shashtirish. Yuz mushaklari tinch, iliq, peshona biroz muzlagan.

3. Qo'l mushaklarini bo'shashtirish. Ikkala qo'l og'ir va iliq.

4. Oyoq mushaklari bo'shashtirish. Ikkala oyoq og'ir va iliq.

5. Gavda mushaklari bo'shashtirish. Bel mushaklari og'ir va iliq. Gavdaning oldingi qism mushaklari og'ir va iliq.

6. Bo'yin va ensa mushaklari bo'shashtirish. Ular og'ir va iliq.

7. Tana to'liq bo'shashtirish. Yoqimli ilqlik butun tana bo'yilab oqmoqda. Tanaga qo'rg'oshin quyilgandek. Butun tana bo'yilab ilqlik va og'irlik xissi. Oshqozon soxasida ilqlik xissi

8. Yurak bir tekisda urib, aortaga qonni quvvat bilan haydamoqda. Men o'z yuragimni sezmayapman, chunki u sog'lom.

9. O'pkalar temirchining xavo puflagichlari kabi ishlamoqda. Nafas bir tekisda, chuqur. Menga toza muzdek xavodan nafas olish yoqmoqda.

10. Ko'm - ko'k osmonni, ko'm – ko'k suvni ko'ryapman. Biro lam ko'm – ko'k suv. Qirg'oqda yoqimli ko'm – ko'k o't - o'lan. Ko'm – ko'k osmondagi parvoz qilayotgan chayka. Bunday quyoshli kunda o'zingni tabiatning bir qismi deb his qilish juda yoqimli. Pauza 20 -25 daqiqa. Hamma ko'm – ko'k osmonni tasavvur qiladi.

11. Butun organism dam olyapti, tashvishlarning barchasi orqaga tashlandi. Bunday quyoshli kunda dam olish juda yoqimli. Men yaxshi dam oldim, tetiklik va kuchga to'ldim. Quvvat to'plandi. Qo'l va oyoqlardagi og'irlik o'tmoqda. Men siqilgan prujina kabiman, turib harakatlanishni xoxlayman. Ko'zlarimni ochaman, ornimdan turib,

qo'llarimni yuqoriga ko'taraman, tortilib bir nechta yengil mashqlarni bajaraman.

Autogen trenirovka seansmaqsadidan kelib chiqib 5 dan 35 – 40 daqiqagacha davom etishi mumkin. Tennisdagi tanaffuslar o'ziga xos bo'lganligi sababli, autogen trenirovka seans vaqtini maksimal qisqartirish imkoniyati bizga qiziqarlidir. Tennisda eng qisqa tanaffus – har bir ikki o'yindan keyingi bir yarim daqiqa tanaffusdir. Bunday qisqa vaqt oralig'ida murabbiy yo'l qo'yilgan xatolar bo'yicha qisqa taxlil va tennischini to'g'ri taktik harakatlarga sozlab ko'rsatmalar beradi. Lekin har doim ham buning uddasidan chiqib bo'lmaydi, chunki bu vaqtda sportchi kuchli emotsional qo'zg'alishda bo'ladi. Bu qo'zg'alishni yo'qotish yoki anchagina pasaytirish, so'ng o'yinchi harakatlarini taxlil qilib chiqib uni oldinda turgan kurashga tayyorlash uchun autogen trenirovka yordam berishi mumkin.

Psixologik metodlaridan biri bo'lgan autogen trenirovka ko'pgina sport turlarida tan olingan. Ammo mashg'ulot qoida bo'yicha o'z dunyoqarashiga ega bo'lgan yuqori malakasi sportchilar bilan o'tkaziladi. Samaradorlikka katta qiyinchilik bilan erishiladi yoki umuman erishib bo'lmaydi. Autogen trenirovka mashg'ulotlarining 12 – 16 yoshdan boshlab o'tkazilish maqsadga muvofiq. Birinchidan bu yoshdagi bolalar autogen trenirovkani oddiy va hech qanday tanqidsiz qabul qiladilar. Ikkinchidan, ulardan qay biri mahorat cho'qqisiga ko'tarils demak o'sha sportchi o'z – o'zini boshqarish uslubiga mutloq ega bo'lgan hisoblanadi.

Irodaviy tayyorgarlik muvaffaqiyatli amalgam oshishi mumkin, agar iroda sifatleri tarbiyalashjarayoni trenirovka dasturini va musobaqa ko'rsatmalarini majburiy bajarish bilan birga bog'lab oli borilganda.

Mashg'ulot dasturini va musobaqa ko'rsatmalarini majburiy bajarishga o'rgatish, sportchida qiyinchilikni yengib o'tishga ishinch, boshlangan ishni oxirigacha yetkazish, berilgan so'zni ustidan chiqish kabi sifatlarni muntazam kuchaytirishga ko'nikma hosil qilishni tarbiyalash bilan bog'liqdir. Agar sportchi, katta qiyinchiliklarni yengib o'tmasdan sport cho'qqisiga erishish mumkin emasligini, murabbiy tanlagan tayyorgarlik uslubiyatiga ishonib, o'z vazifalarini to'g'ri tushunsa, demak muvaffaqiyat ta'minlanadi.

Sport takomillashuvining turli bosqichlarida sportchi oldiga qo'yiladigan murakkab vazifalar, real bo'lishi juda muhimdir. Agar, ma'naviy va jismoniy kuchning to'liq mabillashuvida ham bajarish

uchun xaddan tashqari noreal bo'lsa, unda ular sportchida o'ziga ishoncha xissini shakllantirmasdan faqat zarar keltirishi mumkin.

Sportchining irodaviy tayyorgarligining muhim bo'limi, o'z faoliyatining mazmunini anglash asosida asta sekin o'z – o'zini tarbiyalshni kuchaytirish hisoblanadi. Bunga quyidagi komponentlar kiradi:

- a) hayotning umumiy tarkibiga chekinmasdan rioya qilish;
- b) trenirovka dasturini bajarish uchun o'zini ishontirish, o'zini rag'batlantirish va o'zini majburlash;
- c) autogen va unga o'xshash metod va usullarda bevosita emotsional, ruxiy va umumiy xolatni boshqarish;
- d) doimiy o'z-o'zini nazorat qilish.

Shuning uchun har tennischi, trenirovka jarayoni xajmi va intensivligi bilan uning sport natijalarini o'sish dinamikasi orasidagio'zaro bog'liqlikni aks ettiruvchi kelgusi reja va nazoratning individual tizimga ega bo'lishi lozim. Bunday kundalik – reja shaklining maqsadi quyidagilardir:

1. Ob'ektiv va sub'ektiv baholash ko'rsatkichlarini hisobga olib sportchiga va murabbiyga trenirovka jarayoniga tuzatishlar kiritish imkoniyatini berish;

2. Qaror qabul qilish va ularni ma'sulyat bilan bajarishni bilish – sportchining psixologik statusinitakomillashtirish, trenirovka xajmini bajarilishi bo'yicha sportchi o'zining shaxsiy baxosini har kuni amalga oshirish zaruriyatini qo'llash.

12-16 yoshli tennischining psixologik tayyorgarlik muammolaridan biri – bu doimiy takomillashuvga bo'lgan intilishni saqlab qolish. Mashg'ulot va musobaqa yuklamasi, jismoniy va ruxiy zo'riqish, vaqt harakatining keskin o'sib borishi munosabati bilan oxirgi yillarda bu muammo jiddiy tus olib bormoqda.

