

TENNISCHILARDA TEZKORLIK-KUCH TESTLARINING FIZIOLOGIK
QIYMATI VA SHU SIFATLARNI HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA
RIVOJLANTIRISH

Xo'jamberdiyeva Zulfinaxon Abdulaziz qizi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14555958>

Annotatsiya. Maqolada tennischilarda tezkorlik-kuch testlarining fiziologik qiymati va shu o'sifatlarni harakatli yinlar yordamida rivojlantirish va 7-8 yosh tennischilarda tezkorlik-kuch testlarini fiziologik qiymatini aniqlashda so'rovnomaga o'tkazish haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: tezkorlik, kuch, fiziologik qiymat, harakatli o'yinlar, yosh tennischilar, jismoniy sifatlar, sport mashqlar, to'p.

PHYSIOLOGICAL SIGNIFICANCE OF SPEED-STRENGTH TESTS IN TENNIS
PLAYERS AND DEVELOPMENT OF THESE QUALITIES WITH THE HELP OF
ACTIVE GAMES

Abstract. The article talks about the physiological significance of speed-strength tests in tennis players and the development of these qualities with the help of outdoor games, and also conducts a survey to determine the physiological significance of speed-strength tests in children 7-8 years old tennis players.

Keywords: efficiency, strength, physiological value, outdoor games, young tennis players, physical qualities, sports exercises, the ball.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ТЕСТОВ У
ТЕННИСИСТОВ И РАЗВИТИЕ ЭТИХ КАЧЕСТВ С ПОМОЩЬЮ ДЕЯТЕЛЬНЫХ
ИГР

Аннотация. В статье говорится о физиологическом значении скоростно-силовых тестов у теннисистов и развитии этих качеств с помощью подвижных игр, а также проведено обследование для определения физиологического значения скоростно-силовых тестов в 7-8-летнем возрасте. -старые теннисисты.

Ключевые слова: скорость, сила, физиологическая ценность, подвижные игры, юные теннисисты, физические качества, спортивные упражнения, мяч.

Kirish

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", "Chellenjer", "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.

1997-yil 25-avgustidagi "O'zbekiston Respublikasida tennisni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi, 1998-yil 11-sentabrdagi "O'zbekistonda tennisni

yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi hukumat qarorlari ushbu sport turini nafaqat Olimp cho'qqisi sari yetaklashga imkon yaratmoqda, balki uni mamlakatimiz o'quvchi yoshlari o'rtasida yanada ommaviylashishga keng yo'l ochib beryapti. Tennisni "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" kabi ko'p bosqichli musobaqalar dasturiga kiritilishi buning yaqqol dalilidir

Tadqiqotning dolzarbligi:

Ma'lumki, yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashga qaratilgan ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimida dastlabki o'rgatish jarayoni fundamental bosqich bo'lib hisoblanadi. Tan olish lozimki, bugungi kunda tennis amaliyotida qo'llanilib kelinayotgan dastlabki tayyorgarlik tizimi o'z samaradorligi bilan hech qanday shubha uyg'otmaydi. Lekin, kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida, ayniqsa uning dastlabki o'rgatish bosqichida, me'yoridan ortiq katta hajmli, o'ta ixtisoslashtirilgan yuklamalarni majburan qo'llash ustuvorligi ko'zga tashlanadi.

Ma'lumki, qisqa muddat ichida "tez pishadigan, iste'dodli" sportchilarni tayyorlash maqsadida bolaning psixofunksional imkoniyatlarini e'tiborga olmay qo'llaniladigan ana shunday yuklamalar nafaqat organizmni zo'riqishiga olib kelishi mumkin, balki harakat malakalari hamda sport mahoratini mukammal (mustahkam) va barqaror shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi isbot talab qilmaydi.

Tadqiqot maqsadi:

Tennis to'garagiga tanlashda fiziologik testlardan foydalanish o'rganishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. 7-8 yoshli tennischilarda fiziologik rivojlanganlik darajasini aniqlash;
2. 7-8 yoshli tennischilarni fiziologik testlardan foydalanish yordamida tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish samaradorligini baholash.

