

**A.Sadullayev, Sh.Xasonova,
B.Shamuratova**

TENNIS



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

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

A.Sadullayev, Sh.Xasonova, B.Shamuratova

TENNIS

(uslubiy qo'llanma)

Ushbu uslubiy ko'rsatma Urganch davlat universiteti ilmiy-uslubiy kengashining yig'ilishi bayonnomasi qaroriga asosan nashrga tavsiya etilgan.

Urganch – 2017

796.342(075)

S 17

75.577

S 17

A.Sadullayev, Sh.Xasonova, B.Shamuratova. Tennis. Uslubiy qo'llanma. Mas'ul muharrir A.Sahripov. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Urganch davlat universiteti. Urganch, UrDU nashirlik bo'limi, 2017-yil. 68 bet.

UO'K 796.342(075)

KBK 75.577ya7

Taqdim etilayotgan uslubiy qo'llanma jismoniy tarbiya fakulteti-ning talabalari hamda o'qituvchi-murabbiylar, Jismoniy tarbiya bo'yicha tashkilotchi-yo'riqchilar va barcha mazkur sport o'yini ixlosmandlariga foydalanish uchun tavsiya etiladi.

Mas'ul muharrir

A.Sharipov, p.f.n., dots.

Taqrizchilar:

B.Yadgarov, p.f.d., dots.,

V.Raximov, p.f.n., dots.

ISBN: 978-9943-4952-0-3 © UrDU nashirlik bo'limi, 2017.

© A.Sadullayev, Sh.Xasonova,
B.Shamuratova. Tennis. Uslubiy
qo'llanma.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi hukumatining maqsadli siyosati evaziga jismoniy tarbiya va sport yanada rivoj topmoqda. Bugungi kunda taraqqiyot yo'lidam ildam qadamlar bilan borayotgan mamlakatimizda ta'lim tizimini tubdan isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg'or pedagogik va zamonaviy axborot texnologiya joriy etish, ta'lim samaradorligini oshirishga davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlantirish bo'lib, jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi.

Mustaqillik sharofati bilan millat genofondini shakllantirishi sog'lom turmush tarzini kuchaytirish va barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo'lmish jismoniy tarbiya va sport ham borgan sari milliy istiqlol g'oyasining strategik quroliga ayilgan bormoqda.

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

Soha bo'yicha qabul qilingan hukumat qarorlari barcha sport turlari kabi tennisda ham global progressiv, o'zgarishlarga olib keldi. Jumladan, Respublikamiz bo'ylab qad ko'targan zamonaviy tennis majmualarida o'tkazilayotgan "Satellit", "Chelenger", "Toshkent-Open", "Devis kubogi", "Prezident kubogi" va "Osiyo" chempionati kabi yuqori reytingli xalqaro musobaqalarning muntazam tashkil etilishi hamda I.To'laganova, A.Amanmuradova, K.Dadaxodjayeva, O.Ogorodov, D.Tomashovich, M.Inoyatov, V.Kutsenko, D.Mazur, F.Do'stov, D.Istomin kabi iste'dodli tennischilarni yetishib chiqishi va ularni dunyoning yetakchi raketka ustalari bilan tengma-teng bellashvi yurtimiz kuch-qudrati, uning sport salohiyati ganchalik yuksalib borayotganidan darak beradi.

1998-yil 11-sentabrda "O'zbekistonda tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi hukumat qarori ushbu sport turini na faqat Olimp cho'qqisi sari yetaklashga imkon yaratmoqda, balki uni mamlakatimiz o'quvchi-yoshlari o'rtasida yanada ommoviyilashishiga keng yo'l ochib beradi. Tennisni "Umid nihollan", "Barkampol avlod" va "Universiada" kabi ko'p bosqichli musobaqalar dasturiga kiritilishi buning yaqqol dalilidir.

Lekin xalqaro shohsupaga munosib, raqobatbardosh tennischilarni

tayyorlash muammosi istiqbolli sport zahiralarini tarbiyalay bilishga bog'liqdir.

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'llanib kelinayotgan dastlabki tayyorgarlik tizimi o'z samaradorligi bilan hech ganday 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 zo'rma-zo'raki qo'llash ustuvorligi ko'zga tashlanadi. Ma'lumki, qisqa muddat ichida "Tez yetishib chiqadigan, iste'dodli" sportchilarni tayyorlash maqsadida bolaning psixofunksional imkoniyatlarini e'tiborga olmay qo'llaniladigan ana shunday yuklamalar nafaqat organizmni zo'riqishga olib kelishi mumkin, balki harakat malakalari hamda sport mahoratini mukammal (mustahkam) va barqaror shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi isbot talab qilmaydi. Binobarin, o'quv-trenirovka jarayonini ilmiy asosda tashkil qilish, jumladan, dastlabki o'rgatish bosqichida harakat malakalarini mukammal aniq va turg'un ijro etish darajasida shakllantirishga qodir samarali texnologiyalarni yaratish, sinab ko'rish va amalga joriy etish yuqori malakali sport zahiralarini yetishtirish tizimining o'ta dolzarb masalasidan biridir.

I. TENNISNI VUJUDGA KELISHI VA UNI RIVOJLANISH TARIXI

Tennis o'yinining mohiyati va qisqacha mazmuni

Tennis – o'z mohiyati, harakat mazmuni va o'ziga rom qiluvchi turli o'yin malakalari bilan millionlab kishilarni, hatto juda "band" rahbar va ishbilarmonlarni ham o'ziga jalb qilib kelmoqda.

Zamonaviy tennis o'ta tezkor va sportchidan mahorat, g'ayrat talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. Yuqori texnik-taktik, "San'atga" erishish uchun, birinchi navbatda, tennischi yetarli darajada rivojlangan maxsus jismoniy sifatlarga ega bo'lishi kerak. Mazkur sifatlarni va tennis malakalarini ijroli maqsadga muvofiq o'yin fikrlari asosida boshqarilishi musobaqa taqdirini belgilaydi.

"Bugungi" tennischi harakatchan, o'tkir zelumli, tez fikrlovchi, irodali, o'zganivchan o'yin vaziyatlarida munosib harakat qiluvchi, raqibi-ning harakat rejasini tez payqovchi hamda mazkur qobiliyatlarni uzoq vaqt davomida (musobaqa o'yinlarda) ijroviy saviyasini tushumlasligi zarur. Muntazam davom etib turadigan bunday trenirovka-musobaqa yuklamalariga bardosh bera olishlik tennischidan yuqori ruhiy va biojismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishni talab qiladi. Tennis amaliyoti jarayonida bunday sportchilarni yetishtirish istiqbolli bolalarni izlab topish, tanlov o'tkazish va saralanganlari bilan dastlabki o'rgatish jarayonini samarali tashkil qilishni taqazo etadi. Ma'lumki sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yirik sport tayyorgarligi tizimini poydevori hisoblamadi.

Dastlabki o'rgatish – o'zining tashkiliy, uslubiy, ilmiy moddiy-texnika nuqtayi nazaridan, gancha puxta ta'minlangan bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyovlash jarayoni samaraliroq kechadi.

Tennis maydonchasi uzunligi 23,77 sm va kengligi 8,23 sm. to'g'ri to'rtburchaklik maxsus maydon-korida kechadi. Kortning qoq o'rtasidan 0,914 sm. balandlikda tor tortiladi, torning ikki tomonida esa bittadan (yakkama-yakka o'yinda) yoki ikkitadan (juftlik o'yinida) tennischi o'ynashi mumkin. Juftlik o'yini uchun kortning o'lchami 23,77x10,97 sm. bo'lishu darkor.

Tennis kopto'gi oq yoki sariq rangli matodan tayyorlangan bo'lib og'irligi 56,7–58,52 bo'lishi mumkin. Tennis raketkasi tarang qilib tor tortilgan dastali gardishdan iborat bo'ladi. Dasta va gardishning aylanma bo'ylab umumiy uzunligi 73,66 sm, gardishning maksimal kengligi

29,21 sm.dan ortiq bo'lmashligi kerak.

Tennis korti, kaptogi, raketkasi o'ldamlari va o'yin qoidalarining to'liq mazmuni maxsus ma'ruzada yoritiladi.

Tennisni "Ixtiro" qilinishi va taraqqiyoti

Rasmiy ma'lumotlar bo'yicha tennis o'zining bugungi ko'rinishida 100 yildan ortiqroq davr mobaynida yer sharining turli mintaqalarida millionlab kishilarning eng sevimli sport turi sifatida shakllanib kelmogda. Lekin, uni ilk bor "Ibtidoiy" ko'rinishida vujudga kelishi va rivojlanish ildizi uzoq o'tmishga taqaladi. Mazkur o'yin, aslida, tennis nomi bilan tanilmagan bo'lsa-da, qadimiy Rim va Yunonistonda kichik koptok bilan o'ynash ko'plab nafaqat oddiy insonlar o'rtasida katta qiziqish uyg'otib kelgan, balki qator shoir, faylasuf, olimlar (Ovidiy, Seneka, Goratsiy va hokazolar) diqqatini o'ziga jalb qilgan.

XII-XVI asrlarda Ovro'pada hozirgi qo'l to'pini eslatuvchi kichik koptok oyini shakllana boradi. Ammo ko'pchilik tarixiy ma'lumotlar tennis o'yinining Farangistonda vujudga kelganiga e'tibor qaratadi. Aslida, shu bugungi kungacha zamonaviy tennisning ixtirochisi kim ekanligi uzil-kesil o'z javobini topmagan, har holda, aksariyat tarixiy hujjatlarda tennisni Vatani yagona qilib ko'rsatilmagan.

Qadimda tennis turlicha nom va mazmunda shakllanib kelgan. Bu holat tennisni qayerda, qaysi yurtda va ganday ko'rinishda vujudga kelganiga bog'liq deb faraz qilish mumkin. Masalan, bu o'yin Farangistonda "kort - tennis" (qumtuproq - tennis) nomi bilan tanilgan. Farangistonda ko'rt - tennisni ochiq va yopiq maydonlarda tashkil qilib, ochiq maydonda o'ynaydigan tennis "uzun tennis" yopiq ko'rtida o'ynaydigan "qisqa tennis" deb atalgan. Avvaliga ko'rt tennisni qo'l bilan o'ynashgan, keyinchalik, raketkasimon moslamalar qo'llana boshlagan.

Tennis raketkasi haqidagi ilk bor tushunchani italiyalik Antonio Skayno 1555-yil o'zining "Koptok o'yini tavsifi" deb nomlangan risolasida qayd etgan.

Skaynoning yozishicha, hatto uning davrida ham tennis o'yinida hisob olib borilishi 15 raqamidan boshlanib, ikkinchi ochko yutug'idan so'ng 30, uchinchi yutuq 45 deb belgilangan ekan. Keyinchalik, uchinchi yutuqqa berilgan 45,40 raqamiga o'zgartirilgan. Nima uchun aynan yutuqlarga beriladigan ochkolar 15,30, 40 raqamlari bilan ifodalanishi haqidagi ma'lumotlarni Skayno ham o'z kuzatuvlarida uchratmagan ekan.

Tennisni yanada shakllana borishida XIX asrning 50–60-yillarida Angliyada keng ommalashgan, badminton va qo'l to'pi o'ynlari turtki bo'lgan deyilsa mubalag'a bo'lmaydi. Tarixiy hujjatlarda qayd etilishicha XIX asrning 60-yillarida inglizlar T.Gemm va A.Pereralarni chim maydoncha ustida "Laun-tennis" o'ynayotganlarini kuzatishgan (Launchim).

Lekin tennis o'yinini kim "Ixtiro" qilgan ekan degan savol ko'pchilikni qiziqitirib kelgan. Ko'pchilik tarixchilarning fikriga ko'ra zamonaviy tennisning otasi Britaniya otliq qo'shini mayori Uolter Klonton Uingfild (1833–1912). Aynan Uolter Klonton tomonidan 1873-yilning oxirlarida mazkur o'yinning qoidalari chop etilgan. Bu qoidalarni ishlab chiqishda Uolter ochiq maydonda o'ynaydigan ko'rt tennisiga asoslangan bo'lsada, o'yin qoidalari chim maydonda o'ynaydigan tennisga mo'ljallangan edi.

1874-yilda Uingfild o'zining "Sferistika" deb nomlangan tennis o'yinini ixtiro qilgani uchun rasmiy patent olishga muvassar bo'ldi. Keyinchalik bu o'yin Angliyada "Laun – tennis" sifatida jadal taraqqiy eta boshladi va bugungi kunda juda ommalashgan sport turlari qatoriga kiradi. Ta'kidlash joizki aynan Uingfild birinchi bo'lib tennis uskuna va anjomlarini (to'r, koptok, raketka) ishlab chiqarilishiga asos solgan.

Tarixiy ma'lumotlardan shu narsa kuzatiladiki, tennisning rivojlaniş xronologiyasi shartli ravishda 5 davrga bo'linadi.

Birinchı davr (1875–1890) tennisni faqat ayrim davlatlarda taraqqiy etganligi bilan ifodalanadi. Bu davrda tennis o'yini texnikasi va taktikasining ayrim elementlari shakllana borgan, ilk bor tennis klublari hamda tennis jamiyatlari tashkil qilina boshlagan.

Ikkinchi davrda (1891–1905) tennis milliy va halqaro miqyosda rivojlana bordi. O'yin texnikasi va taktikasi yangicha mazmunga ega bo'ldi. Trenirovka mashg'ulotları o'tkazish uslubiyauga asos solina boshladi. Umumdavlat va halqaro boshgaruv tashkilotlari tuzildi. Tennis jismoniy tarbiya vositasi sifatida keng ommalasha bordi. İlk bor rasmiy musobaqalar taqvimlari qabul qilindi. Tennischilar malakasini baholovchi mezonlar (klassifikatsiyasi) talablari ishlab chiqildi.

Uchinchi davr (1906–1939) tennis o'zining jahon miqyosida yanada ommalashuvi bilan ajralib turadi. Bu davrda mahalliy va mintaqalararo musobaqalar o'tkazish tizimi deyarli to'liq shakllandi.

1939–45-yillarda bo'lib o'tgan ikkinchi jahon urushi ko'pgina davlatlar o'rtasidagi nafaqat siyosiy-iqtisodiy, ilmiy-texnika va ijtimoiy-ma-

daniy aloqalarni to'xtatib qo'ydi, balki "ichki" va "tashqi" (xalqaro) sport musobaqalarini ham muntazam o'tkazilishiga to'siq bo'ldi.

