

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

**AL – XORAZMIY NOMIDAGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

Qo'lyozma huquqida

Matkarimov Bobur Axmedovich

**“12-13 yoshli tennischilarni tayyorlashda noan'anaviy metodlardan
foydalanish uslublari”.**

**5112000-Jismoniy madaniyat bakalavr darajasini olish uchun
yozilgan**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar:

Sadullayev A.



Urganch – 2016

MUNDARIJA

	KIRISH.....	3
I BOB.	Masalaning adabiyot manbalari bo'yicha o'rganilish holati	
1.1.	Zamonaviy tennis va uning ilmiy nazariy mohiyati.....	6
1.2.	Kichik yoshdagi tennischilarni tayyorlash muammolari	12
1.3.	Tennischining boshlang'ich harakatlariga o'rgatish.....	14
1.3.1.	Dastlabki o'rgatishning mohiyati hamda o'rgatish jarayonining bosqichlari va uslublari.....	16
1.4.	Kichik yoshdagi tennischilarning sport mahorati va ularni tayyorlashda Jismoniy sifatlarning o'rni.....	18
II BOB.	Tadqiqotning vazifalari uslublari va tashkil etilishi	
2.1.	Tadqiqotning vazifasi	33
2.2.	Tadqiqotning uslublari	
2.3.	Tadqiqotning o'tkazilishi	
2.4.	Matematik statistika uslublari	
III BOB.	Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi	
3.1.	Kichik yoshdagi tennischilarni tayyorlashda noan'anaviy mashqlardan foydalanish tajribasini o'rganish natijalari.	34
3.2.	Kichik yoshdagi tennischilarda qo'l va oyoq kuchini noan'anaviy mashqlar yordamida rivojlantirish samaradorligi	40
3.3.	Pedagogik tajriba natijalari va ularning tahlili	41
	XULOSALAR	47
	FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	48

KIRISH

Ishning dolzarbligi. O'zbekiston mustaqil Davlat maqomiga erishgandan so'ng qisqa davr ichida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida ham asrlarga teng progressiv o'zgarishlar ro'y berdi, "Olimp cho'qqilarini zabt etishga qodir" isloxatu – bunyodkorlik ishlari amalga oshirildi. Hozirgi kunda xalqimiz hayotida o'z aksini topib kelayotgan O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun (1992, 2000), Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 271-sonli Qarori, futbol va tennisni rivojlantirish hamda kurashni qo'llab-quvvatlash haqidagi maxsus Qarorlar, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod"ni tarbiyalashga doir Davlat dasturi kabi kontseptual hujjatlar barkamol avlodni tarbiyalash garovidir. Mamlakatimizning turli mintaqalarida halqaro standartlarga mos ulkan sport majmualarini barpo etilishi, o'zbek sportchilarning Jahon, Olimpiya va Osiyo musobaqalarida yuksak natijalarni qo'lga kiritib kelayotganligi, bir tomondan yuqorida qayd etilgan Davlat hujjatlarining aks-sadosi bo'lsa, ikkinchi tomondan yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni Davlat siyosatining ustivor yo'nalishlari pog'onasiga ko'tarilganligidan dalolat beradi. Shunday ekan, o'zbek sportining kelajak istiqbolini ta'minlash va uni xalqaro miqyosga mos, raqobatbardosh darajaga olib chiqish ushbu sohani ilmiy-texnologik asosda taraqqiy ettirishni taqazo etadi. Bu borada sport uyinlarining tennis turini rivojlantirish, uning mavqeini jahon miqyosiga olib chiqish yosh, iste'dodli sport zahiralarini tayyorlash zarurligiga e'tibor qaratadi. Raqobatbardosh sport zahiralarini tayyorlash esa o'z navbatida mazkur jarayonni ilmiy asosda tashkil qilish masalasini qo'yadi. Chunki tennis tarkibiga mansub bo'lib, ushbu sport turi bo'yicha iqtidorli yosh sportchilarni etishtirish mutaxassis-murabbiylarga katta mas'uliyat yuklamaydi.

Zamonaviy tennis musobaqalarida yuksak natijalarga erishish uchun

sportchilar organizmi katta hajmli va o'ta shiddatli yuklamalarga tayyor bo'lishi lozim. Shu bilan bir qatorda ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayonida sportchi shu tayyorgarlik davrining qaysi bosqichida shug'ullanishidan qat'iy nazar qo'llaniladigan trenirovka mashqlari yuklama jihatidan uning funktsional va jismoniy imkoniyatiga mos bo'lishi kerak. Aks holda, ya'ni katta hajmli va o'ta shiddatli mashqlar zo'rma-zo'raki berilaversa shug'ullanuvchi organizmida zo'riqish alomatlari paydo bo'ladi. Agar shunday mashg'ulotlardan foydalanish davom etaversa, nafaqat foydali sport natijalariga erishish mumkin, balki shug'ullanuvchi organizmida kasallik asoratlari vujudga kelishi ehtimoldan holi emas. Sport mahoratining boshlang'ich bosqichida, ya'ni kichik yoshdagi sportchilarda shunday ko'ngilsiz oqibatlar ro'y bermasligi uchun muayyan sport turiga dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka oid mashqlarni me'yorlab qo'llash tavsiya etiladi. Oydan oyga, yildan yilga mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddati "zinapoya" sifatida emas, balki "to'lqinsimon" shaklda ortib borishi maqsadga muvofiqdir. Binobarin, har bir murabbiy, ayniqsa BO'SM murabbiylari, o'z kasbiy-pedagogik faoliyatini ilmiy asosda tashkil qilishi iste'dodli yosh sportchilar tayyorlash muammosining printsipial jihatlaridan biridir.

Muommaning o'rganilganlik darajasi. Taniqli olimlar Verxoshanskay N. Yu, Yarotskiy A. I, Mustafin R, Yosh tennischilarni jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklari ustida izlanishlar olib borgan bolsalarda, kichik yoshdagi tennischilarni tayyorlashda noa'naviy mashqlar yordamida o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rivojlahtirish samaradorligini shakillantirish tizimi orqali tennischilarni tayyorgarligini rivojlantirish muhim ahamyatga ega.

Tadqiqot maqsadi. Tennis bilan endi shug'ullanishni boshlagan kichik yoshdagi tennischilarni tayyorlashda noan'naviy mashqlar yordamida o'quv trenirovka mashg'ulotlarini samaradorligini o'rganishdan iborat.

Tadqiqotning ob'ekti. Tenis bo'yicha BO'SM da shug'ullanuvchi yosh tennischilar tanlab olindi.

Tadqiqotning predmeti. Tennis bilan endi shug'ullanishni boshlagan yosh bolalar ishtirokidagi tayyorgarligini ikki xil mazmunli (standart jismoniy mashqlar va musobaqa uslubida ijro etiladigan noan'anaviy mashqlari) mashqlar majmuasi yordamida shakllantirish imkoniyatlari.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Tennis bilan dastlabki o'rgatish bosqichida shug'ullanuvchi bolalar tarkibidan tuzilgan tajriba guruhida musobaqa uslubida qo'llanilgan noan'anaviy mashqlar majmuasi mashg'ulotlarda an'anaviy standar mashqlarga nisbatan o'ta samarali ekanligi aniqlandi

Tadqiqotning nazariy va amaliy ahamiyati. Dastur materiallariga qo'shimcha ravishda qo'llanilgan noan'anaviy mashqlar sportchilarda mashg'ulotlarini samaradorligini oshirdi.

Masalani har tomonlama o'rganish asosida tennischilarni mashg'ulot samaradorligini oshirishning zaxira imkoniyatlari aniqlandi.

Tadqiqot farazi. Kichik yoshdagi tennischilar bilan o'tkaziladigan o'quv trenirovka mashg'ulotlarida noan'anaviy mashqlar belgilangan me'yorda qo'llanilganda tayyorgarlik jarayoni yaxshilanadi va sportchilarning barcha sifatlari tez hamda samarali rivojlanadi.

BMI tuzilishi va xajmi: BMI kirish, uchta bob, xulosa va 44 nomdagi foydalanilgan adabiyotlardan iborat.

I BOB. Masalaning adabiyot manbalari bo'yicha o'rganilish holati.