Katta yuklama bilan bog'liq bo'lgan trenirovka jarayonining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh tennischining bilim darajasi mashg'ulotdan mashg'ulotgacha rivojlanib boradi va tennis olamidagi yangiliklardan voqib bo'ladi. Buning barchasi yosh sportchidagi mashg'ulotlarga bo'lgan tabiiy qiziqishni saqlab qolishga yordam beradi. Kelgusida aniq meyyorlashgan yuklamani oshirishda ayrim xollarda uzoq vaqt turib qolgan natijalarda ko'ogina tennischilar trenirovka mashg'ulotiga nisbatan barqaror qiziqishni saqlab qolishga imkoni yetmaydi. Shu sababli ayrim tennischilar trenirovkalarda katta jismoniy

va ruxiy harajat bilan bog'liq bo'lgantakomillashuvga urinmaydi, balki hisob uchun jiddiy bo'lmagan davriy tennis turnirlarida ishtirok etishga qiziqib boradilar. Bu esa qoida bo'yicha beqaror hisoblanadi. Afsuski, bu ko'pincha 12-16 yoshli tennischilarda sodir bo'ladi.

Demak, murabbiy avvalo sportchi oldiga doimo harakat va intellektual takomillashuv vazifasini qo'yuvchi trenirovka jarayonini tashkil qilishga intilish lozim. Birinchi bosqichda asosiy harakat ko'nikmalarini va bilimlarini o'rgatishga hamda ularni takomillashtirishga yo'naltirilgan, tennis asosini o'rgatish ta'minlanadi. Kelgusida, tennischini tayyorgarlikning eng nozik tomonlarini takomillashtirish ustida faol ish olib borishga va doimo o'sib boruvchi yuqori yuklamani o'zlashtirish qiyinchiligini yengib o'tishga yo'naltirish kerak. Bunda, vazifalarni shunday taqsimlash kerakki, muvaffaqiyatli tennishi musobaqa natijalarini o'sishi bilan boglabgina qolmay, maqsadga yo'naltirilgan bazaviy tayyorgarlikda natijalarni ma'romlashtirish ham kelgusidagi sport natijalarini o'sishi uchun asos bo'lib xizmat qilishni tushinish kerak.

Muvaffaqiyatli sport takomillashuvi va sportchining faolligini saqlab qolishning eng muhim shartlaridan biri bu murabbiy ko'rsatmalarini to'g'ri bajarish hisoblanadi. Bunga erishish mumkin, qachonki murabbiy o'quvchilarga texnik – taktik vazifalar yechimini topishga ijodiy va tashabbus bilan yondoshishni namoyon qilishga turtki berib borsin. Ortiqcha ma'muriyatchilik afsuski, bunga ko'pgina murabbiylar yo'l qo'yadilar, faqat o'qitish jarayonini ushlab turadi xolos va nizolar hamda to'g'ri o'ylab ko'rilmagan yechimlarga olib keladi, bu esa o'z navbatida sportchining asosiy musobaqalardagi ishtiroklariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Trenirovka mashg'ulotini o'tkazishdagi ijodkorlik birgina vazifani turli vositalar bilan yechishni, shug'ullanuvchilar faolligini, ularning mashg'ulotga nisbatan ijodiy yondoshishlarini, kasbiy dunyoqarashni rivojlantirish va sportchilarning irodaviy tayyorgarligini ta'minlaydi hamda ularning mashg'ulotga nisbatan barqaror qiziqishini aniqlaydi.

### **Tennischi ishchanlik qobiliyatini fiziologik asoslari**

Zamonaviy tennisda, fan olamida jamlangan bilimlarga tayanibgina yuqori natijalarga erishish mumkin. Tennischilarning

jismoniy tayyorgarligi va ruhiy barqarorligini takomillashtirish, fiziologiya, psixologiya va biokimiya qonuniyatlarini qo'llamasada amalgam oshirish mumkin emas. Professional murabbiy ilmiy asoslangan ma'lumotlar yordamidagina o'z shogirdining trenirovka yuklamasini aniq yo'nalish, xajmi va intensivligini aniqlash mumkin.

Zamonaviy odam, tennischi ishining tashqi ko'rinishidan tashqari (maydonda harakatlanish, to'pga zarbalar) yana ko'zga ko'rinmaydigan organizmning ichki faoliyati mavjudligini (qon aylanish, asab tizimi ishi) yaqqol tasavvur qila olishga shubha yo'q. Ammo, hamma ham tribunadan ko'zga tashlanmaydigan har bir zarba sifatini ta'minlovchi organizmning ichki faoliyati haqida aniq tasavvurga ega emaslar. Tennisda to'pga zarba berish uni bajarilish jarayonida maksimal darajada diqqatni bir yerga jamlashni talab qiladi. Tribunadan zarbaga tayyorgarlik vaqtida yuzaga keladigan eng kichik tashqi to'siqlarga ham tennischi dardchil e'tibor qilishi ko'rish mumkin. Bu begona shovqin va tribunalaridagi harakatlar, fotoapparatning yonishi va maydonda kutilmaganda paydo bo'lgan begona predmet bo'lishi extimoldan xoli emas. Lekin buning barchasi signal yo'lidagi kuzatilayotgan predmetdan sportchi asab tizimining afferent retseptorlarigacha bo'lgan to'siqlikdir. So'ng ma'lumotlar afferent yo'li bilan ma'lumotlarni qayta ishlash bo'yicha markazga kelibtushadi, qayta ishlash va yechim tanlovidan keyin harakat faoliyatiga xos kod teriladi va signal samarali tarzda harakat aksentlariga tushadi. Bu jarayonning ko'rinmas yo'li juda murakkabdir. O'yin jarayonida tennischi yo'l qo'yadigan eng ko'p xatolar, to'pga zarba berish lotent jarayonining haqqoniy natijasidir.

Kortda tennischi harakatlarining barcha murakkabligi, uning tashqi tomonlariga aniq o'lchamlarni kiritish mumkin. V.Golenko, A.Skorodumova va Sh.Tarpishev tennischilar o'yin faoliyatining quyidagi harakat o'lchamlarini ajratdilar.

1. Geymning umumiy davomiyligi.
2. Geymdagi o'yinning haqiqiy vaqti.
3. Geymda o'ynalgan ochkolar soni.
4. Geymda bir o'yinchi bajargan zarbalar soni.
5. Ochko yutib olish tempi (zarbalar daqiqada)
6. ochko yutib olish davomiyligi.
7. Bir zarbani bajarish uchun yugurib o'tilgan masofa.
8. Geymda yugurib o'tilgan masofa.

9. Motor zichligi (haqiqiy o'yin vaqtini umumiy vaqtga nisbati, foizda).

10. O'yin intensivligi koeffisenti (zarbalar, son)

Musobaqa yuklamasining ichki tomonlari ham shu mualliflar yurak qisqarish chastotasini doimiy yozib borish yordanida samarali tadqiq etdilar. Ular o'yin jarayonidagi yurak qisqarish chastotasi o'zgarishishining bir nechta variantlarini aniqladilar.

Birinchidan, o'yin tempi va ochko yutib olishdavomiyligi ko'tarilishi bilan yurak qisqarish chastotasi oshadi. Bunday xolatlarda, o'yin vaqtida eng yuqori yurak qisqarish chastotasi va pauza vaqtida tomonlar almashinuvida ancha kamayishni kuzatish mumkin.

Ikkinchidan, o'rtacha hamda alohida xolatlarda past tempdagi o'yinda ruxiy zo'riqish ko'tarilishi bilan yurak qisqarish chastotasi oshadi va pauza vaqtida tomonlar almashinuvida uning kamayishi ahamiyatli darajada kam bo'ladi.

Uchinchidan, charchash xolati bilan bog'liq bo'lgan o'yin yakuniga kelib yurak qisqarish chastotasi pasayadi va bu o'z navbatida ochko yutib olish intensivligini va davomiyligini kamayishiga olib keladi, demak harakat ma'romi ham pasayadi.

To'rtinchidan, o'yinningmeyoriy o'lchamlarida o'yin yakuniga kelib yurak qisqarish chastotasi ko'payadi hamda butun o'yin davomida temp va ochko yutib olish davomiyligi o'zgarmaydi.

Tezkor va sekin qoplamalardagi o'yinda unga mos turli kattalikdagi musobaqa ma'lumotlari hamda yurak qon tomir tizimining ta'siri ko'rsatilgan.