Ana shu bosqinchilik urushi tufayli barcha sport turlari kabi tennis ham o'z taraqqiyotini 1946-yildan boshlab "davom" etishga majbur boldi. Shu muddatgacha xalqaro tennis tashkilotlari faoliyati, xalqaro tennis musobaqalari deyarli o'tkazilmadi.

To'rtinchi davr. 1946-yildan 1970-yillargacha deb belgilanadi. Bu davr tennisni rivojlanishida alohida ahamiyat kasb etadi. Chunonchi, tennis mashg'ulotlari, tennis anjomlari va inshootlari yangi avlodlarini yaratish, bunyod etish aynan shu davrga xosdir. Xalqaro tennis tashkilotlari o'rtasidagi aloqalar yana-da kuchayishi, "ichki" va "tashqi" musobaqalarning bir-biriga mos tizim-tuzulishi, tennisni professional pog'onaga ko'tarila borishi, uni atletizm sport turlari qatoridan joy olishi mazkur davring asosiy xususiyatlaridan biridir.

Beshinchi davr (1971–1990-yillar)da tennisni tamomila professional pog'onaga ko'tarilishi, tomoshabinlarni xushnud qiluvchi, ularga rohat, yaxshi kayfiyat va quvvat bag'ishlovchi vosita sifatida tadbirkorlik voqitasiga aylanishi bilan ajralib turadi. Hozirgi kunda Xalqaro Tennis Federatsiyasi tasarrufida maxsus bo'lim bo'lib, u faqat tadbirkorlik faoliyati bilan shug'ullanadi. Uning moliyaviy fondi so'nggi yillarda bir necha million AQSH dollaridan ortib ketgan. Zamonaviy tennis musobaqalari nafaqat ulkan ko'ngilochar tadbir hisoblanadi, balki millionlab insonlar diqqatini o'ziga rom qiluvchi betakror tomosha sifatida ham barchaning ko'nglidan joy olib bormoqda. Tele va radiokompaniyalar, jurnalist va reportorlar esa erta-yu kech mazkur tadbirlar xizmatida.

Umuman, tennisga nisbatan qisqa davr ichida, ayniqsa, 1970-yillardan so'ng keskin rivojlanishiga, uning professional cho'qqilarga erishishiga ganday tennischilar asos solishgan degan savol tug'iladi.

Ma'lumki, professional tennischilar orasida Birinchi jahon chempioni fransiyalik Edmon Bam bo'lib, u shu unvonni 1829-yildan 1862-yilgacha ushlab turgan. Ishqiboz tennischilar o'rtasida esa ingliziyalik Xit Kot 1867-yildan 1889-yilgacha 17 marta oltin medalga sazovor bo'lishga erishgan. Tennisni "hayotiy" taqdirida Uimbldon turniri – Angliyaning chim tennisi bo'yicha ochiq birinchiligi va Fransiyaning "qumtuproq" tennisi bo'yicha ochiq jahon birinchiligi miqyosida juda katta ahamiyat kasb etib kelmoqda. 1900-yilda Devis Kubogi musobaqalari erkaklar uchun deyarli jahon birinchiligi deb tan olingan bo'lib, tennisning mavqeyini yuqori ko'tarishida alohida o'rin tutadi.

XX asr boshlarida tennis Peterburgda, Moskvada, keyinroq Tiblisi, Kiev, Xarkov, Rostov-Donda vujudga kela boshladi.

Rossiyada birinchi chempionat 1902-yilda Peterburgda o'tkazilgan. Rossiyani tennis bo'yicha birinchi chempioni Mixail Sumarokov-Elston bo'lib hisoblanadi. Rossiya tennis 1958-yildan boshlab keskin rivojlana boshladi.

Sobiq ittifoqda nomlari jahonga mashhur tennischilar bo'lgan A. Metreveli, T.Kakusiya, S.Lixachyov, V.Yegorov, A.Dunaiyeva, O.Morozova, M.Kroshina, A.Cherkasov, A.Chelnokov, N.Zvereva, A.Volkov, E.Kafelnikov, Leyla Mesxi va boshqalar xalqaro tennis olamida o'chmas iz qoldirib, Boris Bekker, Mixael Shtix, Martina Navratilova, Andre Agassi, Shteffi Graf, Djon Makinroy, Maykl Chang, Ivan Lendl, Monika Selesh kabi jahon tennis yulduzlari qatoridan o'rin olishga haqlidirlar.

Tennis o'zining o'tmish faoliyatida o'zga sport turlaridan farq qiladigan o'chmas tarixiy qismatni boshidan kechirgan, Ma'lumki, tennis musayyan sabablarga ko'ra, bir vaqtlar Olimpiya o'yinlari dasturidan chiqarilgan bo'lib, ko'p yillar mobaynida sportni Olimpiya turi degan nomni olmay keldi.

Tarixiy ma'lumotlarga qaraganda, 1896-yil aprel oyida Afinada bo'lib o'tgan I Olimpradada yengil atletika, suzish, velosport, yunonim kurashi, gimnastika, qilichbozlik, og'ir atletika, o'q otish kabi sport turlari bilan bir qatorda, tennis ham dasturdan o'rin olgan edi. O'shanda yakkama-yakka musobaqalarda 13 sportchi qatnashgan bo'lib, juft musobaqalarda 8 kishi ishtirok etgan. Tennis bo'yicha birinchi Olimpiada chempioni degan nom Angliyalik Djon Bolendga nasib etgan.

1924-yilda Parijda o'tkazilgan VIII Olimpiada o'yinlari tennischilar uchun oxirgisi bo'lgan edi. Mazkur Olimpiadada 27 ta davlat vakillari (ayollar va erkaklar) yakkama-yakka, ikkiga-ikki va aralash (ayol-erkak) musoboqalarida ishtirok etishgan. Amerikalik Vinsent Richards va Elen Uills g'olib chiqishgan. Fransiyalik to'rt sportchi Anri Koshe Rene Lakost, Jan Borotra va Jak Bryunon kumush va bronza medallarga sazovor bo'lishgan. Bu sportchilarni kelajagi juda porloq edi. Ammo ming afsuslar bolsinki, VIII Olimpiadadan 2 yil o'tgach, Xalqaro Tennis Federatsiyasi (XTF) bilan Xalqaro Olimpiya qo'mitasi (XOQ) o'rtasida nizo chiqdi, natijada bu sport turi Olimpiada dasturidan chiqarilib tashlandi. Tennisni qayta Olimpiya sport turi bo'lib tiklanishiga Samaranch juda ko'p bosh qotirdi. Lekin professional tennis rahbarlari "aravani" boshqa tomonga haydashga harakat qilavordilar. Nihoyat, o'z davrining

yetakchi tennischisi amerikalik Djon Makinroy Seul Olimpiadasida ishtirok etish ishtiyoqi borligini ma'lum qildi. U jurnalistlarga "Men Olimpiada o'yinlarida qatnashishni qat'iy rejalashtiryapman. Yoshligimda men bunday o'yinlarda ishtirok etishni hayolimga ham keltirmas edim, ammo hozir, juda bo'lmasa, bir marta qatnashish niyatim bor" deb xabar qilgan edi.

Yillar, kunlar, tunlar tez o'tib, Seul Olimpiadasi alangasi ham yo'qildi, nihoyat, oradan 64 yil o'tgandan so'ng, tennis 1988-yilda o'tkazilgan mazkur Olimpiada dasturidan o'rin oldi.

Tennisning O'zbekistonda paydo bo'lishi va rivojlanishi

Tennis O'zbekistonda XX asming boshlarida vujudga kela boshladi. Birinchi tennis maydonchasi 1903-yilda Toshkent shahrida barpo etildi. Bu maydoncha, tennis to'ri va uni ikki chetiga o'rnatilgan xodacha hunar bilim yurtining o'qituvchisi bo'lmish chexiyalik Van Drachek tomonidan "qo'l bola" shaklida tayyorlangan.

Asta-sekin tennis maydonchalari Skobelev (Farg'ona), Xo'jakent (Leninobod) Qo'qon va Samargandda paydo bo'la boshladi. Oktabr inqilobigacha Turkistonda rasmiy musobaqalar o'tkazilganligi haqida hech qanday rasmiy ma'lumotlar qolmagan.

O'zbekistonda tennis, asosan, 1928–1930-yillardan keyin rivojlanana boshladi. 1936-yilda birinchi bor Toshkentda shahar birinчилиги o'tkazilib, unda 90 ta tennishi, shu jumladan 22 ta ayol tennischilar ishtirok edi.

Tennisni rivojlantirish sharoitlari 50-yillardan so'ng ancha o'zgaradi.

1960–1970-yillarda tennis maydonchalari Samarqand Andijon, Farg'ona, Olmaliq, Chirchiq, Namangan, Surxandaryo va Xorazm viloyatlarida barpo etildi.

1985-yilga qadar Respublika viloyatlarida 22 maydoncha, Toshkent shahrida 71 maydoncha mavjud edi.

Oxirgi 2–3 yil ichida davlat tomonidan O'zbekistonda sport, jumladan, tennisni rivojlantirishga juda katta ahamiyat berilmoqda. Toshkentda qurilgan zamonaviy tennis maydonlari xalqaro talablarga javob beradi. Hozirgi paytda bu yo'nalishda Respublikaning boshqa shaharlarida ham katta ishlar olib borilmoqda. Bu degani, yaqin kunlarda yosh avlodni tennis sirlarini o'rgatuvchi mutaxassis-murabbiylarni tayyorlash zaruriyati kuchayadi.

O'zbekiston tennisini shakllanishida va mahoratli tennischilarni tayyorlashda 50 yillarda faoliyat ko'rsatgan A.E.Plotnikov, A.V.Kaplan, E.E.Kozlov, M.F.Yachmeneva kabi murabbiylar alohida o'rin egallaydi. So'ngra G.Sh.Dashevskiy, V.N.Kamelzon, V.A.Pushkaryov, L.G.Limakina, N.I.Prokofeva, A.G.Elbinlar yuqori malakali tennischilarni yetishtirishda sezilarli xizmat ko'rsatishgan.

O'zbekiston davlat Jismoniy tarbiya institutida tennis bo'yicha mutaxassislar tayyorlash 1959-yildan boshlangan. Hozirgi kungacha 250 dan ortiq mutaxassislar tayyorlangan.

Ko'pgina tennischilarimiz Sobiq Ittifoq davrida va hozirgi kunda ham yuqori natijalarga erishib kelganlar. Shulardan E.I.Lanna, A.Kol'yaskin, A.Podolskiy, V.Kaplan, V.Bezverxov, N.Prokofina, L.Limakina, G.Sorokotyaga, V.Ovchinnikov, R.Almakayeva, V.Bogatiryov, E.Ogorodov, D.Tomashevich, N.Stepanova, T.Ganiyev, D.Mazur, M.Inoyatov, V.Kutsenko, F.Dustov, I.Tulaganova, A.Amanmuradova, D.Istomin, S.Ikramov va boshqalar o'zbek tennisini yuqori cho'qqilarga olib chiqqanlar.

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgach, barcha sport turlari kabi, "katta" tennisga ham alohida davlat e'tibori qaratildi. O'zbek tennischilari nafaqat son jihatidan, balki sifat borasida ham cho'qqi sari shahdam qadam tashlay boshladi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sihat-salomatlikni ta'minlashda jismoniy va intellektual jihatlaridan barkamol avlodni tarbiyalashda eng kafolatli vosita ekanligini chuqur tushunganligi hamda uni mazkur sport turi bilan muntazam shug'ullanib turishi, tennisni misli ko'rilmagan pog'onalarga ko'tardi. Nafaqat yurtimiz poytaxti Toshkentda, balki viloyat shaharlar, tumanlar, hatto uzoq qishloq hududlarida ham zamonaviy sport inshootlari barpo etildi. So'nggi yillarda jahon standartlarga mos tennis sport saroylarida eng nufuzli bo'lgan "Satellit", "Chelenjer", "Toshkent-Open", "Prezident kubogi", yoshlar va kattalar o'rtasida Osiyo musobaqalari, "Devis kubogi" saralash turnirlari va boshqa ko'plab musobaqalarning o'tkazilib turilishi ushbu sport turining davlat siyosati nazarida ekanligidan dalolat beradi.

1992-yilda O'zbekiston tennis Federatsiyasining Xalqaro tennis Federatsiyasi (ITF) tarkibiga to'laqonli a'zo bo'lib qabul qilinishi va shu yili Dominika Respublikasida o'tkazilgan butunjahon tennis Kongressida O'zbekiston biron-bir qatorda Rossiya va Ukraina davlatlarining ITF tarkibiga kiritilishi yurtimiz tennisini mustahkam poydevoriga ega ekanli-

Tennis bo'yicha Olimpiada musoboqalari natijalari

1988-yil, Janubiy Koreya		1992-yil, Barselona – Ispaniya	
Erkaklar		Erkaklar	
1-o'rin	M.Mechir (Chrxoslovakiya)	1-o'rin	M.Rosse (Shvedsariya)
2-o'rin	T.Mayton (AQSH)	2-o'rin	X.Aresse (Ispaniya)
Ayollar		Ayollar	
1-o'rin	Sh.Gral (FRG)	1-o'rin	D.Kapriyati (AQSH)
2-o'rin	G.Sabatini (Argentina)	2-o'rin	Sh.Gral (FRG)
1996-yil, Atlanta AQSH		2000-yil, Sidney Avstraliya	
Erkaklar		Erkaklar	
1-o'rin	A.Agassi (AQSH)	1-o'rin	E.Kafelnikov (Rossiya)
2-o'rin	S.Bruegyra (AQSH)	2-o'rin	T.Xoast (Germaniya)
Ayollar		Ayollar	
1-o'rin	L.Deverport (AQSH)	1-o'rin	V.Uilyams (AQSH)
2-o'rin	A.Sanches (Ispaniya)	2-o'rin	E.Dementeva (Rassiya)
2004-yil, Afina, Gretsiya		2008-yil Pekin, Xitoy	
Erkaklar		Erkaklar	
1-o'rin	A.Agassi (AQSH)	1-o'rin	Rafael Nadal (Ispaniya)
2-o'rin	S.Bruegyra (AQSH)	2-o'rin	Fernaldo Gansales (Chili)
Ayollar		Ayollar	
1-o'rin	L.Deverport (AQSH)	1-o'rin	Elena Dementeva (Rossiya)
2-o'rin	A.Sanches (Ispaniya)	2-o'rin	Dinara Safina (Rassiya)
2012-yil, London, Angliya		2016-yil, Rio-de Janeyro	
Erkaklar		Erkaklar	
1-o'rin	Endi Marrey (Buyk Britaniya)	1-o'rin	Endi Marrey (Buyk Britaniya)
2-o'rin	Rodjer Federer (Shvitsariya)	2-o'rin	Huan Martinz (Argentina)
Ayollar		Ayollar	
1-o'rin	Serena Uilyams (AQSH)	1-o'rin	Monika Puig (Puortariko)
2-o'rin	Mariya Sharapova (Rassiya)	2-o'rin	Angilika Kerber (Germaniya)

Tarix lavhalarini va so'nggi yillarda tennis taraqqiyotida ro'y bergan o'zgarishlarni tahlil etib, quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

1. Hozirgi paytda yuqori malakali va oddiy xavaskor tennischilar uchun O'zbekistonda juda yaxshi sharoitlar yaratildi. Katta zamonoviy tennis inshootlari ishga tushirildi va qurilishi davom etmoqda,

2. Kelajakda O'zbekiston tennischilarini jahon miqyosidagi musobaqalarda qatnashish, yuqori natijalarga erishishni malakali murabbiylarga bog'liqdir. Shuning uchun bu borada iste'dodli mutaxassis-murabbiylarni tayyorlashga alohida e'tibor berish lozim

3. Yuqori malakali tennischilarni tayyorlash va yosh bolalar tennis to'garaklariga keng miqyosda jalb qilish, ulardan eng iste'dodlilarini tanlov asosida tennis maktabiga jalb qilish hamda dastlabki o'rgatish, takomillashtiruv va mahorat bosqichlari jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilish bilan bevosita bog'liqdir.

