

15-16 YOSHLI TENNISCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI

Turobova Gulnora Botir qizi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14555914>

Annotatsiya. Ushbu maqolada tennischilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takkomillashtirish usulubiyati hamda 15-16 yoshli tennischilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini va harakat aniqligini baholovchi me'yoriy test mashqlari o'tkazilganligi haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: texnik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, to'p, yugurish mashqlari, mashg'ulotlar, kort, murakkablashtirilgan start.

A METHOD OF INCREASING THE PHYSICAL AND TECHNICAL PREPAREDNESS OF TENNIS PLAYERS 15-16 YEARS OLD

Abstract. This article describes ways to increase the physical and technical preparedness of tennis players, and how standard test exercises were carried out to assess the special physical fitness and accuracy of movements of tennis players aged 15-16 years.

Keywords: technical training, physical training, the ball, running exercises, training, court, difficult start.

Kirish

Mamlakatimizda ko'pdan-ko'p xalqaro standartlarga mos sport inshootlari barpo etilishi, xalqaro miqyosdagi musobaqalarning muntazam o'tkazilishi, o'zbek sportchilarining jahon, Olimpiya va Osiyo musobaqalarida yuksak natijalarga erishishi mustaqil yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etmoqda.

G'urur bilan e'tirof etish joizki, birinchi Prezidentimizning yurtimiz taraqqiyoti; ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot barpo etishdagi buyuk xizmatlari tahsinga sazovor. Ularning ishini davom ettirib ulkan islohatlar ko'lamini yanada kengaytirish ishlarini jadallashtirib kelayotgan bugungi yo'l boshchimiz Sh.M.Mirziyoyev barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida ham o'ta samarali progressiv chora tadbirlarni hayotga joriy etilishiga alohida e'tibor qaratmoqda.

“Kechagi” sportchilarimiz bugungi kunda Olimpiada va Osiyo o'yinlari, jahon chempionatlari va boshqa nufuzli musobaqalarda yuksak o'rinlarga erishib kelmoqda.

Soha bo'yicha qabul qilingan farmon va qarorlar barcha sport turlari kabi tennisda ham global o'zgarishlarga olib keldi.

Jumladan, Respublikamiz bo'ylab qad ko'targan zamonaviy tennis majmualarida o'tkazilayotgan “Satellit”, “Challenjer”, “Toshkent-Open”, “Devis Kubogi” saralash turnirlari va “Osiyo chempionati” kabi yuqori reytingli xalqaro musobaqalarning muntazam tashkil etilishi hamda mustaqillik davrida I.To'laganova, A.Amanmuradova, N.Abduraimova, S.Sharipova, A.Xabibulina, O.Ogorodov, D.Tomashevich, M.Inoyatov, V.Kutsenko, D.Mazur, D.Istomin, F.Dustov, S.Ikramov va S.Fayziyev kabi iste'dodli tennischilarning yetishib chiqishi va ulami dunyoning yetakchi raketka ustalari bilan tengma-teng bellashuvi yurtimiz kuch-qudrati, uning sport salohiyati qanchalik yuksalib borayotganidan darak beradi.

Tadqiqotning dolzarbligi:

Tennis butun dunyoda ommalashgan sport turlari sarasiga kiradi. Tennisni millionlab odamlar o'ynaydi, lekin bolalikdan boshlab 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 i'nom etgan tennis talantini doimiy rivojlantirib borganlar. Shu bilan birga ko'p soatli mashg'ulotlar, tennischi hayotidan oddiy inson uchun zarur bo'lgan oddiy hayot faoliyatini siqib chiqaradi.

Tennischi hayotining asosiy, 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.

Tadqiqot maqsadi:

15-16 yoshli tennischilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish uslublarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. 15-16 yoshli tennischilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirishga oid adabiyotlarni o'rganish;
2. Sportchilar jismoniy va texnik rivojlantirishda tanlab olingan harakatli o'yinlar samaradorligini aniqlash;
3. Tadqiqot natijalari asosida uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish va ularni yosh sportchilar amaliyotiga tatbiq etish.