Tadqiqot uslublari:

1. Adabiyotlar tahlili;
2. O'pkaning tiriklik sig'imini aniqlash;
3. Nafas olish chastotasini aniqlash;
4. Yurak urish chastotasini aniqlash;
5. 30 m ga yugurish;
6. Joydan turib uzunlikka sakrash;
7. 20 s. davomida bir joyda ketma-ket vertikal sakrash.

Mavzu bo'yicha jamlangan adabiyotlarda qayd etilgan ilmiy va uslubiy ma'lumotlar qiyosiy tarzda tahlil qilindi hamda masalaning bugungi ahvoliga baho berildi. Jumladan, dastlabki o'rgatish bosqichida sport malakalariga samaradorligi jismoniy sifatlarga bog'liq ekanligi olimlar tadqiqotlari yordamida asoslab berildi. Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlari asosan standart, stereotip mashqlar ta'sirida rivojlantirilishi e'tirof etilib, bunday yondashuv har doim ham kutilgan natijani bermasligiga urg'u berildi.

O'pkaning tiriklik sig'imi oddiy havoli spirometrdan aniqlandi. Tekshiriluvchilar dastavval tik turgan holda chuqur nafas olib, so'ng spirometrga maksimal puflashlari talab qilindi. Ushbu test 2 marta qaytarilib, eng yaxshi natija e'tiborga olindi. Nafas olish chastotasi 15 s. davomida

o'lganib olingan natija 4 ga ko'paytirildi. Test barcha tekshiriluvchilarda fiziologik darajasini baholovchi testlardan avval va so'ng o'tkazildi.

Yurak urish chastotasi ham 15 s. davomida o'lganib, olingan natija 4 ga ko'paytirildi. Bu test ham avvalgi test singari tartibda qo'llanildi. 30 m ga yugurish tik turgan holatdan amalga oshirildi. Qolgan testlar ham belgilangan uslubiy tartibda amalga oshirildi. Pedagogik tadqiqot tennis to'garagiga saralab olingan va shug'ullanishni endigina boshlagan 7-8 yoshli tennischi bolalar misolida o'tkazildi. Tadqiqot ikki guruh - nazorat (10 kishi) va tajriba (10 kishi) guruhlarida 6 oy davomida o'tkazildi.

Pedagogik tadqiqot boshlanishidan avval va tugaganidan so'ng olingan ko'rsatkichlar guruhlar ichida va guruhlararo yakka tartibda hamda o'rtacha arifmetik ko'rinishda qiyosiy tahlil etildi.

Birinchi guruh – tajriba guruhida chidamlilik va tezkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar qo'llanilib borildi.

Ikkinchi guruh ishtirokchilari odatdagi dastur asosida shug'ullanib keldilar. Ya'ni bu guruh mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarni qo'llash masalasiga urg'u berilmadi.

Tajriba guruhida qo'llanilgan harakatli o'yinlar quyidagilardan iborat bo'ldi.

1. «Oq terakmi, ko'k terak» o'yini.

O'yin maydoni va tartibi. Maydon uzunligi 60 m, kengligi 40 m o'lchamda shartli chegaralandi. O'yinchilar besh kishidan ikkita jamoaga bo'linadi. O'yin 5 marta takrorlanadi, shundan so'ng rollar almashinadi. Har bir tutib olingan o'yinchi 5 daqiqa davomida o'rtacha tezlikda yugurish kerak. Tutilmagan o'yinchi yugurmaydi. Qaysi jamoa ko'p o'yinchi tutsa, shu jamoa g'olib deb topiladi.

2. «O'rdaklar va ovchilar» o'yini.

Maydon uzunligi 60 m, kengligi 20 m, 5 ta o'yinchi – o'rdaklar, 5 ta o'yinchi-ovchilar.