IL TENNISGA DASTLABKI O'RGATISH USLUBIYATI

Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinsosarlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxasislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, trenerdan, o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsa-da, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqish, harakat "boyliqi", tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlardan joy olishi kerak. Bundan tashqari, bolaning ichki "sirli" imkoniyatlarini hamda mavjud omillarini aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bo'lib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi.

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

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

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

Uchinchi bosqich–texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rga-tish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, davra aylana mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartira olishni, asta-sekin murakkablashishini taqozo etadi. Hatto, charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari, bir vaqtning o'zida, texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy si-fatlarni o'stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgar-lik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich – harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llana-di (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va "bellashish" us-u-lari.

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rga-nish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Mala-kani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashish.

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muam-moli vazifalarni qo'yish uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni

vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham o'rnatadi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi. Yuqorida aytilganlarni tennisda qo'llash muhim ahamiyatga ega bo'lib, pirovardida asosiy mohiyati shundaki natijalarni ko'rib turish, tushunish, maqsadga yaqinlashayotganligini aniq sezib turishdir.

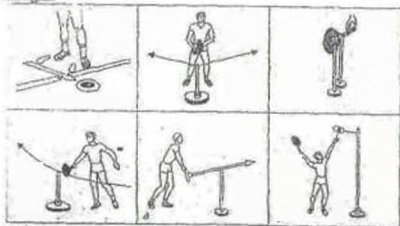
O'yin texnikasiga o'rgatish

Tennisga dastlabki o'rgatish jarayonida harakat va zarba aniqligini shakllantirishga alohida e'tibor beriladi. U shu sifatni shakllantirishda har xil joylashtirilgan (yoki devorga chizilgan) nishonlardan foydalaniladi. Bunday nishonlardan mashg'ulotlar jarayonida muntazam foydalanish orqali ikki muhim vazifani hal qilish imkonini beradi. Birinchidan, *tennischi zarbani nishonga aniq urishga undaydi.*

O'yin texnikasiga o'rgatish jismoniy va psixologik rivojlantirish bilan birgalikda amalga oshiriladi.

O'yin usullarini texnikasiga o'rgatish jarayonida texnik mahoratni samarali o'zlashtirish ustuvor jihatdan turli trenajyorlar, texnik jihozlar va moslamalardan unumli foydalanishga bog'liqdir.

1, 2, 3, 4-rasmlarda turli yo'nalishlarda turli usullar bilan zarba berish, maxsus mashq qilish "devorlari", "ko'chma to'r va nishonlar", zarba berish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositalari aks ettirilgan.



1-rasm. Turli usullar bilan zarba berishni shakllantiruvchi vositalar.

O'yin usullariga dastlabki o'rgatish jarayoniga kirishishdan avval shug'ullanuvchi bolalarga raketka bilan koptokni o'ynash mashqlarini o'zlashtirish talab qilinadi. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi:

1. Raketka bilan to'pni uzluksiz vertikal urish.
2. Raketka bilan to'pni ifish va otish.
3. Raketka bilan to'pni urib, estafetali yugurishlar.
4. Raketka bilan to'pni urib, har xil yo'nalishlarda turli mashqlar bajarish.
5. Raketka bilan to'pni yerga urib, estafetali yugurishlar.
6. Raketka bilan to'pni devorga uzluksiz urish.
7. Juftlikda raketka bilan to'pni aniq tashlash.
8. Raketka bilan to'pni turli nishonlarga aniq urish.

O'ng va chap tomoalardan sapchigan koptokka zarba berishga o'rgatish

Ushbu usullarga dastlabki o'rgatishda dastavval yordamchi moslamalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir (2-rasm).

Zarba berishga o'rgatish muayyan didaktik tartibda amalga oshiriladi:

1. Usullarga sodda sharoitda o'rgatish. Bu bosqichda yordamchi tayyorlovchi va yondosh tiruvchi mashqlar qayta-qayta qo'llaniladi. Tennischi usullarning asosiy elementlarini o'zlashtirganidan so'ng asosiy mashqlar (usullar) to'liq o'rgatiladi.
2. Usullarga murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Ushbu bosqichda mashqlar chuqurlashtiriladi va usullarni ijro etish sharoitlari murakkablashtiriladi.
3. Usullarni murakkablashtirish va takomillashtirish. Bu bosqichda usullar aniq zarba berish, turli harakatlanishlardan so'ng o'ynash, juftliklarda zarba berish mashqlari ijro etiladi.

To'p kiritish usullariga o'rgatish jarayoni yuqorida qayd etilgan tartibda amalga oshiriladi. To'p kiritish usuliga o'rgatishda 1-e rasmdagi moslamadan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu moslama yordamida to'p kiritish o'zlashtirilishi 1-a rasmda aks ettirilgan andoza asosida tashkil etilishi darkor.



2-rasm. O'ng tomonlardan zarba berishga o'rgatish.



**3-rasm. Chap tomonlardan zarba berishga o'rgatish.
To'p kiritish usullariga o'rgatish**

Yerdan ko'tarilgan va yerdan endi ko'tarilgan koptokka zarba berishga o'rgatish

Bu usulga quyidagi tayyorlov mashqlari yordamida o'rgatiladi:

1. To'r oldida turib, sherik tomonidan turli yo'nalishda tashlangan koptokni ilish.
2. Yerdan sapchigan koptokni raketka bilan ilish.
3. Sherikni yerga urib tashlagan koptokka zarba berish.
4. Shu mashqni aniq zarba bilan qaytarish.
5. Koptokni yerdan sapchigan zahoti urish.
6. Shu mashqni aniq zarba bilan sherikka qaytarish.

Mazkur usullarga o'rgatishda 5-rasmida ko'rsatilgan andozalarga yondoshish samarali natija beradi.



4-rasm. Parvozlari to'pni aniq urish andozalari.

Bosh ustidan va baland kelayotgan koptokka zarba berish

Bu usulga o'rgatishda quyidagi tayyorlov mashqlaridan foydalanish tavsiya etiladi:

1. Vertikal sakrab, bosh ustidan zarba berish usulini taqlid mashqi yordamida o'zlashtirish;
2. Shu mashqni balandroq kelayotgan koptokka zarba berish taqlidi.
3. O'ng va chap tomorlarga tez harakatlanib, sakrab osilgan koptokka zarba berish;
4. Oldinga va orqaga harakatlanib, sakrab osilgan koptokka zarba berish.

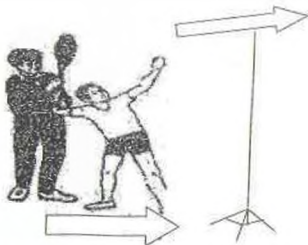
Mazkur usulga o'rgatishda 5-rasmida ko'rsatilgan moslama-dan foydalanish o'rgatish samaradorligini kuchaytiradi.

Qisqa zarbalarga o'rgatish

Qisqa zarbalarga o'rgatishda zarba aniqligiga e'tibor qaratish lozim. Bunda koptokni raketkaga tegishini his qilish, qo'l harakatini keskin faollashtirib, so'ng keskin susaytirish va to'xtatish qobiliyatlarini shakllantirish zarur.

Ushbu qobiliyatlar quyidagi mashqlar yordamida o'zlashtiriladi:

1. O'zi tashlagan koptokni ilib, qisqa zarba berishni mashq qilish.
2. Sherigi tashlagan koptokni ilib, qisqa zarba berishni mashq qilish.
3. Shu mashqlar bo'yicha tashlagan koptokni raketka bilan ilib, qisqa zarba (ilib otish) berishni mashq qilish.
4. Sherigi yerga urib tashlagan koptokni qisqa urish (zarba berish). Har bir usullarga o'rgatishda tavsiya etilgan mashqlardan tashqari ko'plab yondoshiruvchi, to'liq o'rgatuvchi va o'yinsimon mashqlardan ham foydalanish ijobiy samara beradi.



5-rasm. Bosh ustiga kelayotgan koptokka zarba berish moslamasi.

IILO'YIN TEXNIKASI

Texnika haqida tushuncha

"Texnika" atamasi o'zbek tilida "san'at" tushunchasini anglatadi. Etimologik lug'atdan shu narsa ma'lumki, miloddan avval 776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Zevs xudosi sharafiga bag'ishlab o'tkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, tana, qo'l, oyoq mushaklarining shakli va mazmunan go'zal ko'rinishida taraqqiy etganligini namoyish etishi mazkur musobaqalarning shartlaridan biri bo'lgan ekan.

Musobaqalardan 4 yil muqaddam ishtirokchining qaddi-qomati, mushaklarining shakli ularning ish bajarish (qisqarish) mazmuni ma'lum dastlabki ko'rinish va rivojlanganlik darajasiga xos bo'lsa, 4 yil muntazam maqsadli jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish natijasida qayd etilgan ko'rsatkichlar salohiyati yanada kuchayadi, qaddi-qomat yanada go'zallashadi, mushaklarning qisqarish (bo'shashish) kuchi va tezligi ortadi, chidamkorligi va qayishqoqligi kuchayadi, organizmning barcha ichki a'zolari funksional jihatdan shakllanadi. Ana shu o'zgarishlar muayyan harakat (ayniqsa, musobaqa uchun tanlangan harakat)ning samarali va yuksak mahorat bilan ijro etilishiga imkon tug'diradi. Qadimiy yunon musobaqalaridan aynan mazkur mahorat "san'at" (texnika) sifatida baholangan. Masalaning yana bir muhim tomoni shundan iboratki, ilg'or texnika texnologiyalar yordamida ishlab chiqarilayotgan hamda uzluksiz shakllanib boradigan turli vositalar (samolyot, raketa, televizor, sovitkich, lift, traktor, avtomobil va h.k.) har bir avlodi o'ziga xos tashqi ko'rinishga, shakliga, mazmunga, muayyan o'lchamlarga egadir. Ma'lumki, ushbu ko'rsatkichlar shu vositalarning texnik pasportida qayd etiladi.

Ta'kidlash joizki, har bir sport turiga oid harakat malakalari ham o'z texnik ko'rsatkichlardan, o'lchamlari va ularni ijro etishda o'ziga xos texnik tartibga asoslanadi. Boshqacha qilib aytganda, sportchi muntazam shug'ullanish natijasida musobaqada ishtirok etadi va o'zlarining texnik mahorati darajali tufayli ma'lum o'rinni egallaydi, texnik sportni esa sekin-asta yangilab boradi.

Zamonaviy tennis o'yini ham ko'pdan ko'p harakat malakalaridan

iborat bo'lib, shug'u'llanuvchilardan ixtisoslashgan kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini, iroda, matonat, o'tkir zehnlilik, zakkolik, "ayyorlik" (yaxshi sport ma'nosida) va boshqa shu kabi xislatlarni shakllantirishni talab qiladi. Bugungi tennisda g'alabaga erishish faqat uzluksiz va maqsadli qo'llanadigan katta yuklamali mashg'ulotlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Shug'u'llanuvchilar organizmining imkoniyati ham bechegara emas, binobarin, yuklama va ish qobiliyatini tiklash (charchoqni bartaraf etish va organlarni tiklash)" orqali shu organizm ish qobiliyatini, uni funksional faoliyatini muntazam shakllantirib borish zarur bo'ladi. Mashg'ulotlarga aynan shunday yondashuv toifali sportchining texnik mahoratini samarali shakllantirish mumkin, shundagina turli o'yin vaziyatlarda qo'llanilishi zarur bo'lgan taktik yoki strategik malakalarni hal qilish imkoniyati tug'iladi

Tennis texnikasining tasnifi va mazmuni

Tennischining texnikasi ko'pdan ko'p turli tezlanish va yo'nalishlarda ijro etiladigan harakatlanishlar bilan bog'liq bo'lgan zarbalardan iborat. Har bir harakatlanish va zarbalar texnikasi muayyan tartibdagi harakatlar tizimi (krallifikatsiyasi) bilan izohlanadi (3-jadval). Rasmdan ko'rinib turibdiki, o'yin malakalari texnikaning eng asosiy ko'rsatkichlardan biri uning samaradorligi bo'lib, ko'rsatkichlar, o'z navbatida, quyidagilardan tarkib topadi:

- texnikaning o'zgaruvchanligi va uni o'yin vaziyatlari talablariga mos bo'lishi;
- texnikaning taktik jihatdan ustivorligi;
- texnikani kam kuch sarflab, yuqori mahoratida ijro erilishi (tejamlakorligi);
- zarba kuchi va aniqligi;
- harakatlanish tezligi va zarbalar faolligi;
- texnikaning turg'unligi.

Harakatlanish va zarbalar texnikasining fazalarga bo'linishi hamda shu fazalarni muvaffaqiyatli ijro etilishi har bir o'yin malakasining samarali yakunlanishini ta'minlaydi. Bu fazalar 4 qismdan iborat:

- a) tayyorlanish fazasi;
- b) zarba oldi fazasi;
- d) zarba fazasi;
- e) yakuniy faza.

Zarbaning turi, kuchi, yo'nalishiga qarab tennis koptogi o'ziga xos

nerodinamik qonuniyatlar asosida harakatlanadi. Bunda koptokning uchishi, uni maydon yuzasiga urilishi va yerdan sapchishi e'tiborga olinadi.