V.Galenko, A.Skorodumova va Sh.Tarpishev tadqiqot ishlari natijasida o'yin vaqti erkaklarda 30%, ayollarda 20% anaerob sharoitda o'tishi aniqlandi (Yu.Q.Ch 150 zarbalar daqiqadan kam) qachonki kislorodning joriy istemoni to'liq organizmning quvvat talabini qondiradi. Tennis o'yini vaqtida o'pka ventilatsiyasi erkaklarda  $93 \pm 7$  l daqiqagacha, ayollarda  $80 \pm 17$  l daqiqagacha ko'payadi, yani basketbolchilar, voleybolchilar ko'rsatkichlaridan ancha yuqori. Mualliflarning ma'lumotlari bo'yicha tennis mashg'ulot o'yini vaqtida quvvat sarflanishi erkaklarda o'rtacha  $12.9 \pm 1.1$  kkal/daq, ayollarda  $9.4 \pm 2.4$  kkal/daq. Ular tomonidan o'tkazilgan tennischi ishchi qo'lining dinomometriya tadqiqoti juda qiziq ma'lumitlarni taqdim etdi. Qo'l panja dinomometriyasini siqishda namoyon bo'ladigan odamning maksimal kuchi qo'zg'aluvchanlik o'zgarishi bilanoq aks etuvchi umumqabul

qilingan xolatlar mavjud bo'lganligi tufayli ular o'yin boshlanishida va undan keyin maksimal kuch bilan bir martalik qo'l panja dinomometriyadan foydalanib tennischi asab tizimining umumiy tonusini baxolashga urinib ko'rdilar. Dinomometriya ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar keng qamrovli bo'ladi. 2.3%dan 32.3%gacha ayrim xolatlarda axamiyatsiz o'zgarishni ko'rish mumkin bo'ladi. Agar o'yin teng kuchli raqiblar orasida o'tsa va prinsipial tavsifga ega bo'lsa, u xolda sportchining charchoq darajasidan qat'iy nazar o'zgarish 30% gacha va undan yuqori ko'rsatkichni ko'rsatdi.

Tennis tadqiqotchilarining ko'pchiligi o'yindan song uning uzoq davom etishi, intensivligi, emotsional quvvatidan kelib chiqib tennischilar 3.5kgdan 3 kggacha og'irlik yo'qotadilar, bu sportchining og'irlikining 1,6-3,2 % tashkil qilishini aniqlaganlar. Ma'lumki, 2-3%ga teng og'irlikni yo'qotish tezkor reaksiyasini, tezkorlik sifatini, diqqatni yomonlashuviga olib keladi, bu esa o'z navbatida natijalarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Biz tavsiya qilgan turli tayyorgarlikka ega tennischining tinch paytda jismoniy yuklama sharoitlarida va tiklanish davridagi asab jarayoni darajasi va dinamikasini tavsiflovchi tajribama'lumotlari tennis mashg'ulotlarida qo'llaniladigan sport takomillashuv uslubiyati samaradorligini aniqlashga imkon yaratadi. Musobaqa sharoitida va trenirovka jarayonida tinch xolatda belgilangan yorug'lik nuri tutashgan keskin chastota hamda tovush va yorug'lik signallariga harakat reaksiyasining lotent vaqti kabi fiziologik o'lchamlar taxlili ilmiy amaliy ahamiyatga egadir. Tennischi asab faolligini keltirilgan sxemasi bo'yicha tadqiqot natijalari, sportchi motorikasining zaxiralari imkoniyatlarini hisobga olmasdan aniqlash mumkin bo'lmagan asab faoliyatining murakkab maxanzimlari ishini ochib berishga yordam beradi.

Sportchining funksional xolatini tadqiq etishning samarali yo'llarini qidirib toppish, tennischining harakat faolligi, murakkab dinamikasida asab apparati faoliyatining turli tomonlarini qamrab olish asosida organism funksional imkoniyatlarini haqiqiy darajasini aniqlash uchun juda zarur. Sportchining funksional xolatini aniqlashda tizimli yondashuv asab tizimining turli zvenolari koordinatsiya funksiyalarini yetakchi (dominant) va xal qiluvchi tavsiflari haqida ma'lumotlarni olishga imkon berishini ta'kidlab o'tish muhim. (Anixin.P.K) Sport takomillashuv davrining turli sikllarida asab jarayoni dinamikasida beqaror tavsif aniqlandi. Beqarorlik markaziy asab tizimining



koordinatsion ko'rsatmalari yetarli emasligidan kelib chiqadi, bu esa o'z navbatida ishchanlik qobilyatida keskin va yoqimsiz tebranishlarga sabab bo'lishi mumkin.

Yuqori sport natijalarga erishish uchun asab mexanizmlarining koordinatsion funksiyalarini ketma ket rivojlantirish dastlabki zamin bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun sportchilarni jismoniy tayyorgarlikning barcha bosqichlari va sikllari davomida asab faolligini taraqqiy etib boruvchi yo'nalishini ta'minlovchi shunday mashg'ulot yuklamasi tizimlarini qo'llash zaruriyati dolzarb masala bo'lib bormoqda. Bunday muhim va murakkab bo'lgan maqsadga, sport takomillashuvning dastlabki va keyingi bosqichlarida tennischilarning asab statusini muntazam funksional tashxis qilib borish bilangina erishish mumkin. Shunday qilib, mashg'ulot va musobaqa yuklamasi xajmi va intensivligiga o'z vaqtida tuzatishlar kiritish maqsadida tennischilar asab faoligi dinamikasini baxolash shartligi to'g'risida savol qo'yiladi. Bu inson moslashuvining zamonaviy nazariyasi soxasida tennis harakat ko'nikmalarini shakllantirishning turli bosqichlarida markaziy asab tizimining koordinatsiya ishlarini qayta qurishni taraqqiy ettirib boruvchi yo'nalishini ta'minlashi shart. (Kaznacheev V.P)

Tennischining mushak yuklamasi tuzilmalarini tajriba va yordamchi modellashtirishning ko'rsatilgan sxemasida eng muxim o'rin, musobaqa sharoitida olingan ma'lumotlarga tegishli. Musobaqa yuklamasi va ularni yakunidan so'ng keyinchalik tiklanish davrida asab jarayoni dinamikasining start oldi va start reaksiyasini baholash P.K.Anoxin terminalogiyasi bo'yicha odam motorikasini boshqarish mexanizmlarini yakunlovchi xalqa tizimi zvenosi sifatida harakat natijalarini akseptorini shakllantirish jarayonini ochib berishga yordam beradi.

Tizimga nisbatan tinchlik fazasida tennischilarning sport tayyorgarlik darajasi va yosh farqini potelyar refleksografiya parametrlarini taqqoslab taxlil qilish, funksional neyrodagnostikasini, hamda mushak yuklamasi ta'siri ostida patelyar refleksning funksional tuzilmalari dinamikasi haqida ma'lumotlarni kiritish effektorga chiqishda orqa motoneuron zonasida asab jarayonining muozanat darajasini tavsiflashga yordam beradi.

Patellyer refleksning jang tavsifi me'yorda reflector javoblarini funksional tuzilmalari parametrlarini, aynan refleksni past joylashgan asab tugunlariga o'z ta'sirini ko'rsatuvchi patellyar reflector tuguni

markazida hamda bosh miya markazida mahalliy qilishgan yuqori zo'riqish jarayonlari to'g'risida ma'lumot beradi. Tennis tayyorgarligining dastlabki va yakuniy bosqichlarida tennis bo'yicha trenirovka yuklamasining standart tuzilishi sharoitida dominantlik xosdir. Potellyar reflector yoy asab markazlarining pasaygan faollik xolati qaysidir ma'noda sensamotor reaksiyalarni ushlab olomonlarini toppish bilan to'g'irlanadi.