Tennischi musobaqa faoliyatida maksimal tezlik bilangina emas, uning to'plamlari bilan, to'pga zarba berishga yondashish zaruratiga mos ravishda harakat olib boradi.

Tennischi tik turgan holatidan maksimal darajada tezroq turli yo'nalishlarda start olishi kerak, bunda goh o'ng oyoq, goho chap oyoq deysinuvchi bo'lib xizmat qiladi.

Bunda tezlikni olish katta ahamiyatga ega bo'lib, yuqori tezlikda xarakatlanish xarakat chastotasiga, ya'ni sportchini harakatlanayotgan qadamlari chastotasiga bog'liq.

Harakatlanish tezligini rivojlantirish uchun kortda ko'z ko'ruvchi start signallari bilan bajariladigan mashqlardan, ayniqsa tennis to'pi bilan, foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Startdan va yugurish mashqlari:

1. 30 metrga tezlanish 5-10 marta.
2. Kortda sakkizta nuqtadagi to'plarni almashlab turli yo'nalishda yugurish.
3. 20 metrga tepalikka tezlanish 5-10 marta.
4. Tizzalarni balnd ko'tarib juda tez-tez yugurish va qarsak signalidan keyin tekis tezlanishga o'tish 10 marta.

5. Murakkablashtirilgan start xolatidan tezlanish (o'tirgandan, teskari turib, yerga tayanib yotib va hakazo.)

6. Kross 2000-3000 metr.

7. Orasida 20 metrga 12-20 ta tezlanish yugurishlari bilan kross 1200-2000 metr.

Sakrash mashqlari

Arg'amchida sakrash bir kunda 30 minut.

Kunda 100 marta "kenguru" cha sakrash.

Bir oyoqda 400 metrdan sakrash, bir kunda.

400 metrga sakrab-sakrab yugurish bir kunda.

O'tirgan xolatdan yuqoriga sakrash bir kunda uch marta 10 tadan.

Joyidan turib uch xadlab sakrash 10 marta.

50-80 sm li balandlikka ko'pgina sakrashlar, 10-15 undan sakrab o'tish

Epchillik ko'proq tezkor harakatlanish va topqirlik qobiliyatiga bog'liqdir.

Bu qobiliyatni rivojlantirish jarayonida sport o'yinlari hamda harakatli o'yinlarni alohida o'rni bor. Sport o'yinlaridan basketbol, voleybol va futbolni kichik maydonlarda o'ynash maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu o'yinlar tezkorlik, kuch va chidamlilikni tarbiyalash bilan bir qatorda epchillikni tarbiyalovchi harakat vositasidir.

Harakatli o'yinlardan "To'p uchun kurash" o'yini epchillik va chaqqonlikni tarbiyalash uchun ko'proq talabga javob beradi, o'yin qoidasi bo'yicha to'pni tortib olish, olib yugurib qochish, qochayotganni oyog'idan ushlab olish kerak.

Bu o'yinda tezda kutilmagan voqealar almashinuvi, o'ynovchilarni tezkorlikda qaror qabul qilishga va mos ravishda harakatlanishga majbur qiladi.

15-16 yoshli tennischilar bilan ishlaganda, kortda raketka va to'pdan foydalanib, improvizatsiya qilib turli-tuman mashqlarni bajarish mumkin:

Parvozdagi uchib kelayotgan to'pni (slyota) – orqadan, oyoqlar orasidan zarba bilan qaytarish;

To'rga orqa turib – yarimuchgan to'pni (slyota) – o'ngdan, oyoq orasidan, chapdan zarba bilan qaytarish, zarbalar navbat tartibiga qat'iy rioya qilish;

To'pni chapga va o'ngga tashlab turiladi, biroq teskarisiga mos ravishda o'ngdan va chapdan zarba berish;

O'yinchi xav kortda o'tiradi, zarba berish uchun turib – parvozdagi to'pga zarba beradi, yana o'tiradi va turib yana zarba va shu tarzda davom etadi;

Oyoqlarni to'rga qaratib chalqancha yotgan xolda – ikkala qo'lda ham raketka bilan tashlab berilgan parvozdagi to'plarga zarba berish.