Tennischining harakati ham o'ziga xos tartibda amalga oshiriladi:

- tennischini dastlabki holatdan qo'zg'alishi (start);

- tennischini koptok tomon harakatlanishi;

- tennischini zarbaga kirishishi;

- zarbadan "chiqish" va qayta startga tayyorlanish;

- navbatdagi zarbani berish uchun qulay joyni tanlash va tayyorlanish raketani ushlash usullari qarshi uchib kelayotgan koptokning yo'nalishi, kuchi va trayektoriyasiga qarab belgilanadi:

- raketkani o'ngdan zarba berish uchun ushlash usuli;

- raketkani chapdan zarba berish uchun ushlash usuli;

- raketkani universal usulda ushlash.

Tennis o'yini quyidagi texnik malakalardan iborat bo'ladi.

- koptokni o'yinga kiritish;

- yerdan sapchigan koptokka zarba berish;

- uchib kelayotgan koptokka zarba berish;

- koptok yerga tekkan zahoti zarba berish;

- koptokni baland yo'naltirib zarba berish;

- qisqa zarba berish.

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

Raketkaning tahliliy ko'rsatkichlari

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

Raketka tanlaganda uning vaz'niga etibor berish kerak. Raketkalar o'z og'irligi:

- ♦ juda yengil – 310–340 grammni (11–12 unsiya)

- ♦ yengil – 350–365 grammni (12,5–13 unsiya)

- ♦ o'rta – 365–378 grammni (3–13,5 unsiya)

•og'ir – 379–393 grammni(13,5–14 unsiya), turlarga bo'linadi Raketka dastasining yo'g'onligiga diqqatni qarating va gardish pastida raqam bilan ko'rsatilgan.

Raketkalar quyidagicha raqamlanadi: №3 ingichka dastali, 12 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun. №4 o'rtacha dastali, 16 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun. №5–6 yo'g'on dastali, kattalar uchun. Tennis o'yinini endi o'rganayotgan bolalar uchun, odatda, qisqartirilgan dastali raketka tavsiya etiladi.

Tennis texnikasi

Tennischining boshlang'ich turish holati. Har qanday zarb harakati dastlabki holatdan boshlanadi (6-rasm). Tennischi dastlabki holatda orqa chiziqda to'rga yuzlanib turadi, oyoqlar tizzadan salgina bukiladi va yelka kengligida qo'yiladi. Tana biroz oldinda tutilib, yelkalar bo'sh qo'yiladi. Tana og'irligi oyoq kaftining old qismiga tashlanadi, Qo'llar erkin tushirilib, tirsakdan biroz bukiladi.



6-rasm. Dastlabki holatdan o'ng va chap tamonlarga harakatlanish.

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

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

Raketka ushlashning birinchi usuli (7-rasm, 1 va 2-ko'rsatkich chiziqlari). Bu usul birinchisidan shunday farqlanadiki, bosh va ko'rsatkich barmoqlar hosil qilgan burchak tepasi dastaning yuqori o'rta qirrasida

joylashadi va 2-ko'rsatkichda bu burchak tepasining joylashuv holati ko'rsatilgan.



7-rasm



8-rasm

Raketka ushlashning ikkinchi usuli (8-rasm, 1-ko'rsatkich chiziqcha).

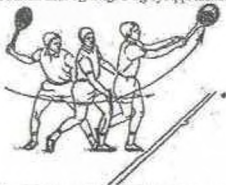
Bu usul harqanday zarb bajarilishida qo'llanadi. Bu usulda raketka shunday ushlanishi kerakki, bunda:

1. Katta va ko'rsatkich barmoqlar hosil qilgan egilgan «burchak» tepasi dastaning chapki yuqori qirrasida joylashishi lozim.
2. Raketka bilakning tirsakdagi davomini hosil qilishi lozim.
3. Qo'l panjasi biroz ko'tariladi, dastaning uchi esa kaft asosining pastki qismiga joylashadi. Raketkani ushlashning bu usuli odatda

“aharqona” debataladi. Ko'pgina o'yinchilar chapdan zarb berishda raketka ushlashning birinchi usulini birmuncha o'zgartiradilar panja va bilakni chappa – ichkariga biroz buradilar, bosh va ko'rsatkich barmoqlar hosil qilgan burchak tepasi raketkanin gyuqorigi chap va yon qirralarida joylashadi. Bu usul chapdan zarb berishda muvaffaqiyat bilan qo'llanilishi mumkin. Raketka ushlashning bu usulida bosh barmoqning asosi kaptokka zarb berish vaqtida raketka dastasi uchun mustahkam tayanch bo'lib xizmat qiladi.

Raketka ushlashning uchinchi usuli. Bu usul o'ng tomondan zarb berishda, ayniqsa, o'ng tomondan yuqori nuqtada zarb berishda qo'llaniladi (8-rasm).

O'ngdan zarb urish. Barcha zarblar orasida o'ng zarb urish eng oddiy hisoblanadi. Ko'plab tennis ishqibozlari tennis o'ynashni aynan shu zarbadan boshlashadi va tez orada sezilarli yutuqlarga erishadilar (tirishqoqlik bilan harakat qilinganda, albatta). O'ng zarbni urishni o'ng oyoqda o'ng tomonga qisqa qadam tashlanib, tana to'rttomonga chap yon bilan buriladi va bunda tana og'irligi o'ng oyoqqa tushadi (9-rasm).



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

Bir vaqtning o'zida, tirsak payidan orqaga burilgan qo'l siltanadi, bunda siltash oxirida raketkaning yon tomoni to'rga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Koptokka beriladigan zarba, koptok urilib qaytayotgan vaqtda parvoznning eng yuqori nuqtasida (yuqorilash oxirida) amalga oshirishi kerak (12-rasm).



10-rasm. O'ng tomondan zarba berish va zarbanı yakunlov fazasi.

Chapdan zarb urish. Zarbning urilishi koptokka qarab erkin harakatdan boshlanadi, bu jarayonda o'yinchi chap tomonga buriladi va bir paytning o'zida qo'l siltanadi – raketka yon-orqaga va bir qadar yuqoriga yo'naltiriladi (11-rasm).



11-rasm. Chap tomondan zarba berish fazasi.

Siltash vaqtida qo'lning raketka bilan tortilishi xuddi o'ngdan zarb berish vaqtidagidek bo'ladi va bu ma'lum darajada tananing burilish hisobiga yuz beradi. Chap tomondan zarbning to'g'ri bajarilishi uchun,

odatda, tananing o'ng tomoni zarbdan ko'ra ko'proq burlishi talab qilinadi. Yetarli bo'lmagan burlish siltovni cheklaydi, qo'lining va raketkaning erkin tortilishiga halaqit beradi. Shu sababli, ayniqsa, chapdan zarb urishda o'yinchining, boshlang'ich harakatlari yetarli darajadagi burlishga imkon berishga erishish juda muhim.



12-rasm. Chap tomondan zarba berish va zarbani yakunlov fazasi.

Ko'p tennischilar chapdan zarb berish vaqtida siltovni ikki qo'l bilan amalga oshiradilar. Ikki qo'l bilan siltov tananing yetarli darajada burlishiga erishishni osonlashtiradi. Ikki qo'l bilan siltovda chap qo'l raketkanining tortilishida faol ishtirok etadi, bu bilan o'ng qo'lning ko'proq bo'sh bo'lishini ta'minlaydi, chunki o'ng qo'lga vaqtida ko'proq og'irlik tushadi (12-rasm).

To'r oldida o'yin. To'r oldidagi o'yin parvozda zarb urishga talloqlidir. To'r oldida o'yindagi eng muhim narsa oyoqlarning to'g'ri "ishlashi"dir, bu siz tennishi to'r oldida yaxshi o'yin ko'satishi mumkin emas. Siz zarb urgan vaqtinizda koptok tomonga qadam tashlashingiz lozim. O'ng qo'lda o'ynovchi tennishi o'ng tomondan zarb berganda chap oyoqni tashlashi kerak, chapdan zarb berilganda esa o'ng oyoqdan qadam tashlanadi. Bu sizga qarshingizdagi to'pni urishga imkon beradi, bundan tashqari, bu narsa zarbni kuchaytiradi va to'pni maydon burchaklariga yoki orqa chiziq yaqiniga yo'naltirishga imkon beradi. To'r yonida o'ynayotgan tennishi zarbaga tayyorlanish uchun juda qisqa fursatga ega bo'ladi, taxminan, yarim soniya vaqtga. Bu muddat ichida u zarbning yo'nalishi va kuchini belgilabgina qolmay, balki to'p tomonga yugurib o'tishi va zarbni amalga oshirishi kerak bo'ladi. Shuning uchun

harakatning tejamlliligi, qisqa siltovda zarbni amalga oshirish to'roididagi o'yinda nihoyatdamuhimdir. Agar siz to'pni gavdangizning to'g'risida qabul qilsangiz va oldinga bir qadam qo'ysangiz shuning o'zi kifoyadir.

Agar sizga to'rsathidan past kelayotgan to'pni qaytarishga to'g'ri kelsa, zarb aniq bo'lishi uchun oyog'ingizni tizzadan bukishingiz kerak bo'ladi, shu bilan birga, qo'l tirsagini raketka boshisathidan pastroq tutishga intiling, bu sizga to'pni to'r o'stiga pastlatib yo'naltirishga yordam beradi. Agar siz oyog'ingizni tizzadan bukmasangiz, koptok sizning zarbingizdan keyin to'r ustidan baland uchadi va bu raqibingizga uni parvozda qattiq zarb bilan qaytarishga imkon beradi. To'r oldida to'pni sichqonga tashlangan mushukday qaytarish kerak. Siz hech mahal yugurib ketayotgan sichqonni ushlayotgan mushuk o'zini qanday tutishini ko'rganmisiz? Sizning harakatlaringiz mushukning yelkasidan old oyog'igacha bo'ladigan qisqa va tez harakatidan tusha olishi lozim. Raketka qisqagina masofani o'tishi lozim, lekin uning zarb vaqtidagi tezlashishi nihoyatda keskin bo'lishi kerak. Bu esa parvozda zarb urishni va uni kuchli nazoratda ushlashni ta'minlaydi.

Uchib kelayotgan koptokka zarb urish. Parvozda zarb urish hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ko'p hollarda, parvozda zarb urish, urilib qaytishdan so'ng beriladigan zarbdan ko'ra yengilroq va samaraliroqdir. Parvozda zarb urishdan, asosan, qattiq zarblarni qaytarishda foydalaniladi. Parvozda zarb urishni koptok sizning oldingizda—qarshingizda yoki yon tomoningizda, yoxud to'r sathidanbalandda bo'lgan vaqtda amalga oshirilishi muhim. Siz past uchayotgan koptokka parvozda zarb urishga majbur bo'lib qolsangiz, oyog'ingizni tizzangizdan ko'proq buking va raketkani yotiq holda ushlang. Barcha muqtalarda — baland, o'rta yoki past bo'lishidan qat'iy nazar, oyoqlar zarb yordamida "ishlaydi", tana erkin buriladi va koptok old-yon tomondan qaytariladi.

O'ngdan kelayotgan to'pga zarba berish. Shuni aytibotish kerakki, parvozda zarb urishda siz urilib qaytgan koptokni urishga qaraganda kamroq vaqtga ega bo'lasiz, chunki bunda siz raqibingizga yaqinroq joylashgan bo'lasiz. Parvozdan zarb urishda tennischining harakatlari etarli darajada tezkor va nihoyatda aniq-tejamli bo'lishi lozim.

Dastlabki holatdan to'rtomonga yarim burilib, o'ng oyoqdan chetga qarab qadam tashlanadi. Urayotgan qol tirsagibhuddi tanaga jipslanganday qoladi, raketkaning boshi esa orqaga berilib, o'ng yelka qarshisiga keladi. Parvozda zarb urishda siltash, odatda juda ham qisqa bo'ladi.

Chap qol muvozanatni saqlash uchun tanadan oldinda turadi. Koptokka beriladigan zarb chap oyoqda oldinga qadam tashlash bilan amalga oshiriladi va bu qilichbozning hujumini eslatadi (13-rasm, a, b).



13-rasm. a) to'rt oldida o'ngdan zarba berish; b) to'rt oldida chapdan zarba berish.

Raketka zarb davomida tepadan pastga-oldinga qarab harakatlanadi. Past uchayotgan koptokka zarb urishda esa oyoq tizzadan, iloji boricha, ko'proq bukiladi va raketkayotiq holatda ushlanadi.

Chapdan kelayotgan to'rt pga zarba berish. Dastlabki holatdan to'rttomonga o'ng yoningizga o'giriling. Bir vaqtning o'zida chap oyoq bilan yon tomonga qadam tashlang va raketkeni yengilgina orqaga oling (16-rasm, b, v).

Koptokka zarb berish o'ng oyoqqaoldinga qadam tashlash bilan birga amalga oshiriladi. Raketkani boshi koptok qarshisiga harakatlanadi hamda uni oldinda chap va yon tomondan qabul qiladi. Zarb panjani qattiq tutgan holda amalga oshiriladi. Chap qo'l zarb berilayotgan paytda orqada qoladi, o'yinchi zarb berilgandan so'ng birinchi soniyada xuddi qanoti yozilgan qushni eslatadi. Bu juda muhim holat ekanligini unutmaslik kerak, chunki ko'pgina tennischilar chap qo'lga, umuman, ahamiyat bermay u haqda unutib yuboradilar, bu esa, afsuski, zarbning aniqligi va koptokning uchishi tezligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Past uchib kelayotgan koptokka nisbatan xuddi o'ngdan zarb urilgandagi kabi, oyoqni keskin bukib, raketkani yotiq holda tutish kerak.

Boshdan yuqorida zarb berish (smesh). Boshdan yuqorida zarb urishni yirik kalibrli qurol deyish mumkin. SMESHni o'zlashtirmagan tennischilar ko'p hollarda uni yahshio'zlashtirgan o'yinchilarga ha-

sad ko'zi bilan qarashadi. SMESH zarbi — tashqi ko'rinishidan ya'ni to'p kiritishni eslatadi. Buning asosiy farqi shundaki, odatda, bosh tepasida zarbni harakatda bajarishga to'g'ri keladi. Siltov ham anchayin qisqa va tejamlidir.