Shuni ta'kidlab o'tish joizki, katta xatolik va yuqori intensivlikni qo'llash bilan o'tkaziladigan trenirovka yuklamasining tartibli tizilmasida, nisbatan qisqa vaqtda tizza refleksining funksional tizilmasi meyorlashishiga erishish mumkin. Tiklovchi va turtki beruvchi harakat faolligi vositalarini qo'llash bilan 8 soatlik trenirovka yuklamasi ta'siri ostida 20 martalik refleksi chaqirishda potellyar reflector yoy markazlarining funksional faolligi tez qayta qurilishi alomatlari ko'rsatilgan. Bunda 8 soatlik trenirovka yuklamasi boshida tizza refleksi dayarli to'liq yo'q bo'lib oxiriga kelib 20 martalik sinov davomida tizza refleksining funksional tizilmalari me'yorlashdi.

Shunday qilib, asab jarayonining reaktivlik, mabillik va aniqlik ko'rsatkichlari bo'yicha trenirovka va musobaqa yuklamasi sharoitida nisbatan tinch xolatda harakat ko'nikmalarini shakllanritishning turli bosqichlarida tennischilarning asab faoliyati parametrlari kompleksining tavsifi yuqori tashxisni va bashoratli axborotlashganligi bilan farq qiladi. Tennis bo'yicha harakat ko'nikmalarini turli bosqichlarida markaziy asab tizimidagi integrativ munosabat mohiyatini ko'rib chiqib, shu munosabatlarini o'ziga xos yo'nalishni sedan chiqarmaslik kerak. Bu xolatda yorug'lik va tovush signallariga harakat reaksiyasining lotent vaqti va asab jarayonini o'tish tezligini aks ettiruvchi asab faolligi parametrlari kabi yorug'likni keskin tutashish chastotasi hamda ko'rish ritmik pulslarini o'zlashtirish qobilyati alohida e'tiborga loyiqdir.

Asab faolligini ko'rsatilgan sifat tavsifi. Tennischining maxsus harakat faoliyati negizini tashkil qiluvchi aniq ko'rish motor differensiyalanishini amalgam oshirish uchun zarur fiziologik asosni aks ettiradi.

Tennischining sportcha harakat aniqligini rivojlantirishning fiziologik asosini ko'rib chiqish maqsadida musobaqa oldi, star davrida va musobaqa yuklamasi jarayonida kuchayib boruvchi patellyar refleksning funksional tizimlarining namoyon bo'lishi va

harakatlanayotgan jismga motor reaksiyasining korelyatsiya bog'liqligi aniqlanadi.

Tennis bilan shug'ullanishda trenirovka va musobaqa yuklamasi davomida kuzatiladigan qon aylanish apparatini qayta qurish xususiyatlari aniqlanadi. Tennischilarni arterial qon bosimi va yurak inert kuchini sinxron ro'yxatlash uslubi yordamida, musobaqa nufuzi va asosiy faollik fazalarida gipertenziv reaksiya xolatlari hamda tennis bilan shug'ullanuvchilarning qaysidir ma'noda harakat faoliyati intensivligini cheklab qo'yuvchi fiziologik tizim kabi qon aylanish apparati ishini takomillashtiruvchi maxsus vositalarni tennischilarni tayyorgarligida yo'nalishli qo'llash zaruriyatiga sabab bo'ladigan yurakning kuch seysmokardirografiya ko'rsatkichlari ma'lumotlari bo'yicha har doim ham to'g'ri bo'lavermaydigan miokardning qisqartiruvchi ish kattaligi belgilandi.

Tennis bilan shug'ullanishda organizmning funksional tizimlarini takomillashtirishning yo'naltirilgan dasturlashtirilgan foydali natijalariga ko'p sonli trenirovka va musobaqa yuklamasining aniq variantlarini modellashtirish bilan erishiladi.

## **5. Yuqori malakali tennischilarni individual tayyorgarligini rejalashtirish uslubiyati.**

Dunyoning yetakchi tennischilarining doimiy o'sib boruvchi mahorat darajasi erta yoshdan va tennisga qo'yilgan birinchi qadamlardan oq har bir sportchining individual imkoniyatlarini to'liq ochib berish uchun tayyorgarlikni optimallashtirish zaruriyatini yaratmoqda. Shuning uchun bizning nazarimizda kelajakda tennis ekitasiga chiqishni xoxlovchi yosh tennischilar boshlang'ich trenirovkalarda maxsus ishlab chiqilgan istiqbolli individualrejaga tayanishlari lozim. Istiqbolli – individual reja – bu trenirovka jarayonini xajmi va intensivligi bilan sport natijalarini o'sish dinamikasining o'zaro bog'liqligini aniqlovchi xujjatdir.

Mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish musobaqaga texnik, jismoniy taktik va irodaviy tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan barcha vazifalarni samarali yechish imkoniyatini beradi.

Adabiyotlarda ko'p bora tayyorgarlik davrining aniq vaqti haqida ma'lumotlar uchrab turadi. Bu muammoga katta e'tibor qaratilgan. XX asrning oxirgi 40 yilliklaridan boshlab to hozirgi kelib

ham bu muammo dolzarb bo'lib qolmoqda. Shu sohaning mashxur muraxasislari A.D.Navikov, N.T.Ozomin, V.N.Platonov va boshqalarning tadqiqotlariga muvofiq sport mashg'ulotini davriylashtirishning asosiy sababi sport shaklini rivojlantirish fazalari hisoblanadi. Bu xolat asosan A.P.Mateev ishlarida aniq bayon qilingan.

Tennisda musobaqa jadvalining o'ziga xosligi shundan iboratki, unda mavsumiy farq mavjud emas ITF, ATP musobaqalarining uzluksiz muhit butun yil davomida yuqori sport natijalarini namoyish etishga qulay tayyorlikni nazarda tutadi.

Optimal tayyorlik sportchi tayyorgarligining barcha texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tomonlarini yagona gormonikligini nazarda tutadi. Agar ularning birorta turi qulay darajada bo'lmasa demak sportchi sport formasida emas va mahorati ancha past sportchiga o'yinni boy berishi mumkin. Lekin har bir tennischida qulay tayyorlik xolatining bo'lmasligiga sababxilma xil bo'lishi mumkin. Kimningdir texnik harakatlarni bajarilishiga tuzatishlar kiritish kerak. Masalan, to'pni o'yinga kiritish. Boshqa tennischiga orqa chiziqdan zarbalar samaradorligini va maromini yaxshilash yoki texnik taktik harakatlarni takomillashtirish yani kimgadir tezkoe kuch imkoniyatlarini oshirish zarurdir. Boshqacha aytganda har bir tennischida qulay tayyorlik xolatiga kirish uchun yechish zarur bo'lgan vazifalari bor. Har bir vazifa sportchining individual hususiyatlaridan kelib chiqib, o'z yechimini toppish uchunturlicha vaqt talab qiladi. Manashuning uchun V.A.Gainko quyidagi fikrlarni o'rtaga suradi. "Barcha sportchilar uchuntayyorgarlik davri 40 yoki 60 kun va x.o" deb gapirish mumkin emas. Yuqori malakali tennischilar uchun bu jarayon juda individual hisoblanadi.

Akromov J.A fikricha tayyorgarlik maqsadi va dasturlarini amalga oshirishni ta'minlovchi eng muhim ishlardan biri kabi turli kvalifikatsiyaga ega sportchilarni ko'p yillik tayyorgarligida trenirovka jarayonini boshqarishni ko'rib chiqish quyidagi harakatlar algaritmini nazarda tutadi: texnik – taktik, jismoniy, ruxiy tayyorgarligi ko'rsatkichlari bo'yicha sportchi holati va ularning musobaqa faoliyati haqida ma'lumotlar to'plash; bu ko'rsatkichlarni ro'yxatlangan model va daliliy ko'rsatkichlar bilan taqqoslash yo'li bilan taxlil qilish; sportchilarni trenirovka va musobaqa faoliyati o'lchamlarini o'z ichiga oluvchi korreksiya dasturini ishlab chiqish; trenirovka va musobaqa faoliyatiningrejalashtirilgan ta'siriga erishishni ta'minlovchi ishlab

chiqilgan dasturlarni tadbiq etish asosida yechim qabul qilish va amalda qo'llash.