1.1. Zamonaviy tennis va uning ilmiy nazariy mohiyati

O'zbekiston mustaqil Davlat maqomiga erishgandan so'ng qisqa davr ichida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida ham asrlarga teng progressiv o'zgarishlar ro'y berdi, "Olimp cho'qqilarni zabt etishga nodir" isloxatu – bunyodkorlik ishlari amalga oshirildi. hozirgi kunda xalqimiz hayotida o'z aksini topib kelayotgan o'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun (1992, 2000), Vazirlar Maxkamasining 1999 yil 27 maydagi "o'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 271-sonli qarori, futbol va tennisni rivojlantirish hamda kurashni qo'llab-quvvatlash haqidagi maxsus qarorlar, "Ta'lim to'g'risida"gi qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod"ni tarbiyalashga doir Davlat dasturi kabi kontseptual hujjatlar barkamol avlodni tarbiyalash garovidir. Mamlakatimizning turli mintaqalarida xalqaro standartlarga mos ulkan sport majmualarini barpo etilishi, o'zbek sportchilarning Jahon, Olimpiya va Osiyo musobaqalarida yuksak natijalarni qo'lga kiritib kelayotganligi, bir tomondan yuqorida qayd etilgan Davlat hujjatlarining aks-sadosi bo'lsa, ikkinchi tomondan yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni Davlat siyosatining ustivor yo'nalishlari pog'onasiga ko'tarilganligidan dalolat beradi. Shunday ekan, o'zbek sportining kelajak istiqbolini ta'minlash va uni xalqaro miqyosga mos, raqobatbardosh darajaga olib chiqish ushbu sohani ilmiy-texnologik asosda taraqqiy ettirishni taqozo etadi. Bu borada sportning tennis turini rivojlantirish, uning mavqeini jahon miqyosiga olib chiqish yosh, iste'dotli sport zahiralarini tayyorlash zarurligiga e'tibor qaratadi(1,2).

Soha bo'yicha qabul qilingan Prezident Farmonlari hamda 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“, „Chelenjer“, „Toshkent-Open“, „Devis Kubogi“, „Prezidesh Kubogi“ va „Osiyo chempionati“ kabi yuqori reytingli

xalqaro, musobaqalarning muntazam tashkil etilishi hamda I.To'laganova, A.Amanmuradova, M.Inoyatov, F.Dustov, D.Istomin kabi iste'dodli tennischilarni etishib chi'ishi va ularni dunyoning etakchi raketka ustalari bilan tengma-teng bellashuvi yurtimiz kuch-kudrati, uning sport saloxiyati qanchalik yuksalib borayotganidan darak beradi.

1998 yil 11 sentyabrdagi «O'zbekiston Respublikasida tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi xukumat qarori ushbu sport turini nafaqat Olimp cho'qqisi sari etaklashga imkon yaratmoqda, balki uni mamlakatimiz o'quvchi-yoshlari o'rtasida yanada ommaviylashishiga keng yo'l ochib beradi. Tennisni „Umid nihollari“, „Barkamol avlod“ va „Universiada“ kabi ko'p bosqichli musobaqalar dasturiga kiritilishi buning yaqqol dalilidir.

Lekin, xalqaro shoxsupaga munosib, raqobatbardosh tennischilarni tayyorlash muammosi istiqbolli sport zahiralari tarbiyalay bilishga bog'liqdir.

Mazkur masalaning o'ta muhimligi „o'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida“gi Prezident Farmonida alohida ta'kidlangan.

Ma'lumki, yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashga qaratilgan ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimida dastlabki o'rgatish jarayoni fundamental bosqich bo'lib hisoblanadi. Tan olish lozimki, bugungi kunda tennis amaliyotida qo'llanilib kelinayotgan dastlabki tayyorgarlik tizimi o'z samaradorligi bilan hech qanday shubha uyg'otmaydi. Lekin, kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida, ayniqsa uning dastlabki o'rgatish bosqichida, me'yoridan ortiq katta hajmli, o'ta ixtisoslashtirilgan yuklamalarni zo'rma-zo'raki qo'llash ustuvorligi kuzga tashlanadi. Ma'lumki, qisqa muddat ichida “tez pishadigan, iste'dodli” sportchilarni tayyorlash maqsadida bolaning psixofunksional imkoniyatlarini e'tiborga olmay qo'llaniladigan ana shunday yuklamalar nafakat organizmni zo'riqishiga olib kelishi mumkin, balki harakat malakalari hamda sport mahoratini mukammal (mustaxkam) va barkaror 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 zahirolari etishtirish tizimining o'ta dolzarb masalalaridan biridir.

Tennis – o'z mohiyati, harakat mazmuni va o'ziga rom qiluvchi turli o'yin malakalari bilan millionlab kishilarni, xatto juda "band" rahbar va ishbilarmonlarni 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 tennischini etarli darajada rivojlangan maxsus jismoniy sifatlarga ega bo'lishi kerak. Mazkur sifatlarni va tennis malakalarini ijrosi maqsadga muvofiq o'yin fikrlovi asosida boshqarilishi musobaqa taqdirini belgilaydi.

"Bugungi" tennischini harakatchan, o'tkir zehqli, tez fikrlovchi, irodali, o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida munosib harakat qiluvchi raqibning harakat rejasini tez payqovchi hamda mazkur qobiliyatlarni uzoq vaqt davomida (musobaqa o'yinlarida) ijro saviyasini tushurmasligi zarur. Muntazam davom etib turadigan bunday trenirovka - musobaqa yuklamalariga bardosh bera olishlik tennischidan yuqori ruhiy va biojismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishni talab qiladi. Tennis amaliyoti jarayonida bunday sportchilarni etishtirish istiqbolli bolalarni izlab topish, tanlov o'tkazish va saralanganlar bilan dastlabki o'rgatish jarayo-nini samarali tashkil qilishni taqozo etadi. Ma'lumki, sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish – o'zining tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai-nazaridan qancha puxta ta'minlangan bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash jarayoni samaraliroq kechadi. Shu bilan bir qatorda, o'rgatish amaliyotida o'rgatuvchi va takomillashtiruvchi mashqlar "sof xolda" qo'llanilishi uchray turadi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, sport harakatiga

o'rgatish shu harakatni aynan "klassik" namunasidan nusxa ko'chirish asosida olib boriladi. To'g'ri harakat malakalariga o'rgatishda shu harakatni aynan "klassik" namunasi tushuntirilishi va ko'rsatilishi kerak. Ammo o'rganuvchi o'rganilayotgan harakat texnikasidan nusxa ko'chirmasdan, aksincha, shug'ullanuvchi mazkur harakatni, o'z iste'dodiga, imkoniyatiga, qobiliyatiga va qaddi-qomatiga qarab o'ziga xos tartibda ijro etishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, xar bir harakat texnikasini ijro etishda sportchi uzini "mualliflik" uslubiga, usuliga, texnika va taktikasiga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Bunday mahoratni tarbiyalash va unga erishish uchun o'rgatish jarayonida o'rganuvchiga erkin hamda ijodiy tarzda harakat qilish vaziyatini yaratish darkor bo'ladi. Ana shundagina bo'lajak sport ustasi muayyan harakatni yangi va samaraliroq ijro uslubi yoki usullarini (texnologiyasini) "kashf" etishi mumkin. Hozirgi kunda sport fani va amaliyoti malakali sportchilar tayyorlash metodologiyasining umumiy va xususiy jihatlarini ochib beruvchi ko'pdan-ko'p ilmiy-uslubiy ma'lumotlar zahirasi egadir (2, 5, 6, 15, 19, 25). Shu bilan bir qatorda, malakali tennischilar tayyorlash bo'yicha chop etilgan ilmiy-tadqiqot ishlari, shu jumladan, tennisga o'rgatish jarayonini ilmiy asosda tashkil qilish, ushbu yo'nalishga oid samarali, ilg'or texnologiyalarni ishlab chiqishga bag'ishlangan ilmiy ma'lumotlar doirasi nihoyatda chegaralangan (3, 10, 9, 21).

E'tirof etish joizki, yosh tennischilarni tayyorlashga qaratilgan, ayniqsa dastlabki o'rgatish jarayonini shakllantirishga mo'ljallangan ilmiy tadqiqotlar o'rni muvofiq adabiyotlarda o'ta sanoqlidir, mavjudlark esa, chuqur va keng qamrovli ilmiy mavzular mohiyatini yoritib berishga ojizdir (7, 8, 29, 31).

Agar zamonaviy tennis o'yinining salohiyatiga nazar tashlansa, unda tennis amaliyoti shu sport turiga oid nazariy-ilmiy kontseptsiya va xulosalardan ancha ilgari ketgan, deb aytish mumkin. Shunday bo'lsada, ba'zi mutaxassislarning bu boradagi ayrim ilmiy qarashlari diqqatni o'ziga jalb qiladi. Chunonchi, I. Tugashvili, V. Yanchuklarning (26) fikricha, so'nggi yillarda zamonaviy tennisda o'yinchilarning texnik-taktik mahorati biroz zaiflashgan.