O'yin 5 marta qaytariladi, shundan so'ng rollar almashinadi. Har bir tutib olingan o'rdak 5 daqiqa davomida o'rtacha tezlikda yugurishi kerak. Qaysi jamoa ko'p o'rdak tutsa, shu jamoa g'olib deb topiladi.

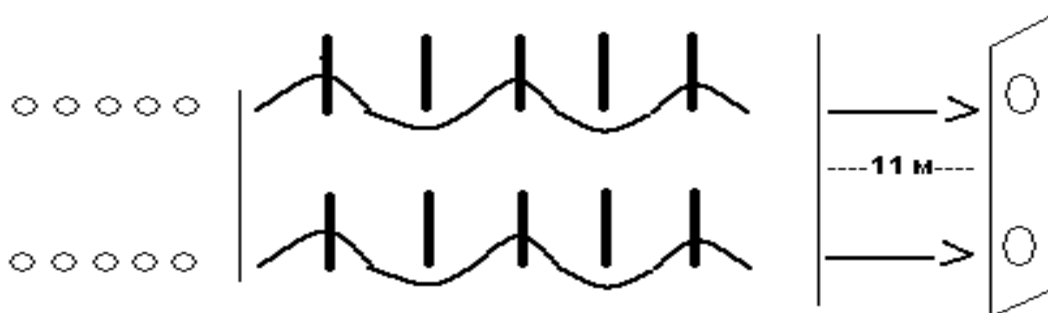
So'rovnoma o'tkazish. Yosh murabbiylar o'rtasida so'rovnoma o'tkazilib, unda tennischilarga xos maxsus chidamkorlikni tarbiyalashda harakatli o'yinlardan foydalanish tajribasi o'rganildi. 4x10 m ga yugurish. Maydonning o'rta chizig'idan bir tomonga 10m, ikkinchi tomonga ham 10m oraliqda belgi chiziladi. Tekshiriluvchi signal berilishi bilan avval bir tomonga, keyin ikkinchi tomonga navbatma-navbat yuguradi - 4x10m. Umumiy vaqt hisobga olinadi. 1600m ga yugurish – umumiy chidamkorlik sifatini rivojlantirish maqsadida qo'llanildi. Ushbu yugurish mashqi basketbol maydoni tashqi chiziqlari (yon chiziqlar 28 m dan, orqa chiziqlar -15 m dan) bo'ylab amalga oshiriladi. Bir aylana bir tomonga (86m) bir aylana ikkinchi tomonga (86m) yuguriladi. Pedagogik tajriba Toshkent shahri, Yunusobod tumanidagi 96-o'rta maktabning tennis to'garagida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli bolalar o'rtasida o'tkazildi. Tajriba 2024 yil 3 sentyabrdan 8 dekabrgacha davom etdi. Tajriba har biri 12 nafardan ikki nazorat va tajriba guruhi ishtirok etdi.

Nazorat guruhi amaldagi dastur asosida shug'ullandi. Tajriba guruhidagi mashg'ulotlarda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar (asosan umumiy

va maxsus chidamkorlik mashqlari) 30% ga qisqartirilib, o'rniga to'psiz va to'p bilan bajariladigan harakatli o'yinlar va estafetalar kiritildi: To'p bilan estafetali yugurish.

Ishtirokchilar to'pni urib yuguradilar o'rta chiziqda ko'ndalang yotgan gimnastik halqani aylanib, yugurishni davom yetkazishdi va mashq so'ngida to'pni bosh ustidan sherigiga tashlanadi.