Biz to'plagan nazariy materiallar va amaliy tadqiqotlar asosida, yosh yuqori malakali tennischilarni kasbiy mahoratini takomillashtirish talabiga javob beruvchi individual istiqbolli reja tizimini tuzdik. Bu trenirovka jarayoni xajmi va intensivligi bilan sport natijalarini o'sish dinamikasining o'zaro aloqasini aks ettiruvchi rejalashtirishva nazorat tizimidir. Adabiyot manbalarida keltirilgan tennischining kundalik reja shakliga bir qator sub'ektiv mezonlardan iborat yangilik kiritdik. Bizning kundalik reja shaklimizning asosiy maqsadi quyidagilardan iborat:

1. Ob'ektiv va sub'ektiv baxo ko'rsatkichlarini hisobga olib sportchi va murabbiyga trenirovka jarayoniga tuzatishlar kiritish imkoniyatini betish;

2. Sportchiga kundalik bajargan trenirovka xajmini baholash, sportchi psixologik statusini takomillashtirish, qaror qabul qilish va ularni ma'sulyat bilan bajarish imkoniyatini betish;

Bizning istiqbollik kundalik reja shaklimiz quyidagilarni nazarda tutadi:

1. Sportchining istiqboldagi va hozirgi trenirovka jarayonini rejalashtirish;

2. Trenirovka davomida olingan ko'rsatkichlar yordamida o'z-o'zini nazoart qilish va o'z-o'zini baholash asoslariga sportchini o'rgatish;

3. Rejalashtirilgan trenirovka xajmini to'g'riligi, bajarilish aniqligini, o'z vaqtida kundalik yuritish bilan murabbiy nazoratini ta'minlash.

4. Trenirovka yuklamasi va chiqishlarni baxolash shkalasi yordamida hisobini va taxlilini optimallashtirish.

5. Sikllar bo'yicha o'tkazilgan mashqlar va yuklamalarni taxlil qilib, jismoniy va maxsus tayyorgarligining qulay xajmini aniqlash.

6. Trenirovka yuklamasining umumiy xajmini (soatlarda) qulaylashtirish.

7. Trenirovka jarayonida sportchi tomonidan ko'p qo'llaniladigan asosiy uslubiyat va vositalarni aniqlash.

8. Bajarilgan ishga shaxsiy baxo berish va musobaqa tayyorgarligini pedagogik baholash orasidagi korrelyatsiya (nisbati) darajasini aniqlash;

9. Rejaga va istiqboldagi reja talablariga muvofiq tennischi tayyorgarlik tizimining to'g'riligini aniqlash;

10. Irodaviy tayyorgarlikni rivojlantirish. Ushbu vaziyatda maqsadga intilish (kelajak maqsadni aniq ko'rish) qat'iyatlilik, matonat (to'siqlarni yengib o'tishda, maqsadga intilishda quvvat va faollikni mabillashuvi), o'z-o'zini boshqarish (ravshan, aql, psixologik va jismoniy charchoq xolatida o'z fikri va harakatlarini boshqara olish xususiyati), mustqil va tashabbuskorlik.

11. Tennischi tayyorgarligini aniq musobaqalarga optimallashtirish.

Individual istiqbolli rejaning asosi quyidagi 6 ta xujjatdan iborat.

1). Tayyorgarlikni alohida bo'limlari bo'yicha muammolarni bajarish vaqti va maqsadi hamda ularni yechish usullarini o'z ichiga olgan pasport qismi;

2) jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik bo'yicha to'liq mashqlar ro'yxati;

3) Kundalik vazifalar va ularning bajarilishiga berilgan baxolar kiritiladigan kundalik reja;

4) trenirovka yuklamasini bajarilish sifati, grafigi;

5) antropometrik nazorat va jismoniy tayyorgarlikni testlash jadvali;

6) har bir musobaqadagi mag'lubiyat sababi aloxida ko'rsatilgan musobaqa natijalari jadvali;

Individual istiqbolli kundalik rejaning pasport qismiga sportchining F.I.SH, tug'ilgan yili, istiqbolli reja tuzilgan vaqtdagi sport mahoratdarajasining asosiy ko'rsatkichlari, maqsad va unga erishishgacha bo'lgan muddat kiritiladi. Keyingi tayyorgarlikning alohida bo'limlari bo'yicha vazifalar qo'yiladi. Psixologik, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha mavjud muammolar va ularni yechish aniqlanadi.

1 xujjat.

Individual istiqbolli kundalik reja

Sh-vS 1993

Eng yuqori yutuqlar: 2006 yil 14 yoshgacha o'smirlar o'rtasida MOB g'olibi.

Maqsad: 2007 yil OB I o'rin

Muddat: 2006 yil 15 oktabr – 2007 yil 20 fevral

Sport tayyorgarligining barcha turlarida muammolar va yo'qotish uslubiyati

### 1. Psixologik tayyorgarlik.

Muammolari: a) Musobaqa o'yini vaqtida. 1) Kuchli musobaqa uchrashuvi vaqtida har qanday vaziyatdan chiqish hamda ochko yutib olish maqsadida faol xujum olib borish uchun iroda yetishmovchiligi. 2) Musobaqa o'yini rivojlanayotgan keskin paytdagi to'pni o'yinga kiritishda "ikkilamchi xato"larga yo'l qo'maslik. 3) Kuchli o'yin paytida ochko boy bergandan keyingi noaniq harakatlar (raketkani uloqtirish, jaxlda baqirish va x.o).

b) Trenirovka jarayonida. Trenirovka musobaqa jarayonining tuzilishi, yo'nalishi va maqsadga muvofiqligi haqida yaqqol tasavvur yo'qligi. Trenirovka jarayonini rivojlantirish, o'tkazish va nazorat qilishda shaxsiy tashabbusi yetarli emasligi. Og'ir charchoq xissiyotiga funksional zaxiralar va barqarorlikni to'liq mabillashuviga, mushak faoliyatiga irodaviy turish beruvchi xususiyat yetarlicha emasligi.

Yechim: a) xilma xil shakldagi maxsus vazifalar bilan xisob uchun o'yin. B) murabbiy rahbarligi ostida reytingnazorat shaklida trenirovka jarayoni istiqbolli kundalik – rejani tuzish.

### 2. Jismoniy tayyorgarlik

Muammolari: a) oyoqlarning tezkorligi va kuchi yetarli emasligi. b) past darajadagi tezkor chidamkorlik. v) boshdan zarba berishdagi harakat dinamikasining takomillashmaganligi (to'pni o'yinga kiritish, smesh).

Yechim: a) o'yoqlar kuchi va tezkorligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar hajmini ko'paytirish. Test (pistolet, 30 metr tezlanish, o'zgaruvchan yo'nalishda, joydan uch xatlab sakrash) ko'rsatkichlarini yaxshilashga erishish. b) kundalik (1200-2000m) 20 m dan ko'p martalik tezlanish bilan kross 12-20 marta masofa davomida. Trenirovka mashg'uloti yakunida og'ir charchoq xissini yengib o'tishga funksional zaxiralar va barqarorlikni mobillashuviga e'tibor qaratish. V) to'ldirma to'p, to'pni o'yinga kiritish usulida bolta bilan chopish, nayza uloqtirish va harakatda zarba texnikasini aks ettirish mashqlarini bajarishda hamda chigil yozdi mashqlarida diqqatni bajarilayotgan harakatni aniqligiga va maqsadga muvofiqligiga jamlash lozim.

### 3. texnik tayyorgarlik.

a) To'pni o'yinga kiritish, smesh. Muammo: To'pga beriladigan zarba bosh ustida, chap yelkaga yaqin amalga oshiriladi; ochiq ushlashda

qo'l panjasi yetarli ishlamaydi, zarba vaqtida raketka to'pni zarba bilan yopmaydi, aksincha uchish trayektoriyasiga nisbatan pastga uchadi. Zarbani imkon qadar o'zidan biroz oldinda o'ng yelka ustida joylashgan eng yuqori nuqtada amalga oshirish lozim.