O'yinchi to'r yonida yuzi bilan turadi, sherigi orqa chiziqqa "svecha" zarbasi yo'llaydi, orqa chiziqqa yugurib borib chopchigan to'pga to'rga orqa turib zarba berish. Shu kabi mashqlar davom etaveradi.

13-14 yoshli hamda 15-16 yoshli tennischilarni jismoniy tayyorgarligi va harakat aniqligini baholovchi me'yoriy test mashqlari.

1-jadval

Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari	jinsi	Bolalar yoshi, ballari va normativ ko'rsatkichlari											
		13yosh			14 yosh			15 yosh			16 yosh		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Tana uzunligi (sm)	O'	134	138	141	141	144	147	144	147	150	149	152	155
	Q	131	137	143	140	143	145	146	150	154	151	155	159
Tana vazni (kg)	O'	29	32	35	35	32	38	35	38	41	37	41	44
	Q	29	32	35	32	36	39	36	40	44	39	44	49
Ko'krak qafasi uzunligi (sm)	O'	62	64	66	63	66	69	64	67	70	66	69	72
	Q	59	62	65	61	65	68	65	69	72	67	71	75
O'pkaning tiriklik sig'imi (sm)	O'	1,65	1,8	1,95	1,8	2,0	2,2	2,15	2,4	2,65	2,25	2,5	2,75
	Q	1,55	1,7	1,85	1,7	1,9	2,1	2,05	2,3	2,55	2,1	2,4	2,7

Izoh: Q-qizlar, O'-o'g'il bola

13-14 yoshli hamda 15-16 yoshli tennischilarni tayyorlash samaradorligi nafaqat ularning yoshi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlariga qarab mashg'ulot mashqlari (yuklama)ni berishdan iborat, balki jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik dinamikasini nazorat qilish hamda mashg'ulotlar rejasiga zarur o'zgartirishlar kiritish bilan ham chambarchas bog'liqdir. Binobarin, tennis maktabiga (to'garagiga) qabul qilishda bolalarni tibbiy ko'rikdan o'tkazilishi, ularning funksiyasi va jismoniy jihatdan rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi (umumiy va maxsus jismoniy sifatleri) baholanishi lozim. Keyinchalik, ko'p yillik sport tayyorgarligining barcha bosqichlarida qayd etilgan ko'rsatkichlar (shu jumladan, texnik-taktik ko'rsatkichlar) qanday yo'nalishda o'sib borayotganligi baholanib boriladi.

Quyidagi jadvalda jismoniy rivojlanish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari hamda ularning taxminiy me'yorlari aks ettirilgan. Jumladan 1-jadvalda tennis maktabiga endi qabul qilinayotgan bolalarning jismoniy rivojlanganlik darajasini belgilovchi ko'rsatkichlar va ularning taxminiy me'yorlari berilgan. Bu ko'rsatkichlarga tana uzunligi (sm), vazni (kg), ko'krakni aylana uzunligi (sm), o'pkaning tiriklik sig'imi (l) kabilar kiritilgan. Bolalarning yoshi 13 yoshdan 16 yoshgacha alohida-alohida berilgan. Me'yoriy ko'rsatkichlar 3, 4, 5 ball deb belgilangan.

Ta'kidlash joizki, barcha me'yoriy test mashqlaridan nafaqat muvofiq sifat va qobiliyatlarni baholash uchun foydalanish mumkin, balki ular yordamida shu sifat va qobiliyatlarni shakllantirish ham juda qo'l keladi.

X U L O S A

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki tennis bo'yicha o'tkazilayotgan mashg'ulotlarda jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish maqsadida harakatli o'yinlardan foydalanish deyarli yo'lga qo'yilmagan.

Shu bilan bir qatorda talaygina adabiyotlarda fikr bildirilishiga yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlarga e'tibor qaratish jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik jarayoniga ijobiy ta'sir etar ekan.