Mashqni birinchi tugangan va ko'p marta aniq sherigiga yetkazib bergan jamoaga g'oliblik beriladi. Shu mashq o'ng yon tomon bilan yugurib bajariladi. Shu mashq chap yon tomon bilan yugurib bajariladi. "Ovchilar va o'rdaklar" o'yini to'p bajariladi: Bir jamoa o'yinchilari maydonning orqa chizig'ida saflanadilar: Bundan tashqari tajriba guruhida o'tkazilgan mashg'ulotlarda maxsus tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi o'yin mashqlari qo'llaniladi:

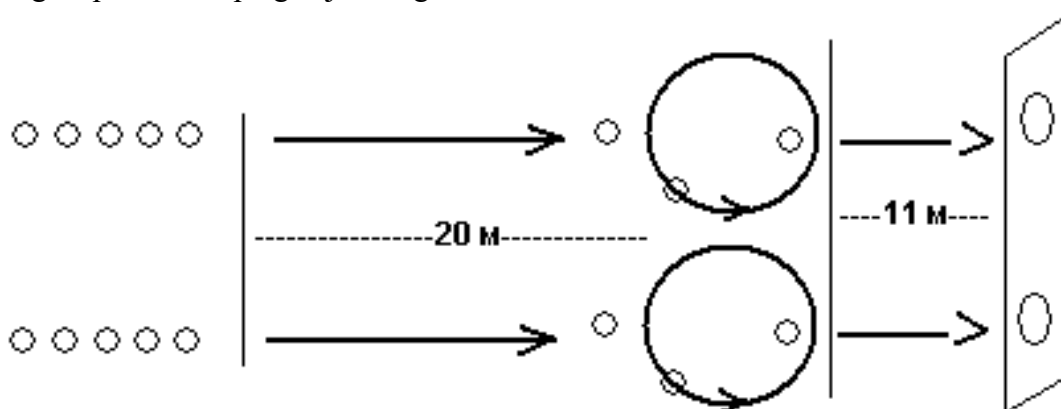


3. Mashq mazmuni: o'yinchilar 2 kolonnaga jamoa bo'lib saflanadi. Signal berilgan zahoti o'yinchilar navbatma-navbat ustunlarni to'p bilan aylanib yuguradilar va 11 m li masofadan devorga 1,5 m balandlikdagi doira-nishonga to'pni aniq tepadilar: G'olib jamoani aniqlash:

11 m li marraga birinchi yugurib kelib, to'pni aniq nishonga:

- yo'llagan – 5 ochko;
- yo'llay olmagan – 2 ochko;
- marraga ikkinchi bo'lib kelgan va aniq to'p:
- yo'llagan – 3 ochko;
- yo'llay olmagan – 1 ochko.

Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib deb hisoblanadi.



Mashq mazmuni: O'yinchilar 2 kolonnaga joylashib, signal berilgan zahoti navbatma – navbat 20 m oraliqda diametri 5 m bo'lgan aylanma – chiziq oldida turgan to'p bilan o'ng tomonga aylana bo'ylab, 1,5 aylanadan so'ng to'pni nishonga aniq urish.

G'olib jamoani aniqlash 3 mashqdagi tartibda amalga oshiriladi.

Bir qator olimlar kuch-tezlik va kuch-tezlik chidamkorligi sifatlarini yosh sportchilarda juda extiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligini ta'kidlashgan.

Katta hajm va shiddatda ijro etiladigan mashqlar yordamida bu sifatlarni zo'rma-zo'raki rivojlantirish o'ta salbiy oqibatlariga olib kelishi, hatto chuqur patologik o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin ekan (N.V.Zimkin, 1970; V.M. Zisiorskiy, 1979; V.N. Platonov, 1986; V.P. Filin, 1987; Yu.V. Verxoshanskiy, 1988 va b.).

Yuqorida qayd etilgan ma'lumot va muloxazalardan ko'rinib turibdiki, testlar yordamida olingan tezkor-kuch sifatlari darajasi hamda shu sifatlarning darajasi qanday fiziologik qiymatga egaligini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar deyarli uchramaydi.

Ushbu vaziyatni e'tiborga olgan holda biz mazkur bitiruv malakaviy ishda tezkor-kuch sifatlari darajasini aniqlashga mo'ljallangan bir qator testlarni (300 ga yugurish, joydan turib uzunlikka sakrash, 20 s davomida joydan turib vertikal sakrash).