Smeshdagi asosiy harakatlar. Chap qo'lingizni to'p yo'nalishida ko'taring, — bu juda muhim harakat, chunki bu sizni yon tomonga burilishga va to'pni kutishga majbur etadi. Ko'p oyinchilar bunga amal qilmasdan, oldindan o'ng yonga "tashlab qo'yadilar" yoki koptok ustiga "yotib oladilar", bu esa muvaffaqiyatsizlikka olib keladi.



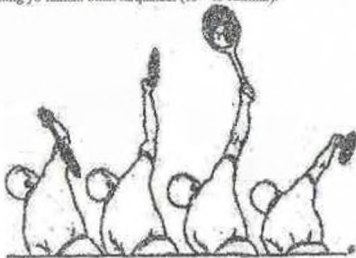
14-rasm. SMESH zarbasini bajarish harakati.

Chap qo'lingizni yuqorida erkin tuting, o'ng qo'lni tirsakdan bukib ko'taring va o'ng yelka yonida tayyor tuting. Bu holatda toki harakat vaqti kelguncha turmoq lozim. Ana endi oyoqlarni yerga tirab yoki to'p tomonga sakrab turib, orqa tomondan (tepadan emas) raketka markazi bilan (aslo, markazdan past emas) koptokni to'r tepasiga yo'naltirib zarb urish kerak (16-rasm), SMESHga oldindan tayyorgarlik ko'rish kerak. Keyin koptokni oldingizdan urish uchun shunday paytni tanlash kerak, ki, bu zarb vaqtidan ilgari bo'lmasligi lozim. Faraz qilingki, koptok — bu qarshingizda tepada turgan bir mix, xuddi bir mixni oldinga va pastga qattiq zarb bilan urib qoqib yuborishga harakat qiling. To'pni toki uni peshonangiz tepasidan to'liq to'g'irlangan qo'libilan zarb urmaguningizgacha nazardan yo'qotmang.

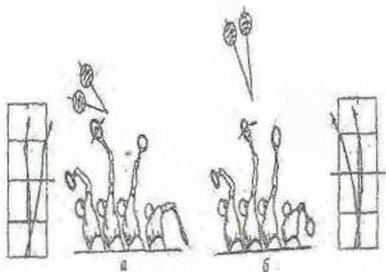
To'pni o'yinga kiritish. Zamonaviy tennisda to'p kiritishga asosiy hujum zarbasi sifatida qaraladi. Har bir yutuq hisobi (ochko) uchun o'yin, albatta, to'p kiritishdan boshlanadi. To'p kiritishhozirgi vaqtda

oddiy zarbdan, asosiy hujum vositalaridan biriga aylanib qoldi. Koptok zarb olganidan keyin aylanma harakat olish yoki olmasligiga qarab to'p kiritish quyidagi turlarga bo'linadi: yassi zarba, kesilgan zarba va chir-pirak zarbalar.

Koptokni o'yinga kiritish uchun to'ptanlash juda muhim ahamiyatga ega. Noaniq to'p tashlash to'p kiritishni amalga oshirishni buzadigan sabablardan biridir. Muvoffaqiyatli to'p kiritishni amalga oshirish uchun tennischi harsafar bir xilda, aynan matematik aniqlikda to'p tashlashni o'rganishi shart. To'p tashlashda shunday balandlikni tanlashingiz kerakki, bunda, iloji boricha, ko'tarilgan raketkaning o'rtasi koptokka to'g'ri kelishi lozim. Koptokni juda yuqori tashlab yubormang, chunki pastga tushib kelayotgano'pga zarb berish to'p kiritishning samaradorligini pasaytirib yuboradi. Juda ham past to'p tashlanganda esa siz foydali zarba burchagini boy berib qo'yasiz. To'p kiritishni turlari to'p tashlashning yo'nalishi bilan farqlanadi (15 – 16-rasmlar).



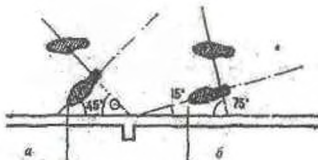
15-rasm. Yassi to'p kiritish harakati.



16-rasm. a) to'pni o'yinga chirpirak kiritish fazasi;
b) to'pni o'yinga kesib kiritish fazasi.

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

Kortning turli kvadrat (bo'lak)larga to'p kiritishda dastlabki holat o'yinchi tovonining orqa chiziqqa nisbatan joylashuviga ko'ra farqlanadi. Chap kvadratga to'p kiritish orqa chiziqqa nisbatan chap oyoq tomoni 45° yoki biroz ko'proq, o'ng oyoq esa parallel holatda joylashadi. O'ng tomonga to'p kiritishda, chap oyoq tomoni orqa chiziqqa nisbatan 10° – 20° , o'ng oyoq tomoni orqa chiziqqa nisbatan parallel yoki panja (old) tomoni o'ngga-orqaga biroz ochilgan bo'lishi kerak (16-rasm).



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

- 1-kvadratga to'p kiritishda tovonlarning joylashuvi;
- 2-kvadratga to'p kiritishda tovonlarning joylashuvi.

Koptokka zarb urish. Koptokka raketka markazidan zarb berish kerak va bunda birinchi to'p kiritishda ham, shuningdek ikkinchi to'p kiritishda ham to'r yuqorisini mo'ljalga olish lozim. Agar siz to'pga ip sathi o'rtasidan (yoki bir tor yuqori) zarb ursangiz, koptok kvadrat maydoni (uzatish maydoni)dan chetga chiqib ketmaydi. Lekin buning bir sharti bor – siz to'pni juda yuqori yoki juda ham past tashlamasligingiz kerak. Agar siz koptokni raketka markazi bilan emas, balki pastroq yeri bilan ursangiz, hatto ikki baravar kuchsiz urilgan koptok ham baland ko'tarilib, maydon chetiga chiqib ketadi (buni o'zingiz tekshirishingiz mumkin). Toki to'pni urmaguningizcha boshingizni ko'tarib turishingiz mumkin, aks holda, zarba vaqtida siz koptokni ko'rmay qolishingiz mumkin. To'pni o'yinga kiritish xuddi yassi zarbalar kabi, uzun zarba hisoblanadi, shuning uchun uning raketka iplari biran tutashuvi davomli bo'lishi kerak. Agar sizning o'yinga kiritgan kuchli to'pingiz to'rga tegsa, biroz yuqoriroq tashlashga urinib ko'ring, agar bu sizga yordam bermasa, to'pni biroz orqaroqqa tashlab ko'ring.

IV. O'YIN TAKTIKASI

Taktika haqida tushuncha

"Taktika" atamasiaslidayunoncha so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida "tartib", "tartiblashtirish" degan ma'noni anglatadi. Ushbu atama qadimda, ayni vaqtda ham, ko'proq harbiy sohada qo'llanib kelinadi. "Taktika" harbiy sana'tning tarkibiy qismi sifatida harbiy qism va qo'shinlarni samarali jang olib borish uslublariga o'gatish jang qilish nazariyasi va amaliyoti hamda jangdagi g'alabaga erishish yo'llarini o'zlashtirish kabi masalalarini o'z ichiga oladi.

Taktika harbiy mudofaa va janglarda tezkorlik bilan eng to'g'ri chora tadbirlar ko'rish muayyan strategik maqsadlarni hal etishga qaratiladi.

Taktika strategiya atamasi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, qurolli kuchlarni yoki alohida harbiy bo'linmani muayyan taktik usul qo'llash asosida pirovard strategik rejani amalga oshirish uchun xizmat qiladi.

Taktika va strategiya atamalari harbiy sohada qaysi ma'noda yoki qanday maqsadda qo'llanilayotgan bo'lsa sport amaliyotida, jumladan, tennisda ham aynan shu ma'no va maqsadda foydalaniladi.

Boshqa sport turlari kabi tennisda ham haro'yin yoki butun bir musobaqa siklida samarali faoliyat ko'rsatish (g'alabalarga erishish) o'ziga hos tartibda muayyan prinsip va qonuniyatlarga asoslanadi. Avvalambor, har bir muayyan o'yinda muayyan strategik vazifa qo'yiladi, so'ng shu vazifa raqibning imkoniyatlari (zaif "joylari", ustuvor xislatlari, kayfiyati, ruhiy holati, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligi va h.k.)ga qarab, o'yin davomida vaziyat talablarigamos taktik usullar qo'llaniladi.

O'yin taktikasining mazmuni va vazifalari

Tennis musobaqalarida kechadigan har bir o'yin jarayoni o'zining pirovard maqsadiga ega bo'lishi shart. Ushbu maqsad, o'z navbatida, avvaldan belgilab olingan muayyan taktik va strategik vazifalar asosida amalga oshiriladi. Albatta, bunday maqsad va vazifalarni qo'yish hamda ularni amalda samarali hal qilish sportchidan shakllangan texnik va taktik mahorat, jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Mazkur sifatlar esa ko'p yillik trenirovka jarayonida sayqal topadi. Ammo, ta'kidlash joyizki, musobaqalarda qo'yiladigan yuksak taktik va strategik vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish faqat to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar evaziga, albatta, o'yin tajribasi hisobiga amalga oshi-

rilishi mumkin.

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

1. Birinchi yo'nalish musobaqalar siklida ishtirok etish bilan bog'liq bo'ladi;

2. Ikkinchi yo'nalish muayyan musobaqa yoki turnirda hamda yoki turnirda ishtirok etish bilan ifodalanadi.

3. Uchinchi yo'nalish muayyan o'yin (uchrashuv)da ishtirok etishga aloqador. Ushbu vazifalar musobaqalar siklida, muayyan musobaqa yoki turnirda hamda muayyan uchrashuvda ishtirok etadigan raqiblarning strategik rejasi va taktik usullari va texnik mahoratini o'rganish, o'zining strategik va taktik imkoniyatini raqiblarini, bilan qiyoslash hamda ularga qarshi o'ynash strategiyasi va taktikasini belgilash kabi masalalarni hal qilishni nazarda tutadi. Bu masalalarni hal qilish esa raqiblarning o'yin taktikasini, texnik mahorati va jismoniy imkoniyatlarini videofilmlar, "guvoh" mutaxassislar ma'lumotlarini o'rganish yordamida amalga oshiriladi. Mazkur muammolarni muvaffaqiyatli hal qilinishida tayyorgarlik jarayonini modelashtirish, shaxsiy o'yin taktikasi hamda strategiyasini raqib imkoniyatidan ustun tarzda uyushtirish kabi omillar nihoyatda katta ahamiyat kasb etadi. Bu masala, o'z navbatida, raqib imkoniyatlarini to'g'ri bashorat qilish va maksimal tarzda ob'ektiv baholash bilan bog'liqdir.

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

O'yin taktikasi va strategiyasining prinsiplari

O'yin amaliyotida tennischilar o'ziga xos taktik va strategik prinsiplardan foydalanishadi. Tennisda o'yin strategiyasi va taktikasini quyidagi tartibda (tasnifda) qo'llash tavsiya etiladi (1-rasm).

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

Bosh va yagona istiqbolga qaratilgan yo'nalish prinsipi. Bu prinsip jamiki sport faoliyatini, tennischining ko'p yillik sport tayyorgarligining strategik yo'nalishini belgilaydi. U zamonaviy tennisda o'zgarib, yangilanib boradigan ilg'or strategik va taktik tajribaga asoslanadi, o'rgatish va mashg'ulotlar jarayonlarida qo'llaniladigan interaktiv usul va texnologiyalarini o'zlashtirish masalalarini nazarda tutadi va raqobatbardosh o'yin uslublari va malakalari, samarali texnika va ko'p variantli taktik usullarni egallashga undaydi. Yetakchi tennischilar o'yinlarini, ularning texnikasi, taktikasi, strategiyasi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarini kuzatish, videofilmlarni tahlil qilish yordamida bo'lajak raketka ustasining o'ziga xos va o'ziga mos o'yin taktikasi hamda strategiyasini shakllantirish masalasini o'rta tashlaydi;

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

Ko'p qirrali va keng gamrovli o'yin prinsipi – bu tennis o'yiniga xos bo'lgan jamiki barcha texnik malakalarini o'zgaruvchan vaziyatlarda ko'p variyanti nuxxalarni birdek samarali ijro eta olish, hujumda, qayta hujumda, himoyada bir xilda umumiy o'yin ko'rsatish, maydon ortida ham, oldida ham universal harakat qilish, o'yin boshlanishdan o'yin ohirigacha aktiv va passiv harakatlardan sifatli foydalanish qobiliyatlarini shakllantirishga mo'ljallangan.

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

Favqulodda o'yin vaziyatini qo'llash prinsipi eng samarali o'yin taktikasi tarkibiga kiradi. Mazkur prinsip o'yin davomida avvalari qo'l-

lanilmagan yoki umuman kutilmagan o'yin uslublaridan unumli foydalanish, beriladigan zarba usuli va yo'nalishini oshkora qilmasdan harakat qilish, bir qarorni oshkor etib, ikkinchi bir qarorni keskin qabul qilish, zarba urishda o'ng tomonga nazar tashlab, chap tomonga to'pni yo'naltirish, aksincha, vaziyatlarni almashlab turish kabi taktik uslublarini qo'llashga chorlaydi;

O'zaro hamjihatli harakat prinsipi juft o'yinlarga taaluqlidir. Ushbu prinsip ikki tennischining bir-biri bilan o'zaro kelishilgan, ayni vaqtda, raqib uchun noma'lum o'yin uslublarini qo'llash yordamida juftlikning yagona taktik-strategik maqsadini amalga oshirishga qaratiladi. Albatta, bu borada juftlikni tashkil qiluvchi ikki tennischining o'yin uslubi, dunyoqarashi psixologik xislatlari bir-biriga yaqin bo'lishi musobaqa (o'yin) oldiga qo'yilgan umumiy strategik rejani poyoniga yetkazish imkonini beradi. Bunday juftlik o'yinlarida har bir o'yinchining o'ziga xos individual imkoniyatlari, texnik-taktik uslubi, ayrim harakat malakalarini (zarba, qabul qilish yoki qayta hujum, to'r oldida yoki oldida o'yinlash) mahorat jihatidan ustunligi va shu ustunlikdan samarali foydalana bilishi o'yintaqdirini yutuq tomoniga xal qilishi mumkin.

Yakkama-yakka va juftlik o'yinlarida qo'llaniladigan taktik usullar

Tennis musobaqalarida qo'llaniladigan yoki rejalashtirilgan taktika nafaqat o'yin davomida, balki o'yin davomida, balki o'yindan avval ham raqib o'yini haqidagi ma'lumotlar (videomaterial, musobaqa natijalari raqibning inikoniylatlari va h.k.) asosida intellektual (boshorat qilish, raqibni avvalgi natijalarni tahlil qilish, bo'lajak vaziyatni faraz qilish va h.k.) sinovdan o'tkaziladi.