So'rovnoma natijalarini yosh sportchilarni tanlash va tayyorlash jarayonlarida harakatli o'yinlardan foydalanish o'rta maktablardagi sport to'garagi yoki sport maktablarida yetarli darajada yo'lga qo'yilmaganligidan dalolat beradi.

Tennis to'garaklarida shug'ullanayotgan 10-12 yoshi bolalarda texnik tayyorgarlik talab darajasida emasligi aniqlandi.

Pedagogik tadqiqot natijalari mashg'ulotlar davomida qo'llanilgan ««Tennis raketkasi va to'p» bilan «Xokkey» va «poyez estafetasi» kabi harakatli o'yinlarining ixtisoslashtirilgan variantlari tajriba guruhida texnik tayyoragrlikni keskin taraqqiy etishiga sabab bo'ldi. Bunday natija an'anaviy tipdagi mashg'ulotlar bilan shug'ullanuvchi yosh tennischilarda qayd etilmadi.

Pedagogik tajribada qo'llangan harakatli o'yinlarni yosh tennischilar mashg'ulotlarida qo'llash qator texnik tayyorgarlikni ijobiy shakllanishiga turtki bulishini isbotlab berdi.

REFERENCES

1. WORLD-CLASS TENNIS TECHIQUE. Paul Roetert, Jack Groppel. / Tennis mirovogoklassa. ATR, WTA turlari, Devis Kubogi turnirlari tajribasi. Ingliz tilidan S.Volkov tarjimas. M 2004, - 304 b
2. Мўминов А.Ш. Dependence of time-range differentiation and balancing motion accuracy in handball players with stability. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. Vol. 8 No. 2, 2020. - P. 255-257. [13.00.00. №12]
3. Мўминов А.Ш. Dynamics of changes in time differences and muscle strength in qualified handball students during the academic year. Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 1: Iss. 2, Article 41.2022. - P. 255-257.
4. Мўминов А.Ш. Гандболчи-талабаларда турли функционал ҳолатлардан тўғри дарвоза бурчакларидаги нишонларга отиш аниқлигини ўқув йили давомида ўзгариш динамикаси. ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал. 2021. 6 сон. Б. 33-36 [13.00.00. №16].
5. Мўминов А.Ш. Точность дифференцировки пространственно-временных отношений по данным РДО у гандболистов до и после вестибулярной нагрузки на разных этапах годовичного цикла подготовки. ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал. 2021. 5 сон. Б. 69-71 [13.00.00. №16].
6. Мўминов А.Ш. Гандболчи-талабаларда танани чап ва ўнг томонга айлантириш таъсирида вақт-оралиқни фарқлаш реакцияларининг ўзгариш динамикаси. ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал. 2022. 1 сон. Б. 44-46 [13.00.00. №16]
7. Мўминов А.Ш. Гандболчи талабаларни техник усулларга ўргатиш усуллари ва уларни назорат қилиш йўллари. THE JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATION SCIENCES. Vol. 2, 2021. – Б. 246-252 [13.00.00. № 1.]
8. Мўминов А.Ш. Dynamics of change of time-varying reactions in handball students under the influence of turning the body to the left and right. International Multidisciplinary