Lekin, ularning tezkorlik-kuch sifatlari hamda moddiy-texnik ta'minoti juda yaxshi shakllanganligi ko'zga tashlanadi. Tennischilarning texnik-taktik mahoratini oshirish maqsadida ushbu mualliflar sport takomillashuvi jarayoniga yangi noan'anaviy o'rgatish uslublaridan foydalanish zarurligiga e'tibor qaratishadi. Jumladan, ular taklif qilgan noan'anaviy uslublardan biri – o'yin ko'nikmalarini shakllantirishda "noqulay tomondan - zaif qo'l"ni ko'proq mashq qilishdan iborat. Agar o'yin malakalari ikki tomondan bir xil kuch va mahoratda ijro etilsa, musobaqa natijasida ijobiy o'zgarish yuz beradi.

Shunday yondoshuvga aksariyat tadqiqotchilar tennisga dastlabki o'rgatish bosqichidanok, o'yin malakalarini ikki tomondan (o'ng va chap qo'l bilan) ijro etishni odat qilish maqsadga muvofiq deb ta'kidlaydilar.

Tennischilarning tezkorlik va kuch sifatini qo'shib shakllantirish nihoyatda muxim ekanligi V.Yanchuk (30, 31) tomonidan e'tirof etilgan. U mazkur sifatlarni samarali rivojlantirish uchun turli oraliqda maydon yuzasidan "sakragan" to'p sari shiddat bilan chopish, maydon bo'ylab turli yo'nalishlarda tezkor harakatlanish, keskin burilishlar, egilishlar, to'xtashlar va zarba berish malakasini taqdid qilish mashqlarini muntazam ijro etish yaxshi natija beradi, deb hisoblaydi. Shu o'rinda Ukrainada xizmat ko'rsatgan trener A.F. Karpenkning so'zlari V.Yanchukning qanchalik xaq ekanligini isbotlaydi: "Men avvalambor tennis bilan shug'ullantirish uchun "yumshoq", harakatchan, yaxshi koordinatsiyali bolalarni izlayman, chunki tennisda eng muhimi to'pga o'z vaqtida chiqish... Men o'ta tezkor, kuchli bolalarni qidirmayman: agar bola yoshligidan jismonan baquvvat bo'lsa, u tennis uchun nomunosibdir, unda harakat erkinligi, harakat engilligi bo'lmaydi" (29). Ehtimol masalaga bunday yondoshish maqsadga muvofiqdir. Lekin bunday fikr asosida bolalarda bo'lgan qiziqish, intilishni so'ndirish - bu pedagogik jihatdan adolatli emas. Bu borada Sh.R. Chebatarevning (27) fikri e'tibor qaratadi. Uning e'tirof etishicha, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik bolalarniyag yoshligidan boshlanishi kerak, Faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid mashqlar shu bolalarnikg yoshi va

funktsional, imkoniyatlariga qarab saralangan holda qo'llanilishi lozim ekan. Darxaqiqat, zamonaviy tennisga xos uzoq muddatli o'yinlar (3,5 - 4,5 soat), katta shiddatda va ko'p miqdorda ijro etiladigan turli mazmunli harakat malakalari sportchidan nihoyatda yuqori jismoniy va psixofunktsional tayyorgarlikka ega bo'lishni talab qiladi. Shuning uchun dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining barcha davrlarida tennischilarning jismoniy va psixofunktsional tayyorgarligiga ahamiyat berish o'ta muxim masalalardan biridir. Bu borada Yu.V. Verxoshanskiyning (5, 6) fikri e'tiborga loyiqdir. Mazkur olimning aytishicha, sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligani oshirmay turib, uning texnik-taktik maxoratini shakllantirish va musobaqa mashqlari shiddatini o'stirish imkoni bo'lmaydi. Ta'kidlash joizki, ish qobiliyatini oshirish va sport maxoratini progressiv takomillashuvi umumiy xamda maxsus jismoniy sifatlarni tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatiga qarab bir-biriga mutanosib ravishda rivojlantirilishi bilan belgilanadi.

Shu bilan bir qatorda, yana shu narsani e'tiborga olish lozimki, ko'p yillik sport jarayonida malakali sportchilarni tayerlash samaradorligi dastlabki o'rgatish bosqichini qanday tashkil qilinishiga va shu bosqichni qanchalik rejali amalga oshirilishiga bog'liqdir. Sport zahiralarini tayyorlash amaliyotida shunday vaziyatlar ustunligi ko'zatiladiki, yosh sportchilar bilan mashg'ulotlar olib boruvchi ayrim trenerlar dastlabki o'rgatish bosqichiga jiddiy e'tibor qaratishmaydi. Ular qisqa muddat ichida malakali sportchi tayyorlash niyatida o'rgatuvchi va takomillashtiruvchi (trenirovka) mashqlarni qo'llash chastotasi va shiddatini oshiradilar, bolalarning jismoniy va funktsional imkoniyatlari ko'pincha e'tiborga olinmaydi. Natijada xajm va shiddat jixatidan muvofiq me'yoridan orttirilgan mashg'ulot (mashqlar) yuklamalari shug'ullanuvchi bolalar organizmida salbiy funktsional o'zgarishlarga olib keladi, ichki organlar (mushaklar, yurak-kon tomir tizimi, o'pka, buyrak, jigar va h.k.) faoliyatida zo'riqish va uta charchash alomatlari vujudga keladi.

Albatta, trenerlar faoliyatida uchrab turadigan bunday uslubiy nuqsonlar sport mahoratini shakllanishi va sport natijalarini ortib borishiga to'sqinlik qiladi

1.2. Kichik yoshdagi tennischilarni tayyorlash muammolari.

Bugungi kunga kelib malakali sportchilarni tayyorlash masalalari bo'yicha etarli miqdorda ilmiy tajriba mavjud (I.P.Ratov, 1971; S.P.Belits-Geyman, 1977; V.M.Dyachkov, 1980; L.R.Ayrapetyants, 1992; V.N.Platonov, 1986; YU.V.Veroxshanskiy, 1988; L.P.Matveev, 1999; F.A.Kerimov, 2001 va boshqalar). Lekin, bu borada etuk tennischilarni tayyorlash, ayniqsa iste'dodli yosh tennis zahiralarini etishtirish masalasi o'ta tor doirada yoritilgan (V.YAanchuk, 1989; V.P.Bezverxov, 1992, 2004; A.P.Skorodumova, 1990 va boshqalar). Qayd etilgan olim-mutaxassislar o'z ilmiy tadqiqotlarida tennis amaliyotida mavjud bo'lgan bir qator muammolarga ilmiy izoh berishga va shunday muammolarni hal etish imkoniyatlariga e'tibor qaratishgan. Agar zamonaviy tennisga xalqaro musobaqalar darajasida nazar tashlansa unda amaliyot shu sport turiga oid nazariy-ilmiy kontseptsiya va xulosalardan ancha ilgari ketgan deb aytish mumkin. SHunday bo'lsada ayrim mutaxassislarning bu boradagi ayri miy qarashlari diqqatni o'ziga jalb qiladi. chunonchi, I.Tugashvili, V.YAanchuk (1998) larning fikriga ko'ra, so'nggi yillarda zamonaviy tennisda o'yinchilarning texnik-taktik mahorati biroz zaiflashgan. Lekin, ularning tezkorlik-kuch sifatlari hamda moddiy-texnik ta'minot juda yaxshi shakllanganligi ko'zga tashlanadi. Tennischilarning texnik-taktik mahoratini oshirish maqsadida ushbu mualliflar sport takomillashuvi jarayoniga yangi noan'anaviy o'rgatish uslublaridan foydalanish zarurligiga e'tibor qaratishadi. Jumladan, ular taklif qilgan noan'anaviy uslublardan biri – o'yin ko'nikmalarini shakllantirishda “noqulay tomondan – zaif qo'l” ko'proq mashq qilishni anglatadi. Agar o'yin malakalari ikki tomondan bir xil kuch va mahoratda ijro etilsa, musobaqa natijasida ijobiy o'zgarish yuz beradi.

Shunday yondoshuvga asosan tadqiqotchilar tennisga dastlabki o'rgatishdanoq o'yin malakalarini ikki tomondan (o'ng va chap qo'l bilan) ijro etishni odat qilish maqsadga muvofiq deb ta'kidlaydilar.