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

O'yin boshlanganidan so'ng toki shu uchrashuvning yakuniga qadar o'yin faoliyatining har bir soniyasi, hatto bellashuvning aktiv va passiv daqiqalarida ham, hatto qisqa muddatli dam olish (geym, set yoki majburiy dam) vaqtida ham taktik va strategik hujum ustunligi doimo "o'z so'zini doimo o'tkazib turishi kerak". Ma'lumki, o'yin to'p kiritishdan boshlanadi. Demak, amaliy taktika ham, rejalashtirilgan strategiya ham aynan shu o'yin malakasini ijro etishdan boshlanadi. To'p o'yinga kiritildi va shu vaziyatdan boshlab to'p kiritgan va uni qabul qilayotgan (qarshi javob zarbasini ijro etayotgan) tennischilar harakatlarining (reaksiyalarning) namunaviy variantlari qanday bo'lishi mumkin? Bu borada

quyidagi vaziyatlar mazmuni diqqatga loyiqdir:

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

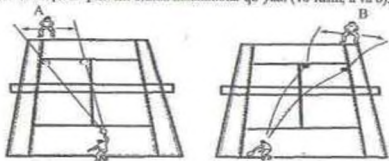
- 1) uni ortga chekinishiga majbur qiladi;
- 2) chekinar ekan, raqib to'rdan uzoq bo'lgani bois kamdan-kam hollardagina chetlab o'tuvchi zarbalarni berishga urinib ko'rish mumkin;
- 3) bunday zarbalar garchi kamdan kam bo'lsa-da, uni qisqa koptok bilan javob berishga majbur qiladi.

Burama zarbalar qisqa bo'lsa raqibni kortdan surib chiqarishi mumkin.

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

Orqa chiziqdan o'ynayotganda zarbalar uzunligini o'zgartirishi eng foydali taktikadir. Tez va sekin zarbalarning o'zgartirib urilishi pozitsiya egallashiga va xamisha bir xil vaqtga ega bo'lgan holda zarbalarga tayyorlanishiga o'rganib qolishga imkon bermaslik uchun ham zarurdir.

Koptok uzatishning sifati kuchga qaraganda, ko'proq tezligi bilan belgilanadi. Qisqa va sekin – bu mudofaalanuvchi zarbadir. Qisqa va sekin koptok uzatish ko'pincha to'rga tegib o'tadi (u agar shoshiltirib qo'ysagina samara berishi mumkin), shuning uchun ham unday ko'p foydalanish yaramaydi. Uzun koptok uzatish, garchi ancha sekin bo'lsa ham, har doim qabul qiluvchi oldida muammolar qo'yadi (18-rasm, a va b).



18-rasm.

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

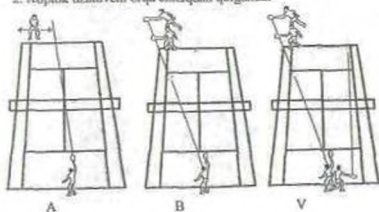
1. Koptok uzatishdan keyin raqib to'rga chiqadi:

a) koptokni to'p kiritish chizig'iga, raqib oyog'i ostiga yo'naltirish (19-rasm, a);

b) qisqa burama, yetarlicha tez, traktoriyasi past bo'lgan koptok bilan javob berish (19-rasm, b);

d) tez koptokni yon chiziq bo'ylab yo'naltirish (19-rasm, d).

2. Koptok uzatuvchi orqa chiziqdan qolganda:



19-rasm.

a) balandligi, uzunligi va kengligi bo'yicha koptok uchun ishonchli zonani ta'minlangan holda uzatilgan koptokni qabul qilish (to'rdan 1 metr baland va hech bo'lmaganda chiziqlaridan 1 metr) (19-rasm, a);

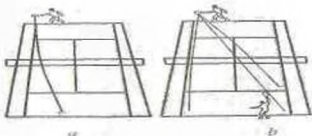
b) agar uzatilgan koptok qisqa va sekin bo'lsa, raqibni kortdan surib chiqaruvchi qiya zarba berish (19-rasm, b).

d) to'rga otilib chiqayotganda ikkita imkoniyatni hisobga olish.

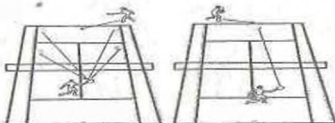
1) raqib pozitsiyadan surib chiqarilgan bo'lsa, bu holat "bo'sh turgan joy"ga yoki chiziq bo'yilmasiga zarba berishga imkon tug'diradi;

2) raqib yaxshi pozitsiyani egallab turibdi, ammo to'rga otilib chiqish uchun uning qisqa koptogidan foydalandingiz. To'rga, iloji boricha, yaqinroq borishda vaqtga, ega bo'lish uchun uzun va o'ta tez koptok bilan hujum qilish zarur. Hujum esa qoida tariqasida markaz bo'ylab, iloji boricha, chap qo'l ostiga yo'naltirilishi kerak (o'ng qo'l ostidagi zarba esa raqibni shoshirib qo'yish uchun rezerv tariqasida qoladi, 20-rasm, b).

20-rasm
(A, B)



21-rasm
(A, B)



Endi esa 20, a-rasmga ko'z tashlang va faraz qiling. Siz parvozda to'pga maydoncha markaziga chap burchak ostida yo'naltirilgan zarba berasiz. Navbatdagi zarba, mabodo, u talab etilsa, sizga ustunlikni mustahkamlash, to'rga yaqinlashish, bazan esa ochko yo'nalishini o'z foydangizga hal qilish imkonini beradi.

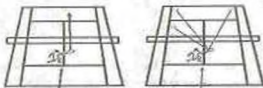
Uzatilgan koptokni sekin va balanddan qabul qilayotganda u to'r balandligidan teparoqda bo'lgan paytda zarba berishga, yo uzun, maqsadli zarba bilan, yoxud, agar to'rga yetarlicha yaqin bo'lsangiz, tez burama zarba bilan raqibni pozitsiyadan surib chiqarishga harakat qiling (20-rasm, b).

Yodda tuting, koptok uzatishdan keyin to'rga otilib chiqqanda orqa chiziqdan sprinter singari tez yugurish shart emas. Bunday shoshma-shosharlik uchib kelayotgan koptokka beriladigan zarbalar sifatiga ta'sir etishi mumkin. Lekin:

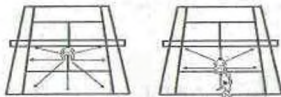
a) orqa chiziqdan, taxminan, koptok uzatish chizig'igacha bolgan yo'lni o'tayotganda ancha tez harakatlanish zarur;

b) raqib yuborgan to'pni parvozda qaytarish uchun kelayotgan koptok yo'nalishiga qarab start olish kerak (21-rasm).

22-rasm.



23-rasm.



Uchib kelayotgan koptokka zarba berishda o'rta pozitsiyani to'r bilan koptok uzatish chizig'i o'rtasidagi pozitsiya egallash maqsadga muvofiq (22-rasm).

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

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

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

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

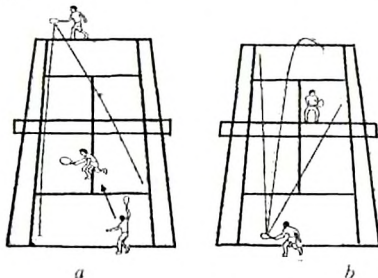
b) baland koptok – uni ochiq joyga, markazga, raqibning chap qo'li ostiga yoki oldinga siljib raqibning yurishiga qaratilib hujumkor uzun zarba bilan o'ynash zarur. Agar raqib uchib borayotgan koptokka zarba bermoqchi bo'lsa:

d) raqibni tezlik bo'yicha yutish uchun chiziq bo'ylamasiga aylanib o'tuvchi zarba berishga urinib ko'rish (23-rasm, a);

e) raqibni koptokni past nuqtada o'ynashga va oxirgi zarbangiz uchun maydonchani ochib berishga majburlay oladigan qisqa burama

zarba berishga harakat qilib ko'rish (23-rasm b),

f) hujumkor yoki mudofaalanuvchi bo'lgan "tepalatma" zarba berish.



24-rasm.

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

Zamonaviy tennisda qarchalik ko'p mashxur tennischilar faoliyat ko'rsatayotgan bo'lsa, ularning taktik usullari shunchalik ko'p va rang-barangdir.

Juftlik o'yini. Juftlik o'yini qoidalari ham ba'zi xususiyatlarga ega, chunonchi:

- kort har ikkala tomonga 1,37 metrdan kengaytiriladi;
- har bir geymdan keyin to'p kiritish navbati (burun match davomida) juftidan juftga va juft tarkibidagi sherikdan sherikka o'tadi; set davomida o'yinchilarning qabul qilishdagi joylashuvi o'zgarmasdan qoladi; yangi set boshlanishi bilan juftlikdagi o'yinchilar kim birinchi koptok uzatishini hal qiladilar.

Jufluk o'yinlarida taktik usullarni samarali qo'llash uchun quyidagi tavsiyalar e'tiborga loyiqdir:

– klassik joylashishga rioya eting; birovni to'r yonida, boshqasi esa orqada; biroq, agar raqiblar parvozidagi koptokni muvaffaqiyatli tutib olsa, qabul qilib olish chog'ida siz, sherigingiz bilan orqa chiziqda joylashishingiz va ikkovlon to'rga o'tilib chiqish uchun payt "poylagan" holda "pozitsiyaviy" o'yin olib borishingiz mumkin (masalan, yaxshi "tepalatma" oshirganingizdan keyin);

– "to'rga yaqin turgan" o'yinchi sherigiga yo'naltirilgan koptokni tutib olishga intiladi, bunda qat'iyatlik va chaqqonlik namoyon eting, raqib raketkani koptokka urishni boshlaydigan paytni tanlab oling va joyingizdan shiddat bilan qo'zg'aling – chetlab o'tuvchi zarbadan cho'chimang;

– uzoqda turgan raqibga diagonal bo'ylab o'ynang va "tepalatma"ni unutmang; ba'zan esa uzatilgan koptokni qabul qilishda to'r yaqinida turgan raqibni chiziq bo'ylab "nishonga oling" – bu narsa uni turgan joyida "mixlab qo'yadi";

– agar raqiblar to'r yonida pozitsiya egallashsa, yerdan sachragan koptoklarga beriladigan zarbalarni faollashtiring, koptokni ularning orasiga, yaqin masofadan esa ularning oyoqlariga yo'naltiring;

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

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

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

Ma'lumki, kundalik mashg'ulotlar paytida bitta yoki bir necha zarbalar texnikasi va u yoki bu taktikaviy vazifalarni hal etishda ulardan foydalanish mahorati ham sayqallanib boradi. Masalan, agar chapdan zarbani o'rganishda bo'shliqlar bo'lsa, bu zarba ustida bir soat ishlash yoki yangi taktikaviy kombinatsiyalarni obdon o'rganish bilan kifoyala-

nish mumkin. Boshqacha aytganda, zarbalarining barchasi ustida ishlash mumkin. Bunday repetitsiyalar o'rtacha sur'atda o'tkaziladi, usullar shoshmasdan va oqillik bilan o'zlashtiriladi.

Maydonchaga chiqishdan avval mo'ljallangan ish hajmini aniq tasavvur etishingiz va unga shaylanishingiz kerak.

Ana shunday mashg'ulotlar paytida hisob bilan ham o'ynash mumkin. Bunda ham zarbalarining ma'lum turlarini maqsadli mashq qilishni, aslo, unutmang. Bir misol, raqibingiz koptok uzatadi. Siz esa butun birinchi set davomida o'ngdan uzatilgan koptoklarni chiziq bo'ylamasida silliq zarba bilan, chapdan uzatilgan koptokni esa burama zarba bilan qabul qilishga ahd qilasiz. Agar birinchi setni 6:0 hisobi bilan yutqazsangiz ham, asakangiz ketmaydi (raqib siz koptokni ayni bir joyga muntazam yo'naltirishingizni ilg'ab oladi). Sizning mashg'ulot matchlarida yutishingiz unchalik shart emas, asosiy maqsadingiz – zarbalar sifatini yaxshilash.

Aytilganlarning barchasi oyoqlarning ishlashiga ham pozitsiyani tanlashga ham, qisqasi, takrorlashni talab etadigan barcha narsaga baravar ta'alluqli bo'lib, busiz kamolotga yetishishning iloji yo'q.

Mashg'ulotlar sizni bo'lg'usi matchlarga peshlamog'i lozim. Bular yuksak ahloqiy-irodaviy fazilatlarni, yaxshi taktikaviy-texnikaviy tayyorgarlikni talab qiladi.

Musobaqalarga tayyorgarlikning turli usullari bor. Ulardan biri – mashg'ulot matchlari o'tkazish bo'lib, unda siz mahorat xususida qayg'urmasdan, g'alaba uchun bor kuchingizni bag'ishlamasdan, o'yinni tushunish raqibning zaif tomonlarini aniqlash va undan foydalanib qolish qobiliyatingizni ishga solib o'ynaysiz. O'yinda o'zingizni ilhomlantiruvchi qandaydir biron-bir yaxshi narsani ko'zlang. Bu esa sizni rasmiy matchlar o'tadigan shartlarga yaqinlashtirmog'i kerak. Har bir zarbani go'yo nimadir g'ayrioddiy muhim bir narsaga bog'liq bo'lgandek fido-yilik bilan beradigan bo'lasiz.

Siz o'z zarbalaringizni raqibingiz hamma vaqt "noqulay qo'li" ostiga javob oladigan bir tarzda pishitishingiz lozim. Aks holda, u asta-sekin moslashib oladi.

Bir necha taktikaviy usullarga ega bo'ling. Hamma vaqt geymning birinchi ochkosini va har bir setning dastlabki ikki geymini yutishga harakat qiling. Bu narsa, albatta, aytilganlarga erishganingizdan keyin osoyishtalanishingiz mumkinligini anglatmaydi, ammo ana shu arziyas va takrorlanuvchi ustunlik raqibga qattiq ruhiy ta'sir o'tkazadi.