- Scientific Conference on Educational Advancements and Historical Developments. Berlin, Germany -Sydney, Australia – С. 5-6.
9. Мўминов А.Ш. Гандболчи-талабаларда айланма ҳаракат юкламалари таъсирида мувозанат сақлаш турғунлиги, вақт-оралиқ ва кучланиш чегарасини фарқлаш аниқлигининг педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси. “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришнинг муаммо ва ечимлари” Мавзусидаги республика илмий-амалий анжумани 2021 йил 25-26 ноябрь Б. 172-175.
 10. Мўминов А.Ш. Гандболчи-талабаларда махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг тажриба давомида ўзгариш динамикаси “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришнинг муаммо ва ечимлари” Мавзусидаги республика илмий-амалий анжумани 2021 йил 25-26 ноябрь Б. 175-179.
 11. Мўминов А.Ш. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (Гандбол) / Ўқув қўлланма, “ILMIY TEXNIKA AXBOROT – PRESS NASHRIYOTI”:, 2021. – 244 с.
 12. Sh.F.Tulaganov, F.A.Abdurahmanov, Sh.K.Pavlov, R.R.Kariyeva, R.I.Isroilov, A.Sh.Muminov. Injuries in handball players and ways to prevent them. Journal of critical reviews, 2020. - P. 1699-1702.
 13. Мўминов А.Ш. Мусобақа даврида марказий ўйинчи амплуасидаги гандболчиларининг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш технологияси. ЎзДЖТСУ “Фан-спорт” илмий журналининг 2018 йил №1 сони Б. 45-49.
 14. Мўминов А.Ш. Турли малакали ганд-болчиларнинг чаққонлик сифати кўрсаткичларини тахлилий ўрганиш. “ФАН-СПОРТГА” илмий назарий журнал 2021. 1 сон. Б. 23-25.
 15. Мўминов А.Ш. Мусобақа шароитида марказ амплуасида ўйновчи гандболчиларнинг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилиш ва баҳолаш. “ФАН-СПОРТГА” илмий назарий журнал 2021. 2 сон. – Б. 36-38.
 16. Мўминов А.Ш. Dynamics of change of time-varying reactions in handball students under the influence of turning the body to the left and right. International Multidisciplinary Scientific Conference on Educational Advancements and Historical Developments Berlin, Germany -Sydney, Australia December, 30 th 2021. – Б. 5-6.
 17. Мўминов А.Ш. Гандболчи талабаларни техник усулларга ўргатиш усуллари ва уларни назорат қилиш йўллари. THE JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATION SCIENCES. Vol. 2, 2021. – Б. 246-252. [13.00.00. №1.]
 18. Мўминов А. Ш., Юсупова З. Э. МУСОБАҚА ШАРОИТИДА МАРКАЗ АМПЛУАСИДА ЎЙНОВЧИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ҲУЖУМДАГИ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ ВА БАҲОЛАШ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 2. – С. 36-39.
 19. Мўминов А. Ш., Розибоев М. М., Азимқулов Б. А. Tools and methods of development of handball players at the preliminary preparation stage //Proceedings of 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference Global Technovation, Granada, Spain–С. – 2021. – С. 5-6.

20. Мўминов А. Ш. Гандболчи-талабаларда турли функционал ҳолатлардан тўпни дарвоза бурчакларидаги нишонларга отиш аниқлигини ўқув йили давомида ўзгариш динамикаси //Fan-Sportga. – 2021. – №. 6. – С. 33-35.
21. Муминов А. Ш. Точность дифференцировки пространственно-временных отношений по данным РДО у гандболистов до и после вестибулярной нагрузки на разных этапах годовичного цикла подготовки //Fan-Sportga. – 2021. – №. 5. – С. 69-71.
22. Мўминов А. Ш. Спорт педагогик маҳоратини ошириш //Гандбол) ўқув қўлланма–Тошкент: “Илмий-техника ахбороти-пресс нашриёти. – 2021. – Т. 200.
23. Мўминов А., Рахматиллаев М. Technology of development of speed qualities of young handball players //o'zbekiston milliy universiteti xabarlar. – 2022. – Т. 1. – №. 10.
24. Мўминов А. Ш. Гандболчи-талабаларда турли функционал ҳолатлардан тўпни дарвоза бурчакларидаги нишонларга отиш аниқлигини ўқув йили давомида ўзгариш динамикаси //Fan-Sportga. – 2021. – №. 6. – С. 33-35.
25. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчиларнинг техник ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 12-15.
26. Мўминов А. Ш. 15-16 ёшли гандболчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш усул ва воситалари //Fan-Sportga. – 2022. – №. 5. – С. 25-29.
27. Тўлаганов Ш. Ф., Мўминов А. Ш. Турли малакали гандболчиларнинг чاقқонлик сифати кўрсаткичларини таҳлилий ўрганиш //Fan-Sportga. – 2021. – №. 1. – С. 23-25.