Tennischilarning tezkorlik va kuch sifatlarini qo'shib shakllantirib nihoyatda muhim ekanligi V.Y.Anochuk (1989) tomonidan e'tirof etilgan. U mazkur sifatlarni samarali rivojlantirish uchun turli oraliqda maydon yuzasidan "sakragan" to'p sari shiddat bilan chopish, maydon bo'ylab turli yo'nalishlarda tezkor harakatlanish, keskin burilishlar, egilishlar, to'xtashlar va zarba berish malakasini taqlid qilish mashqlarini muntazam etish yaxshi natija beradi, deb hisoblaydi. Shu o'rinda Ukrainada xizmat ko'rsatgan trener A.F.Karpenkoning so'zlari V.Y.Anochukning qanchalik haq ekanligini isbotlaydi: "Men, avvalom bor, tennis bilan shug'ullantirish uchun "yumshoq" harakatchan, yaxshi koordinatsiyali bolalarni izlayman, chunki tennisda eng muhimi to'pga o'z vaqtida chiqish. Men o'ta tezkor, kuchli bolalarni qidirmayman: agar bola yoshligidan jismonan baquvvat bo'lsa, u tennis uchun nomunosibdir, unda harakat erkinligi, harakat engilligi bo'lmaydi" (N.Yudanova, 1980). Ehtimol masalaga bunday yondoshish maqsadga muvofiqdir. Lekin, bunday fikr asosida bolalarda bo'lgan qiziqish, intilishni so'ndirish bu – pedagogik jihatdan adolatli emas. Sport tarixiga sir emas, yoshligida kasalmand, zaif, jismonan ojiz bo'lgan bolalardan Jahon chempionlari, etakchi sportchilar chiqqan.

Bu borada Sh.R.Chebataryov (1999) ning fikri e'tibor qaratadi. Uning e'tirof etishicha, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik bolalarning yoshligidan boshlanishi kerak. Faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid mashqlar shu bolalarning yoshi va funktsional imkoniyatlariga qarab saralangan holda qo'llanilishi lozim ekan.

1.3. Tennischini boshlang'ich harakatlarga o'rgatish.

O'rgatish jarayoni - bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiydan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, 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 qiziqishi, harakat «boyli»gi, 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 omillarni 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.

Raketka ushlashning to'g'ri usuliga o'rgatilgandan keyin, o'yindagi sharoitga qarab harakatga tayyorlik holatini o'rganish kerak; bu holat “start holati” deb atalsa bo'ladi.

Bu masala zarb berishga o'rganishdan avval o'rganilishiga sabab nima? Deyarli har bir zarb berish start holatidan boshlanadi; bu holat maydonda harakat qilishning birinchi pog'onasidi. Demak, o'yinchining start holati, uning kerak tomonga vaqt va kuchni mumkin qadar kam sarf qilib harakat qilishga tayyorlik holatidir.

O'yinchi har bir zarb berish oldindan start holatida, ya'ni to'rga qarab, tizzalari ozgina bukilgan, gavda oldinga engashgan va tananing ohirligi oyoq uchiga o'tkazilgan holda turishi kerak. Raketkani tennischi ikki yo'li bilan ushlab turadi (chap qo'li bilan raketkaning bo'yinidan ushlaydi). Bu holat maydonchada

bo'layotgan hodisalarni kuzatib borish va zarur tomonga tez harakat qilishga imkon beradi.

Maydonchada to'g'ri va tez harakat qilish zarb berishda katta ahamiyatga ega bo'lib, koptokka o'z vaqtida etib borishga oson va qulay sharoitda zarb berishga, shuningdek gavda va qo'llarni to'g'ri ishlatishga imkon beradi. To'g'ri harakat qilish o'yinni tez sur'atda olib borishga, kuchli va aniq zarbalar berishga ham imkon beradi.

Yangi o'rganuvchilarning xatolari, harakatni (zarb berishga tayyorlashni) start holatidan boshlamasliklaridadir.

O'rganuvchi o'yinchining maydonchadagi start holatini yaxshi tasavvur qilishi va bu holatning maqsadga muvofiq ekanligini tushunib olishi zarur. Start holatini o'rganish uchun alohida vaqt ajratib, kelgusida bu holat odat bo'lib qolishiga erishmoq kerak. qarshi tomondan urilgan to'pga to'g'ri chiqish uchun avval to'pning uchish yo'lini, chuqurligini (uchish yo'lining uzunligini) mumkin qadar tez aniqlash, maydonchada to'pga zarb beriladigan tahminay nuqtani tasavvur qilish va o'zining bo'sh yon pozitsiya bilan ta'mindab zarb berishga tayyorlana boshlash kerak. Buning uchun to'p uchish yo'lining yon tomonida turib harakat qilish kerak.

To'pning uchish yo'lidan qanday masofada turish kerak?

Buni tasavvur qilish uchun o'ngdan zarb berish qolda turib (chap yon bilan to'r tomonga), raketali o'ng qo'lni o'nga bir oz oldinga chiqarib cho'zish kerak. Bunda raketka boshining o'rtasidan o'yinchiga bo'lgan masofa, kerak bo'lgan, to'pning uchish yo'lidan o'yinchigacha bo'lgan masofa bo'ladi.

Chapdan zarb berish holida turib (o'ng yon bilan to'r tomonga) raketkali o'ng qo'lni chapga va bir oz oldinga cho'zib, chapdan zarb berishda to'pning uchish yo'lidan qanday masofada turish kerakligini ko'rinadi.

To'p tomonga harakat qilib to'pning uchish yo'lga juda ham yaqin kelib qolinsa tirsakni qattiq bukishga, elkani ko'tarishga va o'yinchi to'pga noqulay

holda zarb berishga majbur bo'ladi. Agar uzoqroq bo'lsa, to'pga cho'zilishga ba'zan esa muvozanatni yo'qotishga majbur bo'ladi.

Zarb berayotganda ba'zan o'yinchi orqaga yoki yonga egilishga va shu bilan muvozanatni yo'qotishga majbur. Bu to'pga juda yaqin bo'lganidan kelib chiqadi.

To'pga uning uchish yo'lini yon tomonidan yaqinlashishga, yoki to'ppa-to'g'ri o'yinchi tomoniga uchib kelayotgan bo'lsa yonga o'tishga e'tibor qilinsa, zarb berayotganda to'g'ri pozitsiya egallashni tez o'rganib olinadi; to'pga noqulay holatlarda emas, balki engil va doimo muvozanat saqlangan holda zarb beriladi.

1.3.1. Dastlabki o'rgatishning mohiyati hamda o'rgatish jarayonining bosqichlari va uslublari.

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'zi tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini 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.

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

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, tasviriyl film, sxema, maydon maketi va hokazo.

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

shakllantiradi.

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

Uchinchi bosqich - texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda 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 murakkahlashishini taqazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini xal qilishga, hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

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

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani

mustahkamlashning eng yuqori vositasi - bu musobaqalashishdir.

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida - muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi. Yuqorida aytilganlarni tennisda qo'llash muhim ahamiyatga ega bo'lib, pirovardida asosiy mohiyati shundaki natijalarni ko'rib turish, tushunish, maqsadga yaqinlashayotganligini aniq sezib turishdir.

1.4. Kichik yoshdagi tennischilarning sport mahorati va ularni tayyorlashda jismoniy sifatlarning o'rni.

Insonning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlarning qanday darajada shakllanishi, oddiy Yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida o'rganadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida Yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pincha tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalarini bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqappap. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifati va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor - kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, «texnik–taktik chidamkorlik» va hokazo) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

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

Maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratini shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchray turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo'lgan aks javobi - reaksiyasi) ob'ektiv ravishda baholanmasligidir. Shuning uchun ham o'quv trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy nagruzka (jismoniy mashqlar)ning shug'ullanuvchilar

organizmining funktsional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqcadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda harakat funktsiyasining ikki, bir - biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi:

- sportchini texnik-taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;

- sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi xususiyatiga muvofiq) ravishda tarbiyalash.

V.N.Platonov (1986)ning fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish omiy inson sog'lig'ini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqcadga muvofiqdir. Albatta, «Katta» sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati etakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim «ulushi» mavjud bo'ladi.

Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar sportning tennis turida ayniqsa yaqqol ko'zga tashlanadi. So'ngi yillarga kelib olimlar o'rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o'rni, jumladan jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ularni sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda

Avvaldan isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi (A.V.Zimkin, 1974; A.V.Korobkov, 1961; A.B.Gandelsman, K.M.Smirnov, 1966; V.S.Farfel, 1975; V.P.Filin, 1987; M.A.Godik, 1977 va b.).