Yuqorida qayd etilgan tavsiyalar o'yin taktikasini sayqallashtirishga va muayyan musobaqaga bag'ishlangan taktik tayyorgarlikning umumiy yo'nalishlariga taalluqli bo'lsa-da, ularni muayyan raqibga qarshi o'yinda qo'llaniladigan taktik andozalarga moslashtirish mumkin. Boshqacha qilib aytganda, muayyan raqib bilan o'ynash uchun taktik jihatdan tayyorgarlik ko'rish o'ta jiddiy, murakkab va mashaqqatli jarayondir. Bu jarayon avvalambor, shu raqibni har tomonlama o'rganish (jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligi, bo'yi, harakatchanligi, irodasi va boshqa psixologik hislatlari, hatto qaysi ranglarni yoqtiradiyu, qaysilardan asablashadi va h.k.), videotasmalarni tahlil qilish, unga o'xshash "sparring-sherik" topish va bo'lajak raqib o'yini modeli (nusxasi) asosida bir necha "yopiq" mashg'ulotlar uyushtirish ishlarini nazarda tutadi.

Kutilgan uchrashuv oldidan taktik tayyorgarlik davomida qo'llanilgan barcha "kontr-qurollar" hayolan qaytariladi va o'yinga tayyorlangan "model-dastur" asosida kirishiladi.

V. O'YIN QOIDALARI VA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH

O'yin maydoni, raketka va tennis to'pi

Zamonaviy tennis bo'yicha musobaqalar o'tkaziladigan maydonchalar yuzasi turli tarkibdan iborat bo'lib, ularning sifati va o'lchamlari xalqaro musobaqa qoidalarini bilan belgilanadi. Maydon o'ziga xos turli chiziqlar bilan chegaralanadi va tevarak atrofini to'p tashqariga chiqib ketmasligi uchun maxsus to'r bilan devor shaklida o'rangan bo'ladi. Yakka o'yin uchun maydon uzunligi 23,77 m, kengligi 8,23 m, li to'g'ri to'rt burchak shakliga ega bo'ladi (25-rasm).



25-rasm.

Maydonni chegaralovchi bo'ylama chiziqlar yon chiziq deb ataladi, ko'ndalang chiziqlar esa orqa chiziq deb ataladi. Maydonning ko'ndalang tomon markazidan 6,4 m nari masofada va unga parallel ravishda uzatish chiziqlari joylashadi. Har bir orqa chiziqning o'rtasi uzunligi 10 m va eni 5 m, li o'rta belgi deb ataluvchi kesma bilan belgilab qo'yiladi. Bu kesma maydon ichkarisiga yo'naltirilgan. Juft o'yin uchun maydonning kengligi 10,97 m bo'lib, qolgan o'lchamlari yakka o'yin uchun maydon o'lchamlariga mos keladi. Shu sababli ko'p hollarda juftlik o'yin maydonchasidan yakka o'yin uchun ham foydalaniladi. Barcha belgilash chiziqlarining kengligi – 5 sm, chiziqlarning kengligi o'zlari chegaralagan maydonning o'lchamiga kiradi. Maydon tashqarisidagi erkin joy "yugurish sathi" deb ataladi. O'lchamlari orqa chiziqlardan – kamida 6,4 m, yon chiziqlardan kamida 3,7 m. Maydonchalar ochiq havoda va binolarda qurilishi mumkin. Maydon va yugurish sathining qop-

lamalari tarkibiga ko'ra bir turda bo'lishi shart. Ular tuproqli (maxsus aralashmadan), maysali, sun'iy qoplama bo'lishi mumkin. Maydonning ko'ndalang chizig'i o'rtasida joylashgan ikki ustun orasidan diametri ko'pi bilan 0,8 sm bo'lgan metall, chilvir yordamida to'r tortiladi. To'rning maydon o'rtasidagi balandligi 0,914 m, ustunlar oldidagi balandligi esa 1,07 m bo'ladi.

Agar juftlik o'yin maydonida yakka o'yin o'tkazilsa, to'rni 1,07 m balandlikda tutib turish uchun, yakka o'yin uchun ustunlar turishi kerak bo'lgan joylarga maxsus tirgaklar qo'yiladi. Har bir tirgakning o'rtasi yakka o'yin yon chizig'idan 0,91 m masofada joylashishi kerak. Maydonchaga o'rnatilgan tirgaklar joylashadigan yer diametri 7,5 sm.li belgilar bilan qo'yiladi.

Raketka – bir butun bo'lgan dasta, to'g'ri va ko'ndalang yo'nalishida torlar bilan tarang tortilgan gardishdan iborat bo'ladi.

Rasmiy o'yinlar uchun ishlab qo'llaniladigan raketkalarining umumiy uzunligi 73,66 sm, gardishning kengligi 29,21 sm bo'lishi lozim.

Turli yoshdagi bolalar uchun mashg'ulotlarda va norasmiy o'yinlarda turli og'irlikdagi hamda turli o'lchamdagi raketkalar qo'llanilishi mumkin. Masalan, 10–12 yoshli bolalar 11–11,5 unsiyali, 13–15 yoshli bolalar 12 unsiyali, o'smir va yigitlar 12–13,5 unsiyali raketkalardan foydalanishlariga ruxsat etiladi. Ammo bolalar o'rtasida o'tkaziladigan rasmiy musobaqalarda raketkaning tipi musobaqa nizomida qayd etilishi tavsiya etiladi.

Tennis koptogi (to'pi) oq yoki sariq rangdagi, tekis yumaloq yuzali matodan iborat bo'lishi lozim. Og'irligi 56,7–58,5 grammga teng bo'lishi kerak (1 unsiya 29,8 grammga teng).

O'yining boshlanishi, to'p kiritish va hisobni olib borilishi

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

tida uzatuvchi uzatish yo'nalishidagi tayanch oyog'i bilan qadam tashlashga va orqa chiziqni bosishga haqli emas (orqaga qadam).

To'p kiritish quyidagi hollarda noto'g'ri hisoblanadi:

- a) o'yinchi to'p kiritish vaqtida orqa chiziqqa qadam bossa (orqaga qadam);
- b) to'pni ura olmasa;
- d) kiritilgan to'p tirgak va ustun orasidagi to'rga tegsa;
- e) tirgakka tegsa (yakka o'yinda) yoki juft o'yinda to'singa tegsa;
- f) sherikka (juft o'yinda), kiyimga yoki raketkaga tegib ketsa;
- g) har qanday shaxsga tegsa (yakka o'yindagi qabul qiluvchidan tashqari), shuningdek, juft o'yinda qabul qiluvchiga yoki uning sherigiga tegsa, yoki o'yin maydoni tashqarisidagi buyumlarga tegsa.

To'p kiritish qayta o'ynaladi:

- a) to'p kirituvchi to'pni tashlaydi, lekin zarb urmaydi, to'pning maydonga tushishiga yo'l qo'yadi yoki uni ushlab oladi;
- b) uzatuvchi beihattiyor bir martadan ortiq to'p tashlaydi;
- d) to'p kirituvchi har qanday joyda – yakka o'yinda tirgaklar orasida yoki juft o'yinda to'sinlar orasida to'ming yuqori chetiga tegib, raqib tomonga uchib o'tadi va uzatish maydonchasiga tushadi;
- e) qabul qiluvchi to'pni qabul qilishga tayyor bo'lmasa yoki kiritilgan to'pni qabul qilishga nimadir halaqit bersa.

Hisobni olib borilishi. Agar o'yinchi o'zining birinchi ochkosini yutsa, uningfoydasiga 15 hisoblanadi, agar ikkinchisini ham yutsa, yana 15 hisoblanadi va hisob uning, foydasiga – 30-0 bo'ladi, agar uchinchi ochkoni ham yutsa yana 10 hisoblanadi va hisob 40-0 bo'ladi. Agar to'rtinchi ochkoni ham yutsa, u geymni yutgan hisoblanadi. Agar har ikki tomon ham uch ochkodan yutsa, hisob „teng“ bo'ladi. Agar o'yinchi „teng“dan keyingi ochkoni yutsa unda „ko'p“ bo'ladi, agar yutqizsa „kam“ bo'ladi. Agar „ko'p“ hisobidan keyin o'yinchi keyingi ochkoni ham yutsa, u geymni yutgan hisoblanadi.

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

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

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

Tomonlarning almashinuvi. O'yinchilar har bir toq geym tamomlanganidankeyin, har bir setda maydon tomonlarini almashadilar. Tomonlarni almashinuvida o'yinchilar matchni oldingi geym tamomlangan soniyadan boshlab 90 soniyadan oshmagan muddat ichida davom ettirishlari shart.

Har bir o'yinda (matchda) o'ynaladigan setlar soni. Erkaklar matchida eng ko'p setlar miqdori – beshta, ayollarda – uchta. Matchda esa ikkitasini yutish lozim.

Hakamlar va ularning ro'li

Har bir musobaqa hakamlar kollegiyasi rahbarligida tashkil qilinadi va o'tkaziladi. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va ularning lavozimlari muvofiq mahalliy, milliy va xalqaro federatsiyalar tomonidan tasdiqlanadi.

Hakamlar quyidagi lavozimlarda faoliyat olib borishadi: bosh hakam, muovinlari, birinchi hakam (baland, kursida joylashadi), yordamchi hakamlar, chiziqli hakamlari, nazoratchi (referi) hakam, zahiradagi hakam va h.k.

Har bir hakamning musobaqa qoidalari bilan belgilangan o'z funksional faoliyati mavjud bo'lib, ular o'z qarorlarini, bir vaqtning o'zida,

imo-ishora bilan ham maxsus atamalar bilan oshkor qiladilar.

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

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

Birinchi hakamga yordamchi hakam va chiziqli hakamari belgilangan o'yinlarda voqelik fakti bo'yicha ularning qarori aniq va qat'iy bo'lish kerak. Birinchi hakam yordamchi hakamlarni xato qilganlarini ko'rsa, ularning qarorini o'zgartirib, xatosini tuzatish yoki qayta o'yin e'lon qilishi mumkin. Yordamchi hakam biror o'yin fakti bo'yicha qarorga kalla olmasa bu haqida u darhol birinchi hakamga bildirishi kerak, 1-hakam chiqarishi yoki muayyan fakt bo'yicha qaror qila olmasa, qayta o'yin e'lon qilishi kerak. Devis kubogi va shunga o'xshash jamoaviy o'yinlarida referi kortda o'tiradi va u boshqa hakamlarning qarorini o'zgartirish huquqiga ega, agar uni xato deb bilsa, birinchi hakamga ochkoni qaytadan o'ynash uchun ham ko'rsatma berishi mumkin. Referi havoning o'zgarishi, qorong'ulik, kort maydoni qoplamasini nosozligi tufayli, o'yinni qoldirishi yoki ko'chirishi mumkin. O'yin vaqti ko'chirilgan yoki to'xtatilgan paytda o'yindagi hisob, o'yinchilarni kortdagi turgan holatlari saqlanib qolishi kerak, agar referi o'yinchilar boshqacha kelishib olmagan bo'lsalar.

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

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

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

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

3-misol. 1-hakam ochko o'ynalayotganini yakunlash arafasidagi yordamchi hakamning qarorini o'yin boshida xatolik bo'lgan edi deb o'zgartirish mumkinmi?

Qaror: 1-hakam yordamchi hakamning xatosini darhol o'rniida tuzatib, qaror qilishi kerak.

4-misol. Chiziq hakami to'pni „aut“ deb e'lon qildi, 1-hakam aniq ko'rmasa-da, unga to'p maydonga tushkanday tuyildi, u chiziq hakamini qarorini o'zgartirish mumkinmi?

Qaror: yo'q, o'zgartirish mumkin emas, 1-hakam chiziq hakamini qarorini o'zgartirish uchun ko'rib ishonch hosil qilishi kerak. „Aut“ni to'pni chiziq ustiga tushganini ko'rsatgan yoki „tushgan“ to'pni chiziq bilan to'p orasidagi bo'shliqni ko'rsagina o'zgartirish mumkin.

5-misol. Birinchi hakam hisobni e'lon qilgandan keyin, chiziq hakami xato qilganini anglab, qarorini o'zgartirish mumkinmi? Qaror: ha, agar chiziq hakami xatolikka yo'l qo'ygan bo'lsa, xatosini tuzatish mumkin, lekin buni u darhol bajarish kerak.

6-misol. Chiziq hakami to'pni „aut“ deb e'lon qilgandan keyin, o'yinchi to'g'ri tushgan deb tasdiqlasa, birinchi hakam chiziq hakamining qarorini o'zgartirishi mumkinmi? Qaror: yo'q, mumkin emas hakam o'yinchining e'tirozi yoki arizadan keyin, chiziq hakamining qarorini yoki e'tirozini o'zgartirishi mumkin emas.

Qaror: yo'q, mumkin emas hakam o'yinchining e'tirozi yoki arizadan keyin, chiziq hakamining qarorini yoki e'tirozini o'zgartirishi mumkin emas (muhokamaga loyiq bo'lsa ham).

Musobaqa turlari va uni tashkil qilish

Musobaqalar erkaklar va ayollar o'rtasida yakkama-yakka juftlikda „erkak-erkak“, „ayol-ayol“ va „ayol-erkak“ razryadlarida o'tkaziladi.

Musobaqalar o'z mohiyatiga qarab shaxsiy, jamoaviy va shaxsiy-jamoaviy tarzda tashkil qilinishi mumkin. Shaxsiy musobaqalarda uchrashuv natijalari har qaysi o'yinchining o'ziga yoziladi. Jamoaviy musobaqalarda uchrashuvlar natijalari butun jamoaga yoziladi. Shaxsiy-jamoaviy musobaqalarda esa natijalar har qaysi o'yinchiga va butun jamoaga yoziladi.

Barcha turdagi va miqyosidagi musobaqalar maxsus musoba nizomi talablari asosida o'tkaziladi.

Ma'lumki, musobaqa nizomida muayyan musobaqaning maqsadi va vazifalari, o'tkazish joyi, shart-sharoitlari va musobaqaga rahbarlik

qilish, musobaqa ishtirokchilari, musobaqalarni o'tkazish usuli, ochkolarni hisoblash va g'olibni aniqlash, g'oliblarni taqdirlash va h.k. tadbirlar e'tiborga olinadi.

Musobaqani ochilishi va yopilishi maxsus ssenariy asosida amalga oshiriladi.

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

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

Shaxsiy musobaqa natijalari, masalan, to'rita A, B, V, G qatnashishi uchun 4-jadvalda ko'rsatilgandek rasmiylashtiriladi.