Yechim: Chigil yozdi mashqlarida boshdan zarba harakatini diqqatni jamlab to'g'ri bajarishni aks ettirish. Gorizantal rezinkada osilgan to'p bilan mashqlarni bajarish. Diqqatni jamlab to'ldarma to'p va boltada xodani chopish mashqini to'g'ri bajarish. Mashqlar xajmini ko'paytirish: devorda va maydonda smesh, nishon bo'yicha to'pni o'yinga kiritish.

b) Xavoda zarba. Muammolar: Zarbalarni tik turib vertikal uchayotgan to'p yo'nalishiga qorin bilan bajarish. Chapda – bo'shshagan qo'l panjalari bilan. To'pni harakat, o'z oldida urmaydigan qo'l yelkasi bilan oldinga to'pga harakatlanib, to'pga zarba berishda tana og'irligini oldinga tashlab urish zarur. Zarba vaqtida uruvchi qo'l panjalari butun qo'l va tana bilan uzviy bog'liq xolda bajariladi.

Yechim: Xavodagi to'pga zarba harakatini diqqatni jamlab to'g'ri bajarishni aks ettirish. Devorda xavoda o'yin xajmini ko'paytirish, asosan o'ngda (qo'l panjalari ishini nazorat qilish). "Biri to'r oldida, boshqasi orqada" mashqida zarbalarni diqqat bilan bajarish. Mashq xajmini ko'paytirish.

v) orqa chiziqdan sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar. Muammolari: mashq joyda turib bajariladi. Ishonchli, yaxshi o'zlashtirilgan oldinga harakatlanib o'ngga burama zarba yo'q.

Yechim: Siltanishda to'xtab qolmasdan, aksincha to'pga harakatlanish kuchaytirib, o'ngdan va chapdan burama zarbalarni diqqatni jamlab bajarishni aks ettirish. Devorda isahlashda buramaga, maydonda elementlar bo'yicha o'yinlarda oyoq ishlariga asosiy e'tiborni qaratish.

#### 4. Taktik va integral tayyorgarlik.

To'rga chiqish. Muammolar: oldinga chiqish zaruriyatida oraqa chiziqda ushlab qoluvchi qo'rquv va ishonchsizlik. To'rga chiqish uchun qulay xolatni tanlay olmaslik. Oldinga harakatlanish uchun yo'nalishni to'g'ri tanlay olmaslik va xavoda o'yin xolatini noto'g'ri tanlash.

Yechim: sakrab ko'tarilgan va xavodagi to'pga xarakatda zarba berishda o'yinning texnik usullarini takomillashtirish. To'rga chiqish takomillashtirilayotgan mashqlar xajmini ko'paytirish (sherik bilan



o'yin; xavoda zarba – svechka to'rga chiqish majbur hisobli o'yin va xakozo).

Ikkinchi individual kundalik reja xujjatlarda, istiqboldagi reja vazifalarini bajarish uchun maxsus saralangan asosiy mashqlar ro'yxati jamlangan. Mashqlar yechim topish kerak bo'lgan o'ziga xos vazifalar bo'yicha bo'limlarga birlashtirilgan. Kundalik yuklamaning asosiy qismi rejalashtirilgan mashqlar, taxminan trenirovka xajmining 80% ni tashkil qiladi. Qolgan qismi esa boshqa mashqlar bilan yoki ijodiy zaruriyatdan kelib chiqib ushbu ro'yxatda keltirilgan asosiy mashqlar xajmini ko'paytirish bilan to'ldiriladi.

2 xujjat

Mazmun

1. Jismoniy tayyorgarlik.

Ertalabki badan tarbiya. Yog mashqlari asosida tashkil qilingan nafas mashqlari va cho'zilish mashqlari majmuasi.

Chigil yozdi mashqlari, qisqartirilganga yechish, chapdan va o'ngdan sakragan to'pga zarbalar, xavodagi to'pga sakrab, oldinga orqa bilan yugurishda smesh aks ettirib yengil yugurishni o'z ichiga oladi. Keyingi guruh mashqlari umurtqa pog'onasini asosiy anatomik o'qlar bo'yicha (yon bosh, oldinga orqaga va burulish) harakat faolligini oshirishga hamda oyoq mushaklarini faollashtirishga yo'naltirilgan (sakrash, o'tirib harakatlanish, “qurbaqa”, “kenguru”, oyoqlarda siltanish harakatlari). Chigil yozdi mashqlari yakunida kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlari: qo'llarni bukib yozish, “o'ng va chap oyoqda pistolet”, o'tirib turish, tortilish. Yakunlov qismda organizmning gidrostatik xolatini o'zgartiruvchi mashqlarni bajarish juda muhim. Eng qulay variant devor yonida qo'llarda turish.

Start va yugurish mashqlari:

1. 30 metr ga 5-10 marta tezlanish.

2. Tennis kortida sakkizta nuqtada to'pni almashtirib yo'nalishni o'zgartirish bilan yugurish.

3. Balandlikka 20 metr 5-10 marta tezlanish.

4. Tizzalarni baland ko'tarib dam-badam yugurish harakatlaridan signal bo'yicha tezlanishga o'tish 10 marta

5. Murakkablashtirilgan stardan tezlanish (o'tirishdan, finishga orqa, tayanib yotishdan va xokozo).

6. 2000-3000metr koss

7. 1200 – 2000 metrda 20m da 12-20 marta tezlanish bilan kross/

Sakrash mashqlari:

1. Har kuni 30 daqiqa arqonda sakrash.
2. Har kuni 100 ta “kengru” sakrash.
3. Treirovka davomida har bir oyoqda 400 m sakrash.
4. har kuni 400 m sakrab yugurish.
5. Har kuni 10 tadan 3 marta o'tirishdan yuqoriga sakrash.
6. 10 ta joydan uchtalik sakrash.
7. 50-80 sm balandlikka ko'p karra sakrash va undan sakrab

turish.

Uloqtirish mashqlari:

1. To'ldirma to'p bilan (boshdan ikki qo'lda, to'pni o'yinga kiritish usulida bir qo'lda, yonbooshdan ikki qo'lda o'ngdan va chapdan zarba usulida va xokozo).

2. Nayza uloqtirish.
3. Granata yoki toshni o'yinga kiritish usulida uloqtirish.

Og'irlik bilan mashqlar:

1. To'pni o'yinga kiritish usulida bolta bilan xodani chopish.  
2. Ikki qo'lda va bir qo'lda gorizantal tekislikda turli yo'nalish bo'yicha yengil atletika molot aylantirish.

3. Yelkalariga shtanga yoki oldinga cho'zilga qo'llarda yuk bilan govdani burish.

4. Turnikda tortilish.

5. “Shved devorida” osilib oyoqlarni to'g'ri burcha xosil bo'lguncha ko'tarish.

6. Tanaffus bilan: yotib qo'llarni bukish yozish – tayanib yotishdan tayanib o'tirish xolatiga o'tish, yuqoriga sakrash.

7. Turli amartizatorlar bilan tennis zarbalarini aks ettirish.

Bo'shshish, cho'zilish mashqlari va faol dam olish uchun:

I. Jismoniy tayyorgarlik:

1. nafas gimnastikasi.
2. yoga gimnastikasi majmuasi.
3. mini futbol yoki boshqa harakatli o'yinlar

II. Texnik tayyorgarlik:

1. devorda o'ynash (xavoda, sakrab ko'tarilganda, smesh)
2. kesma zarbalar (chiziq bo'yicha, diogonal bo'yicha)
3. burama zarbalar

4. harakatda o'yin (burcha, vosmerka)
5. xavoda o'yin. Biri to'p yonida bitta yoki ikkitasi orqada/
6. smesh, svechka. Sherik bilan navbatma navbat.
7. nishonlar bo'yicha to'pni o'yinga kiritish (tekis, burama kesma).