So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda, harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir-biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida kuch sifati xal qiluvchi muhim manba bo'lib hisoblanadi. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga tennis bo'yicha Jahon, Olimpiya, Ovro'pa, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishgan aksariyat sportchilar yuksak darajada rivojlangan kuch qobiliyatiga ega bo'lganlar. Tennisda maxsus chidamkorlik sifati ham g'alabaga etaklovchi asosiy manbalardir. Bu borada taniqli tadqiqotchi-olim Yu.V.Veroxshanskiy (1985), diqqatni jalb qiluvchi o'ta muhim ma'lumotlarni keltiradi. Chunonchi, sportning yakkakurash turlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri - bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi murakkab hapakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z etakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatopda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita bog'liqligi isbotni talab qilmaydi. Yu.V.Veroxshanskiyning kuzatuvlariga qapaganda, erkin kurash bo'yicha Jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvning 3-davrida o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat yana shu kurashchilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik

mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati alohida o'rin egallaydi.

Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan.

A.N.Lents (1960) ning fikricha, maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun kurashchi maxsus texnik mashqarni uzoq vaqt davomida, hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va hokazo) surunkasiga bajarish asosida shakllantiriladi. Tennischilarni texnik mahoratni shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik sportchi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muyassar bo'ladi. Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Tennisda qo'llaniladigan mashqlar o'z-o'zidan asta-sekin egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifati to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifadni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni quyidagi mashqlar yordamida rivojlantirish zarur: oldinga maksimal egilish, orqaga egilish, most xolatida turish va shu mashqlarini sheriklar qarshiligida hamda og'irliklar bilan bajarish.

F.A.Kerimov (2001) uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega kurashchilar ustida tadqiqotlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik mahoratga va musobaqa (olishuv) jarayoniga to'g'ridan to'g'ri aloqador ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlarning qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy adabiyotlarning tahliliy sharhi tanlangan mavzuning qanchalik dolzarb ekanligidan dalolat berib turibdi. Darhaqiqat, jismoniy tayyorgarlik malakali tennischilarni tayyorlashda eng muhim poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakllanishida beqiyos omil bo'lib hisoblanadi. SHu bilan bir qatorda ilmiy ma'lumotlarning tahliliga ko'ra har qanday jismoniy tayYorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlarni samarali rivojlanishiga olib kelavermaydi va texnik-taktik mahoratni shakllanishiga ijobiy ta'sir eta olmasligi mumkin. Aksincha, aksariyat hollarda sport mahoratiga salbiy ta'sir etishi ham ehtimoldan holi emas.

Binobarin, o'quv–trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llash hap bir sportchining yoshi, sport turining xususiyati va sportchining malakasi hamda nasliy imkoniyatlarini e'tiborga olishni taqozo etadi. Shuning uchun malakali sportchilarni tayyorlash masalasi sport trenirovkasi jarayonida muayyan maqsadga yo'naltirilgan jismoniy majmuasidan iborat bo'lishiga undaydi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda maqcadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik – taktik mahoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida hap doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq hapakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ylotlarda qo'llanilgan. U Yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shyg'yllanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo'lgan aks javobi-reaktsiyasi) ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy nagruzka (jismoniy mashqlar) ning shyg'yllanuvchilar organizmining funktsional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiqligi rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda hapakat funktsiyasining ikki, bir-biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi:

- sportchini texnik-taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;

- sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

V.N.Platonov (1986)ning fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi - bu sportchining hapakat sifatlarini hap tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish omiy inson sog'lig'ini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqcadra muvofiqdir. Albatta, «katta» sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak mycobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati etakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahmiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chikmaydi. Aksincha, hap bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim «ulushi» mavjud bo'ladi.

Tennis sport turida ustuvor jismoniy sifatlardan biri kuch bo'lib hisoblanadi. Ammo kuchni asta-sekin rivojlantirish bilan bir qatorda texnik mahorati ham shakllantira borish zarur. Chunki yaxshi texnikaga ega bo'lmagan tennischi o'z kuchi bilan yaxshi natija ko'rsata olmaydi va aksincha kuchli sportchi texnikasi bo'lmasa u ham mahorat namoyish eta olmaydi.

Insonning hayotiy va kasbiy faoliyatida kuch tushunchasi keng va tor ma'nolarda qo'llaniladi. “Ko'pchilikning kuchi”, “Millatni kuch-qudrati”, “nihoyatda kuchli va irodali odam”, “transport vositalari motorlarining ot kuchi

taqqoslanishi” va hokazo tushunchalar kuchni qanchalik keng ma’noga ega ekanligidan dalolat beradi.

Ulug’ sarkarda, sohibqiron Amir Temur aytganidek “Adolat kuchda emas, kuch adolatdadir” degan shoir kuchni global va chuqur mazmundan iboratligiga e’tibor qaratdi. Shu bilan bir qatorda “mushaklarni qisqarish kuchi”, “zarba berish kuchi”, “tortilish kuchi” kabi tushunchalar tor ma’noni anglatib, kuch atamasini jismoniy sifatlarga oid ekanligini bildiradi.

Shuni ta’kidlash lozimki, kuch tushunchasi keng yoki tor ma’noda qo’llanilishidan qat’iy nazar ushbu atamaning pirovard negizi baribir inson kuchiga, aniqrog’i uning mushaklari kuchiga borib taqaladi.

Ma’lumki, tennis bo’yicha malakali sportchilarni tayyorlash ko’p yillik sport trenirovkasidan iborat bo’lib, asosan 3 bosqichda amalga oshiriladi:

- dastlabki o’rgatish bosqichi – 2-3 yil.

Bu bosqichda dastlabki tayYorgarlik guruhlar shug’ullanadi;

- o’quv trenirovka bosqichi – 3 yil;

- sport takomillashuvi bosqichi – 17 yosh va undan keyingi yoshdagi sportchilar.

Tennisda sport mashg’uloti og’irliklar ko’tarish bilan bog’liq bo’lgani sababi yosh bolalar, o’smirlar bilan dastlabki bosqichni tashkil qilish nihoyatda ahamiyatli va mas’uliyatli bo’lib hisoblanadi. Chunki zo’rma-zo’raki, me’yorlanmagan og’irliklar bilan surunkali mashg’ulotlar o’tkazish yosh bolalarni nafaqat qaddi-qomati, umurtqa pog’onasi, ouoq va qo’l bo’gimlariga salbiy ta’sir ko’rsatishi mumkin, balki uning organizmini ichki a’zolarida (jigar, taloq, mushaklar, to’qimalar, buyrak va h.) ham zararli asoratlar qoldirishi ehtimoldan holi emas. Shuning uchun kuch va uning mohiyati, turlari hamda xususiyatlarini bilmasdan turib, mazkur sifatni yosh tennischilarda shakllantirish mumkin emas. Kuchning mohiyati va uni rivojlantirish uslubiyati. Kuch-tashqi ta’sirlarga qarshilik ko’rsatish yoki uni engish tushunchasini anglatadi. Umuman,

qanday harakat bo'lishidan qat'iy nazorat shu harakat mashqlar kuchi bilan bog'liq bo'ladi.

Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch — bu tennischining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 kg vazniga to'g'ri keladigan kuch tennischining shaxsiy og'irligini engib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni engib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi - bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Tennischining imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar, qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar, tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish, variantlilik, izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni “so'ngi nafasgacha” bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya - “so'ngi nafasgacha”,

hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 min. (A.V.Pakov, 1986).

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi (Yu.V.Veroxshanskiy, 1977).

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaqlar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (jim, siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Trenirovkada hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 min.

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta trenirovka mashg'ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Trenirovka mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa - 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi. Trenirovka davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 2-4 min. har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan. Mashqlanayotgan mushaklarning

kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan engib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi (Yu.V.Verxoshanskiy, 1977)

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-30 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda erga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrash bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 min. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir (V.M.Zatsiorskiy, 1970).

Usullarni ana og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa - tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 sek. davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi

uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur yoki holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin (Yu.V.Veroxshanskiy, 1977).