7-8 yoshli tennischilarda qo'llash va shu testlar natijalarining fiziologik qiymatini baholashga intildik (1 jadval)

**7-8 yoshli tennischilarda tezkorlik-kuch testlarining
fiziologik qiymati (n=20)**

1-jadval

Testlar	Natija	Fiziologik qiymati		
		NOCh min.	YuQCh min.	O'TS ml.
30 metr ga yugurish	6,7±1,9	$\frac{17,2 \pm 2,3}{31,1 \pm 4,1}$	$\frac{78,6 \pm 3,2}{144,0 \pm 6,1}$	$\frac{1218,6 \pm 26,7}{1342 \pm 29,3}$
Joydan turib uzunlikka sakrash	145,2±4,6	$\frac{18,3 \pm 3,4}{19,7 \pm 3,7}$	$\frac{77,4 \pm 4,2}{86,3 \pm 5,1}$	$\frac{1132,0 \pm 19,3}{1149,0 \pm 17,7}$
20 s. davomida bir joyda ketma-ket vertikal sakrash	13,4±0,8	$\frac{18,7 \pm 4,1}{34,5 \pm 4,7}$	$\frac{79,7 \pm 5,1}{152,0 \pm 6,3}$	$\frac{1153,2 \pm 21,5}{1467,3 \pm 23,7}$

Izoh: Maxraj - testdan oldin

Nisbat - testdan so'ng

Jadvalda qayd etilgan ko'rsatkichlardan shuni kuzatish mumkinki, tennis bilan shug'ullanishni endi boshlagan 7-8 yoshli bolalarda fiziologik darajasi shu yoshdagi boshqa sport

turi bilan shug'ullanishni boshlagan bolalarnikiga nisbatan ancha sust rivojlanganligi ko'zga tashlanadi.

Masalan, agar 30 m ga yugurish bizning natijalarimiz bo'yicha 6,7 s ga teng bo'lsa, tennischi bolalarda - 5,4 s - 5,6 s (Yu.D. Jeleznyak, 1977), gandbolchi bolalarda - 5,6 s (V.Ya. Ignatyeva, 1983) ga teng ekanligi ma'lum bo'ldi. Joydan turib uzunlikka sakrash ham 7-8 yoshli tekshiruvchilarimizda boshqa yosh sportchilarnikiga qaraganda yetarli emas. Buning birdan-bir sababi, fikrimizcha, bolalarni tennis to'garagiga saralab olinayotganda tanlov sinovlarida shug'ullanish istagini bildirgan bolalar soni ko'p bo'lmagan. Demak, tanlab olishga raqobat bo'lmagan. Shu bilan bir qatorda tanlovda ishtirok etayotgan bolalarga tanlov shartlarini yaxshi tushuntirmaslik yoki testlarni o'tkazish qoidalariga (sekundomerdan foydalanish, sakrash oralig'ini aniq o'lchamaslik, sekundomerni standartga javob bermasligi va hakazo.) amal qilmaslik ham ko'rsatkichlarni noto'g'ri olinishiga sabab bo'lishi mumkin. Lekin, qanday bo'lganda ham maxalliy mutaxassislar va murabbiylarning fikriga ko'ra, sport to'garaklariga bolalar deyarli tanlovsiz to'g'ridan-to'g'ri qabul qilinadi.

XULOSALAR

Qishloq sharoitida tennis to'garagini tashkil qilish va yosh tennischilarni tayyorlash o'ziga xos xususiyatga egadir. Jumladan, ushbu sport turi bo'yicha kelajakda yaxshi natijalarga erishish uchun bolalarning jismoniy tayyorgarligiga alohida ahamiyat qaratishni taqozo etadi. Mutaxassis-olimlarning fikriga ko'ra, jismoniy sifatlarni muayyan sport turi xususiyatiga moslab rivojlantirish harakatli o'yinlar yordamida yanada unumliroq amalga oshishi mumkin ekan.