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

4-jadval

Shaxsiy musobaqa uchrashuvlari jadvali

Tartib	raqami Qatnashuv- chilar	A	B	V	G	Ochkol O'rin
1	A		$\frac{0}{3:6, 5:7}$	$\frac{1}{6:4, 2:6, 6:3}$	$\frac{1}{6:1, 8:6}$	2 II
2	B	$\frac{1}{6:3, 7:5}$		$\frac{1}{5:2, 6:3, 8:6}$	$\frac{1}{6:1, 6:3}$	3 I
3	V	$\frac{0}{4:6, 6:2, 3:6}$	$\frac{0}{7:5, 3:6, 6:8}$		$\frac{0}{3:6, 6:3, 7:9}$	0 IV
4	G	$\frac{0}{4:6, 3:6}$	$\frac{0}{4:6, 3:6}$	$\frac{1}{6:3, 3:6, 6:3}$		1 III

Davra usuli bilan o'tkazilgan jamoalararo musobaqada g'alaba yoki mag'lubiyat uchun yoziladigan ochkolar soni musobaqa shart-sharoitlari bilan belgilanadi. Shaxsiy uchrashuvda, jamoalar uchrashuvida g'olib chiqqan o'yinchi yoki jamoaga bitta ochko, yutqizgan yoki uchra-

shuvga kelmay qolgan o'yinchi yoki jamoaga no'l ochko yozish mumkin, shuningdek, g'olib chiqqan o'yinchi yoki jamoaga ikki ochko, yutqizganga-bir ochko, kelmay qolganga esa nol ochko yozsa ham bo'ladi.

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

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

– yo shaxsiy musobaqalarda yutilgan va yutqizilgan partiyalar yoki o'yinlar sonining nisbatiga qarab, komandalararo esa barcha shaxsiy uchrashuvlarda yutilgan va yutqizilgan ochkolarning nisbatiga qarab;

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

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

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

Uchrashuvlarni o'tkazish tartibi 5- va 6-jadvallar bilan belgilanadi. Qatnashchilarning nomlari chek tashlash usuli bilan aniqlanadi. Jadvallarda qaysi nomlar (qatnashchilar) musobaqaning qaysi kunida uchrashishi ko'rsatilgan bo'ladi. Raqamlar soni toq bo'lganda ortiqcha raqam to'g'risiga nol qo'yiladi. Bir-biriga ro'para turgan o'yinchilar o'ynashadi. Qarshisida nol turgan raqam dam oladi. Birinchi raqam barcha jadvallarda doim ayni bir o'rinda: chap ustunning yuqorisida turadi.

5-jadval

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

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

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

6-jadval

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

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

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

Keyingi kunlardagi o'yin tartibini belgilovchi jadvallarda barcha raqamlar (birinchi raqamdan tashqari) ketma-ket (kunsayin) birinchi raqam ostiga yozib borilaveradi. Ikkinchi kuni ikkinchi raqam birinchi raqam ostiga yoziladi, uning avvalgi o'miga uchinchi raqam, uchinchi-ning o'miga to'rtinchi yoziladi va hokazo. Uchinchi kun uchun tuzilgan jadvalda ikkinchi raqam bir pog'ona pastga, uchinchi raqam birinchi raqam ostiga, uning avvalgi o'miga esa to'rtinchi raqam yoziladi va hokazo.

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

Qatnashchilar soni ko'p bo'lgan hollarda musobaqa cho'zilib ketadi va o'yinlar o'tkazish uchun juda ko'p maydonchalar talab etiladi. Shu tufayli bunday paytlarda davra usulini qo'llash noqulayliklarni yuzaga keltiradi. Qatnashchilar soni 9 tadan ortib ketganda ular kichik-kichik guruhlariga bo'lib yuboriladi. Bunda chek tashlash usuli qo'llaniladi va kuchli o'yinchilar mazkur gruppachalarga "sochib" yuboriladi. Har bir gruppaning ichida musobaqa davra usulida o'tkaziladi, keyin esa gruppachalarda g'olib chiqqan o'yinchilar orasida yana davra usulida final musobaqa o'tkaziladi. Bundan tashqari, ayrim hollarda, guruhchalarda bir xil (2, 3, 4 va hokazo) o'ringa ega bo'lgan qatnashchilar orasida ke-

yingi o'rinlar uchun final musobaqa o'tkaziladi. Guruhchalar soni faqat ikkita bo'lgan hollarda final musobaqalar doim guruhchalarda bir xil (1, 2, 3, 4 va hokazo) o'rinli qatnashchilar orasida o'tkaziladi.

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

Bu usulda o'tkazaladigan musobaqalar sxemasi 7-jadvalda keltirilgan. Qatnashchilarning uchrashish tartibini belgilovchi raqamlari chek tashlash usuli bilan aniqlanadi.

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

Birinchi raqam ikkinchi bilan, uchinchi raqam esa to'rtinchi bilan va hokazo o'ynab, musobaqaning birinchi davrasini tashkil qiladi. 8 qatnashchi uchun bunday davradan uchta bo'ladi. G'oliblar xuddi shu tartibda uchrashib, ikkinchi davrani tashkil qiladi. Bu davra ikkita uchrashuvdan iborat bo'ladi. Bu uchrashuvlarning g'oliblari final deb ataluvchi so'nggi davraga kiradilar. Final o'yinda musobaqa g'olibi aniqlanadi. To'rtta o'yinchi qatnashadigan davra yarim final deb ataladi. Sakkizta o'yinchi qatnashadigan davra esa chorak final deyiladi.

Agar qatnashchilarning soni ikkinchi biror darajaga ko'targanda hosil bo'ladigan son ngra teng bo'lmasa, ularning bir qismi chek tashlashda olgan raqamlariga qarab o'yinga ikkinchi davradan boshlab kiradilar. Birinchi davrada o'ynamaydiganlarning soni musobaqaga yozilganlarning soni bilan ikkinchi eng yaqin yuqori darajasidagi son o'rtasidagi ayirmaga teng. Masalan, qatnashchilar soni 12, ikkinchi eng yaqin yuqori darajasi 16 (2^4), birinchi davrada o'ynamaydiganlar soni $16-12=4$.

Ikkinchi davrada o'ynaydigan raqamlar quyidagi ikki usulning biri bilan ajratib olinishi mumkin.

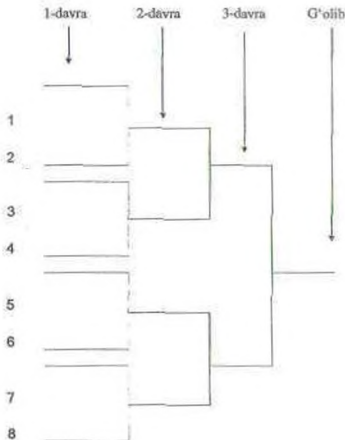
Birinchi usulda jadvallarning (8-jadval) yuqorigi va pastki yarimlaridagi chekka raqamlar ikkinchi davradan boshlab o'ynaydi.

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

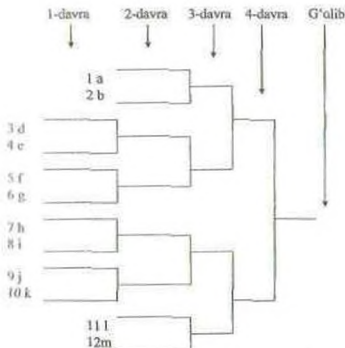
Agar qatnashchilarning soni toq bo'lsa, ikkinchi davradan boshlab o'ynaydiganlar soni jadvalning pastki yarmida yuqorigi yarmidagiga qaraganda bittaga ortiq, birinchi davradan boshlab o'ynaydiganlar soni esa, aksincha, jadvalning yuqorigi yarmidagiga qaraganda bittaga kam bo'ladi (9-jadval).

7-jadval

8 qatnashchi uchun davra jadvali



12 qatnashchi uchun davra jadvali



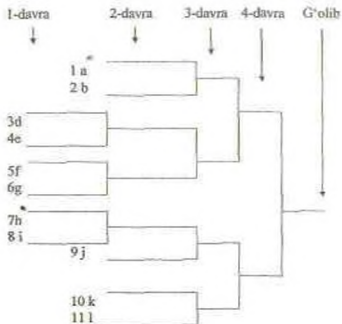
Ikkinchi davradan boshlab o'yinga kiradiganlarning soni, ularning jadvalning yuqorigi va pastki yarimlarida joylashuvi, shuningdek, birinchi davradan boshlab o'ynaydigan o'yinchilar soni 10-jadvalda ko'rsatilgan (bu jadval 4 tadan 64 tagacha qatnashchi uchun tuzilgan).

Ikkinchi usulda jadval ikkinining eng yaqin yuqori darajasidagi soniga teng sondagi qatnashchi uchun tuziladi. Masalan, agar musobaqada 12 kishi qatnashadigan bo'lsa, jadval 16 qatnashchi uchun tuziladi. Birinchi davrada qatnashmaydigan o'yinchilar soni oz bo'lgan hollarda bu usul birinchi usulga qaraganda ancha qulaylik yaratadi. Undan tashqari, bu usul birinchi davra musobaqalarga qo'shimcha qatnashchilar kiritishga imkon beradi. Jadvaldagi bo'sh o'rinlar kuchliroq o'yinchilar yoniga yoziladi. Bunda bo'sh o'rinlarni yozish tartibi huddi kuchliroq o'yinchi-

larni "sochib" yuborish tartibiga o'xshagan bo'lishi kerak. Masalan, 11-jadvalda A, E va M lar kuchliroq o'yinchilardir; mos ravishda, 2, 7, 10 va 15-joylar bo'sh qoladi.

9-jadval

11 qatnashchi uchun davra jadvali



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

4 tadan 64 tagacha qatnashchi uchun davra jadvali

Qatnashchilarning umumiy soni	1 davrada o'ynaydiganlar soni	2-davradan boshlab o'ynaydigan o'yinchilar soni			Qatnashchilarning umumiy soni	1davrada o'ynaydiganlar soni	2-davradan boshlab o'ynaydigan o'yinchilar soni		
		Hamma o'yinchilar	Shu jumladan				Hamma o'yinchilar	Shu jumladan	
			Yu- qori	Past dan				Yuqori dan	Pastdan
4	4	-	-	-	35	6	29	14	15
5	2	3	1	2	36	8	28	14	14
6	4	2	1	1	37	10	27	13	14
7	6	1	-	1	38	12	26	13	13
8	8	-	-	-	39	14	25	12	13
9	2	7	3	4	40	16	24	12	12
10	4	6	3	3	41	18	23	11	12
11	6	5	2	3	42	20	22	11	11
12	8	4	2	2	43	22	21	10	11
13	10	3	1	2	44	24	20	10	10
14	12	2	1	1	45	26	19	9	10
15	14	1	-	1	46	28	18	9	9
16	16	-	-	-	47	30	17	8	9
17	2	15	7	8	48	32	16	8	8
18	4	14	7	7	49	34	15	7	8
19	6	13	6	7	50	36	14	7	7
20	8	12	6	6	51	38	13	6	7
21	10	11	5	6	52	40	12	6	6
22	12	10	5	5	53	42	11	5	6
23	14	9	4	5	54	44	10	5	5
24	16	8	4	4	55	46	9	4	5
25	18	7	3	4	56	48	8	4	4
26	20	6	3	3	57	50	7	3	4
27	22	5	2	3	58	52	6	3	3
28	24	4	2	2	59	54	5	2	3

29	26	3	1	2	60	56	4	2	2
30	28	2	1	1	61	58	3	1	2
31	30	1	-	1	62	60	2	1	1
32	32	-	-	-	63	62	1	-	1
33	2	31	15	16	64	64	-	-	-
34	4	30	15	15	-	-	-	-	-

11-jadval

12 qatnashchi uchun davra jadvali
(ikkinchi usul)



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

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

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

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

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

ADABIYOTLAR:

1. Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. T., "O'zbekiston", 1994, 300 b.
2. Karimov I.A. Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir. T., "O'zbekiston", 1996, 378 b.
3. Karimov I.A. O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida: xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari. "O'zbekiston", 1997, 326 b.
4. Абидов С. А. Теннис ёш танламайди. "Шарк", 2001, 64 б.
5. Айрапетянц Л.Р., Безверхой В.П. Теннис. Учебное пособие. Курс лекций для студентов общего курса. Т., 2001, 68 с.
6. Безверхов В.П. Правила и организация соревнований по теннису. Учебное пособие, Т., 2006, 114 с.
7. Безверхов В.П., Рихснев А.И. Теннис для здоровья. Методические рекомендации, Т., 1988, 23 с.
8. Безверхов В.П., Соколова Н.Д. Теннис, Учебное пособие, Т., 2007, 106с.
9. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпишев Ш.А. Азбука тенниса. М., "Терра-спорт", 1999, 126 с.
10. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпишев Ш.А. Школа тенниса. М., "Дедалус", 2001, 190 с.
11. Исакулов Э.И., Касимова М.У., Курбанова М.А. Опыт применения подвижных игр в подготовке юных теннисистов. Научно-методическая разработка, Т., 1999, 27 с.
12. Основы тенниса. Под общей редакцией Зайцевой А.Л. М., "Физкультура и спорт", 1980, 152 с.
13. Пулатов А.А., Пулатов Ш.А. Теннис. Умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма, Т., 2008, 89 б.
14. Пулатов Ш.А. Теннисга ўргатишнинг аънавий ва ноаънавий технологияси. Ўқув қўлланма, Т., 2007, 47 б.
15. Тафернер В., Тафернер В. Теннис для начинающих. М., "ФАИР-ПРЕСС", 2000, 280 с.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I.Tennisni vujudga kelishi va uni rivojlanish tarixi.....	5
II.Tennisda dastlabki o'rgatish uslubiyati.....	16
III.O'yin texnikasi.....	23
IV.O'yin taktikasi.....	38
V.O'yin qoidolari va musobaqalarni tashkil qilish.....	50
Adabiyotlar.....	68

“TENNIS”

(uslubiy qo'llanma)

Muharrir Ro'zimboy Yo'ldoshev
Texnik muharrir Sherali Yo'ldoshev
Musahhah Tamara Turumova

UrDU nashirlik bo'limi O'zbekiston matbuot va axborot agentligining 2009-yil 19-avgustdagi №148 raqamli buyrug'i bilan qayta ro'yxatdan o'tkazilgan.

Terishga berildi: 14.08.2017

Bosishga ruxsat etildi: 13.09.2017

Ofset qog'ozi. Qog'oz bichimi 60x84 ¹/₁₆.

Tayms garniturası. Adadi 50. Buyurtma №39.

Hisob-nashriyot tabag'i 3,3.

Shartli bosma tabag'i 3.

UrDU nashirlik bo'limida tayyorlandi.

Manzil: 220110. Urganch shahri,

H. Olimjon ko'chasi, 14-uy.

Telefon: (0-362)-224-66-01.

UrDU bosmaxonasida chop etildi.

Manzil: 220110. Urganch shahri,

H. Olimjon ko'chasi, 14-uy.

Telefon: (0-362)-224-66-01.