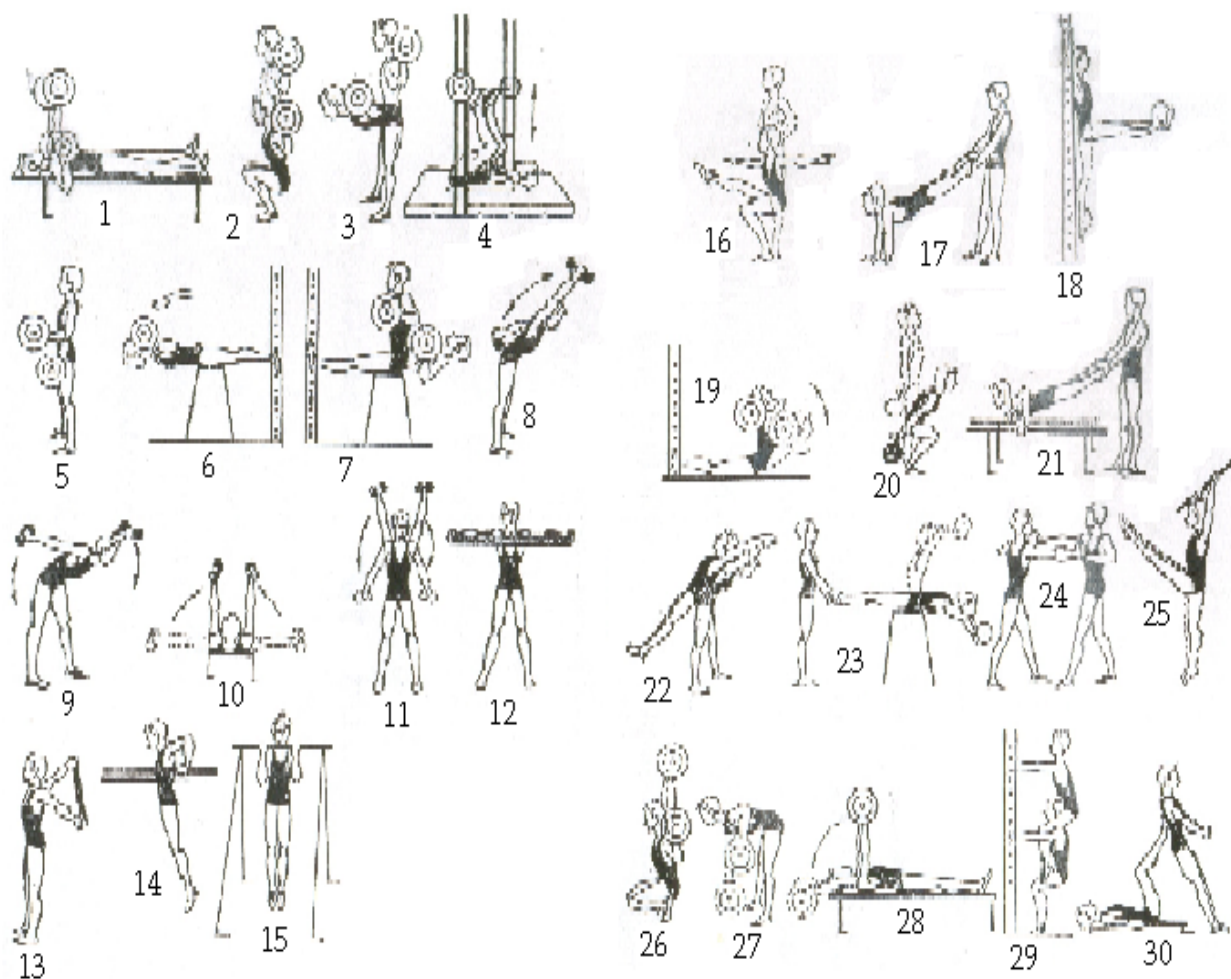
Bu borada yosh tennischilar bilan mashg'ulotlar o'tkazish va mashg'ulot yuklamalarini rejashtirish shug'ullanuvchi bolalarning qator jismoniy va funktsional imkoniyatlarni e'tiborga olishni taqazo etadi.

13 yoshli tennischilarda tadqiqot o'tkazilganda xulosaga ko'ra shu yoshdagi bolalar 60 m ga 8,4 s da yugurishi, uzunlikka sakrashda 205 sm natija ko'rsatishi, ikki oyoq bilan debsinib balandga vertikal sakrash 85 sm. ni tashkil qilish va turnikda tortilish miqdori 7 marta teng bo'lishi kerak ekan.

Yana bir boshqa olimning natijalariga asosan qayd etilgan yosh tennischilarda 60 m ga yugurish 6,0 s ga, uzunlikka sakrash – 2,01-275 sm ga, balandga sakrash 60-90 sm ga teng bo'lish lozim deb e'tirof etilgan.

Mazkur tadqiqotchi-olim brus'yada qo'llarni bukish-yozish mashqi 8-16 marta, turnikda tortilish miqdori 6-10 martagacha etkazilishi muhim deb hisoblaydi.

Kuch sifatini organizmga zararsiz rivojlantirish uchun kator mashqlar tavsiya qilingan. Ushbu mashqlar quyidagi rasmlarda aks ettirilgan.



Rasmlarda ko'rinib turibdiki 1 mashq (1 rasm) shug'ullanuvchi kushetkada yotgan xolatda kichik shtangani (maksimal og'irlikning 50-60%) qaytag'qayta ko'taradi. Qaytarish soni maksimal martadan 50-55%.

2 rasmdagi mashq shtanga bilan o'tiri-turish. Shtanga bilan o'rnidan turganda, ya'ni oyoqlar yozilganda nafas olish, oyoqlar bukilganda, ya'ni o'tirganda, nafas chiqarish tavsiya etiladi.

3 rasmda shug'ullanuvchi shtanga bilan tik turgan holdan oldinga 90° egiladi va dastlabki holatga qaytadi.

Qolgan rasmlardagi mashqlar ham sekin shiddatda, nafas olish ritmiga bo'ysingan holatda ijro etiladi. Rasmlarda aks ettirilgan barcha mashqlar haqiqatdan ham yosh tennischilarda kuch sifatini samarali shakllantirishi isbot qilib berilgan.

Bunday mashqlarni, bizning fikrimizcha, yanada og'irligini kamaytirib, nostandart mashqlarni estafeta, o'yin yoki musobaqa qiyofasida qo'shib qo'llansa ularning samaradorligi yanada oshadi deb fara qilsa bo'ladi. Chunki, o'yin yoki estafeta shaklida beriladigan va xiyolgina og'irliklar bilan bajariladigan nostandar mashqalar bolalarning emotsional xissini uyg'otadi, ularning kayfiyatini ko'taradi va shu omillar orqali organizmida (mashklarda, nerv sistemasida) ro'y beradigan o'ta charchov va zo'riqish asoratlarning paydo bo'lishi muddatini ancha kechroqqa surish mumkin deb o'ylaymiz.

Yuqorida qayd etilgan adabiyotlar taxlili shuni ko'rsatdiki, kuch sifatini rivojlantirishda, ayniqsa uni yosh tennischilarda tarbiyalash masalasi aksariyat maxsus hamda ixtisoslashtirilgan mashqlar bilan bog'lanadi. Boshqacha qilib aytganda tennisda kuchni rivojlantirish ustivor jihatdan og'irliklar bilan ijro etiladigan standart yoki an'anaviy ixtisoslashgan mashqlar asosida amalga oshirilishi yakdillik bilan tasdiqlanadi. Masalaga bunday yondoshuv, albatta o'ta ahamiyatli va birdan-bir bo'lgan omildir. Ammo, ushbu omil vag'oyani to'liq qo'llab-quvvatlagan holda, tennis bilan dastlabki bosqichda shug'ullanayotgan bolalar mashg'ulotlarida kuch sifatini rivojlantirish og'irlik va og'irliksiz mashqlarni nostandart shaklda hamda estafeta yoki o'yin tarzida almashib qo'llash qanday natija berar ekan?

G'oya to'g'ri yoki noto'g'ri bo'lishidan qat'iy nazar ushbu mavzuni tadqiqot yordamida o'rganib ko'rish dolzarb ahamiyatga ega deb o'ylaymiz.

II.BOB. TADQIQOT VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI.

2.1. Tadqiqotning vazifalari:

1. Tennis bilan endi shug'ullanishni boshlagan yosh tennischilarda jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanishini musobaqa tarzida o'tkaziladigan noan'anaviy mashqlar yordamida shakllantirish samaradorligini o'rganish;
2. Kichik yoshdagi tennischilarni turli xil tayyorgarlik tamonlarini aniqlovchi mashq qilish faoliyatiga samarali ta'sir ko'rsatuvchi omillarni aniqlash;
3. Tennis o'yinida kichik yoshdagi tennischilarda tayyorgarlik jarayonini noan'anaviy mashqlar, estafetali o'yinsimon mashqlar yordamida rivojlantirish samaradorligini taxlil qilish.

2.2 Tadqiqot uslublari

Tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish maqsadida quyidagi tadqiqot uslublari foydalaniladi.