8. Turli zarbalar, murabbiy yoki "to'pli savat" sherik bilan to'pga harakat texnikasini ishlab chiqish.

### III. Taktik va integral tayyorgarlik.

1. To'g'ri yoki diogonal "vosmyorka" yoki "uchburchak" bo'yicha 1m x 1m nishonga tushish shart bo'lgan o'yin.

2. Sherik bilan navbatna navbat svechka devorga yugurib kelish bilan, xavoda orqaga yugurish bilan o'yin, to'r yonidagi sherikdan svechka o'ynab olish so'ng svecha va xokozo.

3. Musobaqa tavsifida xisob uchun o'yin.

4. Maxsus vazifa bo'yicha hisob uchun o'yin.

a) To'pni o'yinga kiritish, ochko yutqazishdan tashqari, kort yuzasiga to'p tekkandan keyin to'rga chiqish sharti bilan. Sherik xuddi shu qoida bo'yicha yoki boshqa variantda, ikkisi ham faqat xavoda o'ynaydi.

b) Bir o'yincha xav kortda faqat kesma zarbalar bilan o'ynaydi, boshqasi kortning butun maydoni bo'yicha xujum qilishga majbur.

c) Xavoda o'ynalgan to'p ikkitaga hisoblanadi.

### IV. Psixologik barqarorlikni rivojlantirish uchun mashqlar:

1. Gandikap bilan o'yin/

2. Tennischi oldiga to'pni o'yinga kiritish maydoni burchaklariga qo'yilgan 1m x 1m nishonlarning biriga to'pni o'yinga kiritish harakati bilan to'pni tushurish vazifasi (to'pni o'yinga kiritish kuch tavsifida va aylanish bo'yicha xilma xil bo'lishi mumkin) qo'yiladi, o'ttizta urinishdan eng ko'p marta. Agar sportchi oldindan nishonga tushish sonini yig'a olmasa unda u jarima aylanasini sakrab o'tadi. Jarima aylanasini soni to'pni o'yinga kiritishda aniq nishonga tushish soni bilan rejalashtirilgan orasidagi farq bilan aniqlanadi. Jarima sakrashlari bir nishon bo'yicha to'pni o'yinga kiritish seriyasi bajarilgandan keyin shu ondayoq ishlab chiqiladi. To'rtta nishon bo'yicha 120ta to'pni o'yinga kiritish amalga oshiriladi.

3. Maydon atrofida bir oyoqda yoki “kengru” jarima sakrashlar shaklida noto’g’ri namoyon qilingan xissiyot uchun mustaqil jazo.

Agar kelishmovchilik 10 soniyadan oshib ketsa murabbiy jarimani 2 barobar oshiradi.

Kundalik reja uchinchi xujjat bo’lib hisoblanadi. Kundalikning birinchi chap qismida “Kundalik trenirovka mazmuni” katagiga barcha mashqlar tartibi kiritilgan. Mashqni yoki bir nechta birlashgan bo’lish bayon etilgan, jumla yakunida rejalashtirilgan mashq yuqori darajada to’liq bajarilganligi bo’yicha reyting baho qo’yiladi.

Murabbiy bilan birga oldinga qo’yilgan vazifalardan kelib chiqib individual reja tuzishga mashqlarning maksimal reyting kattaligi aniqlanadi. Trenirovka kuni yakunida sportchining o’zi rejalashtirilgan mashqlarni bajarilish sifatiga maksimal reytingga muvofiq baxo berib uni “kundalik trenirovka mazmuni” katagiga qo’yadi. Keyin rejalashtirilgan kunlik yuklamaning umumiy xajmini bajarilish sifatini aniqlash uchun, rejalashtirilgan mashqlarning maksimal reyting miqdori va sportchining har bir bajargan mashq sifati uchun o’zi bergan reyting baxosi hisoblanadi.

So’ng ularni foiz nisbati aniqlanadi. Olingan ko’rsatkichlar bizning nazarimizda rejalashtirishdagi, trenirovkani tashkil etishdagi kamchiliklarni balki vaziyat taqazosi bilan vujudga kelgan muammolarni eng asosiysi ichki tashkilotchlik va irodaviy tayyorgarlik kamchiliklarni aniqlaydi. O’tgan kun trenirovka faoliyatini baholangandan keyin, vazifalari va navbatdagi kun trenirovka imkoniyatlariga muvofiq yuklama kattaligi vamashqlar aniqlanadi. Buning uchun mashqlar indeksi navbatdagi kun jadval katagiga qo’yiladi.

Rejalashtirilgan mashqlarning maksimal reyting summasining aniqlashlangan sumмага nisbatan fizini aniqlovchi trenirovkaisining kundalik sifat ko’rsatkichlari, sportchini shaxsiy tashabbuskorligini va irodaviy tayyorgarligini rivojlantirish uchun turt bo’lishi mumkin.

Kundalik reja xujjatlari asosida, alohida musobaqalar natijalari aks etgan jadval va antropometrik nazoratning xisobot jadvali hamda jismoniy tayyorgarlik bo’yicha individual tanlab olingan mashqlar kirishmumkin.

Alohida musobaqalar natijalarini aks ettiruvchi jadval uchun, qo’shimcha har bir musobaqadagi alohida mag’lubiyat sababi

ko'rsatiladi (indekssoniostida). Shartli ravishda bunday sabablar bizning nazarimizda 9 taga bo'linadi:

1. Tartibsiz trenirovka
2. Yetarlibo'lmagantayyorgarlik
3. O'tkazilgankasallik
4. O'tashug'ullanganlik
5. Asablarnizo'riqishi
6. Sport jaroxati
7. Texnikakamchiligi (ko'rsatibo'tish)
8. Taktikxatolar (ko'rsatibo'tish)
9. Moslashuvqiyinchilik
10. Boshqasabablar (ko'rsatibo'tish)

Pistolet chapda, o'ngda – bir oyoqda o'tirib turish. Chap va o'ng oyoqda alohida. 5 ustunda. Bukib yozish – tayanib yotishdan qo'llarni bukib yozish. 6 ustunda. Tortilish –turnikda. 7 ustunda. Burchak – shved devoriga osilib oyoqlarni to'g'ri burchak xolatigacha ko'tarish. 8 ustunda. Joydan uch karra – joydan uch karra sakrash. 9 ustunda 1 kg to'ldirma to'p – 1 kg og'irlikdagi to'ldirma to'pni uloqtirish. To'pni o'yinga kiritish usulida. 10 ustunda. O'zgaruvchan yo'nalish bilan tezlanish - tennis maydoni yarmida maxsus belgilar bo'yicha tezlikka yugurish. 11 ustunda. 30 m ga tezlanish – 30 m vaqtga yugurish. 12 ustunda 1600m – 1600 m vaqtga yugurish.

Biz ishlab chiqqan individual istiqbolli reja tiziminig qo'llanilish samaradorligini tekshirish uchun, yuqori malakali yosh tennischlardan tashkil topgan tajriba guruhi tuzildi.Uning asosiy tarkibiga O'zDJTI tennis bazasida shug'ullanuvchi tennischilar kiritildi. Ularning barchasi o'z yoshida O'zbekistonning eng kuchli tennischilari hisoblanadilar. Ularning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Murabbiy bilan birga, oldinga yuqoriga sport natijalariga erishish uchun jombozlik ko'rsatib mehnat qilish maqsadini qo'yish.

2. Psixologik, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik muammolari aniqlash va ularni yechish yo'llarini topish.

3. Har kuni, mustaqil bajarilgan trenirovka yuklamasi sifatiga baho berish va keying kun bajarilishi lozim bo'lgan kundalik reja mashqlari ro'yxatini kiritish.