Pedagogik tadqiqotda ishtirok etgan 10-12 yoshli tennischilarda tezkorlik-kuch sifatining rivojlantirish darajasi talabga javob bermasligi qayd etildi. Shu bilan bir qatorda tadqiqot davomida qo'llanilgan mashg'ulotlar turli samaradorlikka ega ekanligi ma'lum bo'ldi. Jumladan, tarkibiga harakatli o'yinlar kiritilgan mashg'ulot jarayoni tezkorlik-kuch sifatini tez sur'at davomida rivojlantirish imkonini berdi. Ushbu natija 30 m ga yugurish va maxsus yugurish va sakrash testlari ko'rsatkichlari bilan isbotlandi.

Tennis o'ynida eng katta ahamiyatga moil bo'lgan maxsus tezkorlik-kuch sifati (20 s. davomida bir joyda ketma-ket vertikal sakrash) pedagogik tadqiqotdan oldin yaxshi rivojlanmaganligi tekshiruvda ishtirok etgan ikki guruhda ham juda past ekanligi kuzatildi. Lekin, maxsus harakatli o'yinlar va 20 s. davomida bir joyda ketma-ket vertikal sakrash mashqlar ishtirokidagi mashg'ulotlar tajriba guruhida maxsus tezkorlik-kuch sifatini samarali rivojlantirishga olib keldi.

Yuqoriga qayd etilgan xulosalar yosh tennischilarning mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan muntazam foydalanish zaruriyatini o'rtaga tashlaydi.

REFERENCES

1. WORLD-CLASS TENNIS TECHIQUE. Paul Roetert, Jack Groppel. / Tennis mirovogoklassa. ATR, WTA turlari, Devis Kubogi turnirlari tajribasi. Ingliz tilidan S.Volkov tarjimasini. M 2004, - 304 b
2. 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.

3. Мўминов А. Ш., Розибоев М. М., Азимкулов 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.
4. Мўминов А. Ш. Гандболчи-талабаларда танани чап ва ўнг томонга айлантириш таъсирида вақт-оралиқни фарқлаш реакцияларининг ўзгариш динамикаси //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – С. 42-44.
5. 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.
6. Мўминов А. Ш. Гандболчи-талабаларда танани чап ва ўнг томонга айлантириш таъсирида вақт-оралиқни фарқлаш реакцияларининг ўзгариш динамикаси //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – С. 42-44.
7. Мўминов А. Ш. Спорт педагогик маҳоратини ошириш //Гандбол) ўқув қўлланма–Тошкент:“Илмий-техника ахбороти-пресс нашриёти. – 2021. – Т. 200 б.
8. МЎМИНОВ А., РАХМАТИЛЛАЕВ М. TECHNOLOGY OF DEVELOPMENT OF SPEED QUALITIES OF YOUNG HANDBALL PLAYERS //O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI XABARLARI. – 2022. – Т. 1. – №. 10.
9. Мўминов А. Ш. Мусобақа олди даврида малакали марказ ўйинчиларини ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2024. – №. 7. – С. 17-22.
10. Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 12-15.
11. Мўминов А. Ш. ГАНДБОЛЧИ ТАЛАБАЛАРНИ ТЕХНИК УСУЛЛАРГА ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ ВА УЛАРНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ЙЎЛЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 246-253.
12. Muminov A. S. EFFECTIVENESS OF DEVELOPING THE PHYSICAL PREPARATION OF SKILLED HANDBALL PLAYER GIRLS'WITH THE HELP OF CIRCULAR TRAINING //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – Т. 5. – №. 03. – С. 247-258.
13. Mo‘minov A. SPORT O‘YINLARIDA SHUG‘ULLANUVCHI SPORTCHILARNING GANDBOL SPORT TURI BO‘YICHA JISMONIY TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK DARAJASINI TEKSHIRISH // NamDU Ilmiy Axborotnomasi. – 2024. – №. 11. – С. 927-930.
14. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи кизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – №. 3. – С. 86-91.
15. Muminov A.Sh, Atajanov R.T. "Gandboldi uyretiw metodikasi" Гандбол) ўқув қўлланма – Тошкент - “METODIST NASHRIYOTI” -2023, 175 b.