1. Ilmiy- uslubiy adabiyot tahlili.
2. Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish natijalarini baholash.
3. So'rov varaqalari.
4. Pedagogik tajriba.
5. Matematik-statik uslublar.

2.3.Tadqiqodning o'tkazilishi

Malakaviy bitiruv ishda ilmiy tekshirish ishlari 2014-2015 yillarning davr oralig'ida olib borildi. Tadqiqotda 20 nafar sportchilar tanlab olindi. 10 nafar sportchi nazorat guruhiga va 10 nafar sportchi tadqiqot guruhlariga ajratilib tadqiqot olib borildi. Tadqiqotdan so'ng har ikkala guruhda natijalar aniqlandi va tahlil qilindi.

2.4. Matematik statistika uslublari

Tadqiqot natijalariga ishlov berish Urganch Davlat universitetida ishlab chiqilgan standart dasturlardan foydalanilgan holda amalga oshirildi.

III BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING MUXOKAMASI

3.1. Yosh tennischilarni tayyorlashda harakat texnikasi va aniqligini noan'anaviy mashqlardan foydalanish tajribasini o'rganish natijalari .

Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, kichiki yoshdagi tennischilarni tayyorlash amaliyotida harakat texnikasiga o'rgatish va o'yin usullari aniqligini shakllantirishda tayyorlov, yordamchi, yondoshtiruvchi, taqlidiy va asosiy texnik mashqlardan foydalanish an'anaga aylangan. O'rgatish jarayoniga shunday tamoyil asosida yondoshish maqsadga muvofiq albatta. Lekin, so'nggi yillarda o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari shundan dalolat beradiki, holat va harakatlanishlar, o'yin usullari texnikasi va aniqligi mazkur ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakllanib borsada, real musobaqa sharoitlarida yuzaga keladigan tabiiy va sun'iy qo'zg'atkichlar (chayqalish, toliqish, raqibning ruhiy xujumi, harorat, maydonning sifatsizligi va h) ta'sirida shu shakllangan texnika ham aniqlik ham o'z mukammalligini "yo'qotar" ekan (F.A.Abduraxmanov va b., 1992; A.I.Yarotskiy, A.N.Livitskiy, 1991; S.P.Belits-Geyman, 1998; V.A.Golenko va b., 1999; N.A.Razsolov, 2006; V.P.Bezverxov, 2008; Sh.A.Pulatov, 2009).

Ushbu tadqiqotchi-olimlarning fikriga ko'ra, musobaqa davomida sportchiga ta'sir etuvchi barcha ko'zg'atkichlar ichida ayniqsa aylanma tezlanishlar harakat texnikasi va aniqligiga o'ta salbiy ta'sir etar ekan.

Aniqrog'i, aylanma tezlanishlar (o'ng va chap tomonlarga burilishlar, egilish va rostlanishlar, o'ng va chap tomonlarga aylanma harakatlari, oldinga-orqaga, o'ngga-chapga va diagonal bo'ylab ijro etiladigan keskin tezlanishlar vestibulyar analizatoriga ta'sir etib, chayqalish va muvozanatni yo'qotish oqibatiga olib kelishi kuzatilgan. Chayqalish va muvozanatni yo'qotish holatlari esa o'z navbatida mukammal shakllangan harakat texnikasini ham, uni aniqligini ham izdan chiqishga sabab bo'lar ekan.

Ana shu ilmiy-nazariy mulohazalarga asoslangan holda yuqorida zikr etilgan ayrim mualliflar harakat texnikasiga o'rgatishda va uning aniqligini shakllantirishda ixtisoslashtirilgan mashqlarni vestibulokinetik mashqlar (sakrab 360°ga aylanib ko'nish, 90° egilib o'z o'qi atrofida tezkor aylanish, turgan joyda boshni o'ng va chap tomonlarga katta amplitudada tezkor aylantirish va h) bilan birgalikda (navbatma-navbat) qo'llash muvozanat saqlash analizatori (vestibulyar analizator)ni aylanma tezlanishlarga bo'lgan turg'unligini oshirib, texnika va aniqlik mukammalligini mustahkamalr ekan.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy-nazariy mulohazalar va dolzarb muammolarning amaliy yechimini o'rganish maqsadida biz kichik yoshdagi tenniischilarni tayyorlash tajribasini so'rovnoma asosida o'rgandik.

30 nafar yosh tenniischilardan iborat respondentlar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari 1- jadvalda keltirilgan.

Ma'lumki, so'rovnoma o'tkazishda respondentlarga beriladigan savollar javoblari qanchalik ishonchli bo'lsa, yoki haqiqatga yaqin bo'lsa, qolaversa sport amaliyotida mavjud kamchilik va muammolarni ob'ektiv ochib beraolsa, shunchalik tayyorgarlik dasturlari va mashg'ulotlar mazmunini samarali rejalashtirish imkoni vujudga keladi. Tajriba shuni ko'rsatdiki, agar so'rovnomaga faqat mutaxassis-murabbiylardan tashkil topgan respondentlar ishtirok etsa, ko'pgina olingan javoblar real vaziyatni o'rganish imkonini bermaydi (A.M.Achilov, 2008). Boshqacha qilib aytganda javoblar mutaxassis-murabbiyning sha'nini himoyaga olishga moslanar ekan.

Ushbu holatni e'tiborga olgan holda biz so'rovnomaga yosh tenniischilardan iborat respondentlarni jalb qildik va ehtimol qilamizki olingan javoblar asl vaziyatni oydinlashtirishga yordam beradi.

Mualifning uzoq yillik tajribasi, kuzatuvlari va adabiyotlar taxliliga asosan shu narsa belgilab olindiki, tennis bo'yicha faoliyat ko'rsayotgan qator BO`SM va sport to'garaklarida kichik yoshdagi tenniischilarni tayyorlashda ko'pgina yosh mutaxassislar shu sport turida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan

tayyorgarlik jarayonini samaradorligini oshirishda ayrim muammolar duch keladi. Jumladan, tayyorgarlik jarayoni va sifatlarni rivojlantirishda yuklamalarni qo'llash yo meyyoridan ortib ketadi, yoki meyyor darajasiga etmaydi. Buning asosiy sabablaridan biri yosh murabbiylar mazkur sport turiga tanlov o'tkazishda shug'ullanuvchilarning jismoniy va funktsional tayyorgarligini baholovchi meyyoriy mashqlardan yuzaki foydalanadilar yoki to'garakka umuman tanlovsiz qabul qiladilar. Ikkinchi sababi, dastlabki va keyingi mashg'ulotlar jarayonida og'irliklar bilan yoki ularsiz kuchni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar shug'ullanuvchilarning jismoniy va funktsional imkoniyatlariga taqqoslanmaydi. Boshqacha qilib aytganda yuklamalar va shug'ullanuvchilar imkoniyati muntazam nazoratda bo'lmaydi. Uchinchi sababi ushbu yosh murabbiylar o'z mashg'ulotlarida aksariyat standart va ixtisoslashtirilgan mashqlar meyyorini ortirib yuboradilar.

Sifatlarni hamda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni noan'anaviy mashqlar yoki estafetali o'yinsimon mashqlar tarzida qo'llash uslubiyati deyarli pedagogik faoliyatda uchramaydi, uchrasa ham nazorat ostida joriy etilmaydi. Vaholanki, psixofiziologik jihatdan ma'lumki aynan noan'anaviy mashqlar yoki o'yin-estafeta tarzida beriladigan tayyorgarlik jarayonini o'stiruvchi mashqlar bolalarning emotsional xissini uyg'otadi, kayfiyatini ko'taradi ularning motivatsion tuyg'ularini faollashtiradi. Natijada, bunday mashg'ulotlar yuklamasi organizmda charchash va zo'riqish alomatlarini muddatidan avval vujudga kelishiga to'sqinlik qiladi. Yuklamalar ta'siri ijobiy kechadi.

Ma'lumki, har bir sport turiga hos nostandart, harakatli o'yinlar mavjud bo'lib, ulardan tanlov jarayonida foydalanish bolaning shu sport turiga xos harakat qobiliyatlarini aniqlashga yordam beradi. Muhimi shundaki, harakatli o'yinlar davomida muayyan harakat vazifasini hal etish extiyoriy ravishda mustaqil qaror qabul qilish asosida amalga oshiriladi. Shu harakatni ijro etishda

bolaga berilgan erkinlik imkoniyati undagi qobiliyatlarni namoyon etlishiga qulay vaziyat tug'diradi.