Kuzatuvchilar uch oy davom etdi: iyun, iyul va avgust 60 ta trenirovka mashg'uloti va respublika hamda xalqaro darajadagi 6 musobaqa musobaqa ko'rsatkichlari qo'llanildi. Har bir musobaqada 4-5

ta musobaqa uchrashuvlari o'tkazildi. 3 oy ichida jisimiy tayyorgarlik bo'yicha uch marta test qabul qilindi.

Tasavvur qilishimizcha, o'tgan kundagi bajarilgan ishni taxlil qilish va shaxsiy baxolash asosida keyingi kun sport takomillashuv vaifasini har kuni o'z oldiga q'o'yib, sportchi o'z tayyorgarligining mental aspektini takomillashtiradi. Bundantashqari, sport takomillashuv individual rejaning psixologik tayyorgarlik bo'limida sportchining shaxsiy muammolari ajratilgan va kerakli yo'nalishda psixologik tayyorgarlik rivojlantirishga qodir metodik usullar keltirilgan. Ushbu vaziyatda maqsadga intilish (istiqboldagi maqsadni ravshan ko'rish), qatiyatli va sabotli (maqsadga erishish uchun to'siqlarni yengib o'tishda quvvat va faollikni mobilashuvi) matonat va o'zini boshqarish (ravshan aql, psixologik va jismoniy charchoq xolatlarida o'z fikri va harakatlarini boshqara olish qobiliyati) mustaqil va tashabbuskorlik (shaxsiy pochini va novatarlik).

Boshlangan ishni oxiriga yetkazish yo'lidagi to'siqlarni yengib o'tishga qat'iyatlilik odatini sportchilarda tarbiyalash bilan bog'liq bo'lgan musobaqa ko'rsatmalari va trenirovka dasturini albatta bajarishga o'rgatib berish, bergan so'zini ustidan chiqishga odatlantirish. Agar sportchi o'z vazifasini to'liq anglasa va sport cho'qqilariga erishish uchun ancha qiyinchiliklarni yengib o'tish kerakligini tushunsa, tanlangan tayyorgarlik uslubiyatini to'g'riligiga hamda murabbiyga ishonsa, demak muvaffaqiyatlarga erishishning imkoni bor. Sport takomillashuv davrining barcha bosqichlarida sportchi oldiga qo'yilgan murakkab vazifalar, ma'naviy va jismoniy kuch mobilashuvida aniqdir. Agar ma'naviy va jismoniy kuchning to'liq mobilashuvida ham bajarish uchun imkoniyat bo'lmasa yoki haddan ziyod talab qo'yilgan bo'lsa, unda ular sportchida ishonchsizlik xissini shakllantiradi va zarar keltirish mumkin.

Sportchi irodaviy tayyorgarligining muxim bo'limi, o'z faoliyatini ongli ravishda tushunish asosida tarbiyani asta sekin kuchaytirib borish hisoblanadi. Bunga quyidagi komponentlar kiradi: a) hayotning umumiy tartibiga rioya qilish; b) trenirovka dasturini bajarishga o'z o'ziga ishonch xosil qilish; v) autogen va boshqa shunga o'xshash uslubiyat va usullarda ruxiy va umumiy axvolni hamda xissiyotlarni boshqarish; g) doimiy o'z - o'zini nazorat qilish. Shijoatkorlik, o'z o'zini boshqarish va nazorat qilish, trenirovka xajmi va sifatining umumiy tartibiga rioya qilish, nazarimizda biz ishlab

chiqqan kundalik – rejada o'z aksini topgan (3 xujjat). Trenirovka ishining rejalashtirilgan mashqlar maksimal reytingi summasini haqiqiy bajarilgan ish summasiga foiz nisbatini aniqlovchi kundalik – reja shaklida o'z aksini topgan va sportchining shaxsiy tashabbusi va irodaviy tayyorgarligini rivojlantirish uchun tashkiliy turtki hisoblanadi.

Biz ishlab chiqqan individual istiqbolli reja tizimi qo'llanilishi samarodligini aniqlash uchun har kunlik trenirovka ishi ko'rsatkichlari tennischining psixologik tayyorgarligini takomillashtirish dinamikasi grafigiga kiritiladi. (3r).

Grafik uch oy davomida bajarilgan trenirovka yuklamasining sifat darajasini aks ettiradi 60 ko'rsat. 90 kundan 30 kuni betoblik, musobaqa va dam olish kunlariga to'g'ri keladi. Shunday qilib, birinchi 60 kunlik har bir sportchi trenirovkaishining sifat ko'rsatkichlari foizini biz tartib raqam bilan grafikka kiritdik. Trenirovka tartib raqami va kuni har doim ham tekshirilayotgan tennischiga mos kelmadi. Kundalik –reja kiritilgan birinchi kunda barcha kuzatuvdagi tennischilar dairodaviy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yuqori darajada bo'lganligi e'tiborni o'zigtortadi. Buni shunday tushuntirish mumkin, har bir ishning boshlanishida katta va intensiv tashabbuskorlik hamroh bo'ladi, hamda albatta yangi kuch bilan ishga kiritiladi. Muddatning birinchi yarmida trenirovkaga irodaviy sozlanish ko'rsatkichlari nisbatan yuqori bo'lganligi kuzatildi. Trenirovka ishining o'rtacha sifat darajasi birinchi kunda taxminan 80%, keyin bir oy davomida 70% darajagacha pasayadi. Buni ham oson tushuntirish mumkin, shu davomida boshlang'ich tashabbuskorlik yo'qoladi va charchoq holati yuzaga keladi. So'ng keying bir yarim oy davomida trenirovka yuklamasini bajarilish sifat darajasi maromlashadi va 90 % gacha oshadi.

Bu vaqtga kelib, yechimi istiqbolli rejada ko'rilayotgan bosqich uchun rejalashtirilgan texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik muammolarida pozitiv o'zgarishlar sodir bo'layotganligini ko'rish mumkin. Maxsus testlar va trenirovka musobaqa jarayonlarida sportchining aniq ko'rsatkichlari bo'yicha ham pozitiv natijalar olindi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Акрамов Ж.А. Построение тренировочного процесса гандболистов высших разрядов в многотуровом соревновательном периоде. Фан-спортга. Илмий-назарий журнал. №3 2006. с.29-33. Ташкент. Узбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари Вазирлиги.
2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975.
3. Безверхов В.П. Адаптация нейро-моторного аппарата к мышечной нагрузке переменной интенсивности. Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата биологических наук. Ташкент, 1991.
4. Белиц-Гейман С.П. // Учебник для ИФК. М.: ФИС, 1977.
5. Газиев М.И., Яроцкий А.И., Безверхов В.П. Теннис. Ташкент. Изд. Им. Ибн Сины, 1992. 110с.
6. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса. – М.: Дедалус, 2002. – 240с.



7. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190с.
8. Гройсман А.Л. О задачах и методах применения психотерапевтических воздействий в спортивной практике. Вопросы спортивной психотерапии. Материалы межвузовской конференции. Иваново, 1970. с.8.
9. Казначеев
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991. 538 с.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 580с.
12. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: «ФиС», 1986, - 286 с.
13. Пуни А.И. Вопросы психологической подготовки к соревнованиям в спорте. Л., 1984.
14. Руководство для тренеров. Комиссия тренеров ИТФ. Глав.редакция издательско-полиграфического концерна «Шарк». Ташкент. 1998, 125 с.
15. Сидоренко С.П., Сыров С.Л. Теннис.Силовая подготовка. Лениздат. 2005, 128 с.
16. Яроцкий А.И. Системный подход к проблеме формирования двигательного потенциала. В кн.: Совершенствование и управление тренировочным процессом. Ташкент, изд.ТашПИ, 1981, с.3-14.

## MUNDARIJA

1. Texnik tayyorgarlik.	6
2. Taktiik tayyorgarlik.	21
3. Jismoniy tayyorgarlik.	37
4. Psixologik tayyorgarlik.	59
5. Yuqori malakali tennischilarni individual tayyorgarligini rejalashtirish uslubiyati.	82
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	95