Savolnoma natijalari 1 jadvalda aks ettirilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, savolnomada ishtirok etgan 30 nafar murabbiylardan 6 tasi (20%) 1 savolga (o'quvchilarni sport to'garagiga tanlab olishda noan'anaviy mashqlardan foydalanasizmi?) «ha» deb javob berishgan bo'lsa, 20 tasi (66,7 %) «yo'q» deb 4 si (13,3 %) esa «qisman» deb javob berdi. Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki tanlov jarayonida aksariyat murabbiylar noan'anaviy mashqlardan umuman foydalanmas ekanlar. 2 savolga (mashg'ulotlar davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida noan'anaviy mashqlardan (NA.M) foydalanasizmi?) 14 ta murabbiy (46,7 %) «ha» va 16 tasi (53,3 %) «yo'q» deb javob beradilar. «Qisman» degan javob qayd etilmadi.

Demak, savolnomada ishtirok etgan murabbiylarning deyarli teng ikki yarmi «ha» va «yo'q» deb javob berganliklari ularning ikki toifaga mansub pedagogik yondoshuv asosida mashg'ulot o'tkazishlaridan darak beradi.

Birinchilari – jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun NA.Mlaridan foydalanishsa, ikkinchilari – bu imkoniyatdan foydalanmay mashg'ulotlarda faqat standart va an'anaviy jismoniy mashqlardan foydalanadi deb xulosa qilish mumkin. Binobarin, ikkinchi guruh murabbiylari NA.Mlarining o'ta muhim amaliy ahamiyatiga e'tibor qilmaydilar yoki, ehtimol NA.Mlarini jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita deb bilmaydilar. 3 savolga berilgan javoblar ham yuqorida qayd etilgan ko'rinishda, lekin kamroq foizda kuzatiladi (jadvalga qarang). Bu savolga «Qisman» deb javob berganlar soni ko'proq bo'lib, 50 % ni tashkil etdi.

4,5,6 savollar mashg'ulotlarni o'tkazish, o'rganish va sportchilarni tayyorlash jarayoniga bevosita aloqador bo'lib, murabbiylarning kasbiy-pedagogik faoliyatida va xususan mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Jumladan, respondent murabbiylar «Mashg'ulotning

tayyorgarlik qismida NA.Mni qo'llaysizmi?» degan savolga 36,7% «ha», 43,3% «yo'q» va 20% «qisman» deb javob berishdi.

Mashg'ulotning asosiy qismida faqat 3 tagina murabbiy NA.Mdan foydalanishlarini bildiradilar. Bu savolga 60% murabbiy «yo'q» va 30% - «qisman» deb fikr bildirishdi. Mashg'ulotning yakuniy qismida esa NA.Mlaridan foydalanadigan murabbiylar soni nisbatan ko'proq bo'ldi (43,3%). 30% murabbiylar – «yo'q» degan javobni bildiradilar. 26,7% respondentlar mashg'ulotning yakuniy qismida qisman foydalanishar ekanlar.

Ta'kidlash lozimki respondentlarning faqat 10 tasi jismoniy tayyorgarligi va sifatlarni rivojlantirishda noan'anaviy mashqlardan foydalanishi afsuslanarli holdir.

1-jadval

Kichik yoshdagi sportchilarni tayyorlashda noan'anaviy mashqlardan (NA.M) foydalanish darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan savolnoma

NATIJALARI

n=30

	Savollar	Xa	Yo'q	Qisman
1.	Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda NA.M dan foydalanasizmi?	6	20	4
2.	Mashg'ulotlar davomida sifatlarni rivojlantirish uchun NA.Mlaridan foydalanasizmi?	14	16	0
3.	Kichik yoshdagi sportchilarda sifatlarni rivojlantirish uchun NA.Mlaridan foydalanasizmi?	8	7	15
4.	Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida sifatlarni NA.M dan foydalanib rivojlantirasizmi?	11	13	6
5.	Mashg'ulotning asosiy qismida ifatlarni NA.Mlari yordamida rivojlantirasizmi?	13	8	9
6.	Mashg'ulotning yakuniy qismida sifatlarni NA.Mlari bilan rivojlantirasizmi?	10	18	2
7.	Jismoniy tayyorgarlik va sifatlarni rivojlantirishda NA.Mlardan foydalanasizmi?	10	11	9

Sport zahiralarini tayyorlash jarayonini rejalashtirishda murabbiylar tajribasini o'rganish muhim ahamiyatga egadir.

Sport tayyorgarligi ko'p bosqichli murakkab pedagogik jarayon bo'lib, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilishni talab etadi.

Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar shug'ullanuvchi bolalarning yoshi, jismoniy va funktsional imkoniyatlariga moslab rejalashtirilishi va qo'llanilishi lozim. Ushbu mashqlar hajmi, shiddati, qaytarilishi va davom etish vaqti biologik qonuniyatlarga asoslanishi lozim. Agar mashqlar yuklamasi bolaning imkoniyatidan o'ta yuqori bo'lsa, bunday yuklama shu bolaning organizmiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Aksincha, yuklama imkoniyatdan kam bo'lsa shakllanish jarayoni sustlashishi muqarrar.

Ayrim murabbiylar qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirish, tezroq malakali sportchi tayyorlash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'laydilar. To'g'ri, ayrim xollarda ya'ni agar bolaning nasliy va individual jismoniy imkoniyatlari serzahira bo'lsa, bunday bola tez orada yaxshi sportchi bo'lib etishishi mumkin. Ammo, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar bolaning tez charchashi, zo'riqishi, hatto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday xolatlar ham uchraydiki, bir-biriga o'xshash muntazam beriladigan mashqlar sport bilan endi shugullanishni boshlagan bolada qiziqishni so'ndiradi, unda sport bo'lgan ixlos yo'qoladi, pirovardida u sport bilan shug'ullanmay qo'yadi. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni shakllantira borish uchun noan'naviy, nostandart o'yinsimon mashqlardan foydalanish juda foydali va o'ta muhimdir.

3.2. Kichik yoshdagi tennischilarda qo'l va oyoq kuchini noan'anaviy mashqlar yordamida rivojlantirish samaradorligi.

Tennis sport turida tennischilarning qo'l va oyoq kuchini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Bu jarayonda ham noan'anaviy mashqlar yordamidan foydalanish orqali rivojlantirish samaralidir. Kuch sifatini rivojlantirish kamida bir-biriga bog'liq bo'lgan 3 yo'nalishida amalga oshiriladi: maksimal kuch, portlovchi kuch va kuch chidamligi. Topografik jihatdan kuchni rivojlantirish juda ko'p yo'nalishlarga bo'linadi. Masalan, qo'lni bukuvchi yoki yozuvchi mushaklari kuchi, oyoq, gavda, bel, qorin, elka va hakazo (a'zolar) mushaklari kuchini shakillantirish. Umuman olganda qayd etilgan kuch turlari va tana **qisimlarining** mushak kuchlari barcha sport turlarida o'ziga hos ahamiyatga ega. Lekin, har bir sport turining xususiyatiga qarab ularni qachon va qanday darajada rivojlantirish texnik mahorat jixatidan o'ta muhim masaladir.

Tennis mashg'ulotlari spetsifik jihatdan tamomila yugurishlar, sakrashlar, xar xil turli zarba berishlar bilan bog'liqdir. Shunday bo'lsada mashg'ulotlar tarkibida o'yin mashqlari va mushaklarni (bo'shashtirish) yoki ularga aktiv dam berish vositalari mavjud bo'ladi. Mashg'ulotlarni ana shunday tartibda tashkil qilish sport trenirovkasining asosiy tamoyilarida biri bo'lib, tennischilar mushaklarning zo'riqishdan saqlaydi va ularning progressiv rivojlanishini ta'minlaydi. Ma'lumki, tennisda qo'l va oyoq mushaklari kuchini rivojlantirish ustuvor ahamiyatga egadir. Ammo, ta'kidlash zarurki, ushbu sifatni rivojlantirishda ko'pgina yosh murabbiylar o'z shogirdalarini tezrok yaxshi natijaga erishishi uchun zo'rma-zo'raki og'irliklar bilan bajariladigan maxsus standart mashqlarni qo'laydilar. Shuning uchun ham yosh tennischilarni o'rtasida jarohat olish hollari tez-tez uchraydi.

Biopsixologik nuqtai nazaridan, ayniqsa yosh sportchilarni tayyorlashda meyyorlangan og'irliklar bilan yoki og'irliksiz bajariladigan noan'anaviy nostandart o'yinsimon mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Chunki,

aynan shunday mashqlar mushak to'qimalari va tolalarida zo'riqish holatini oldini oladi.

Olimlar tomonidan azaldan isbot qilingan mazkur nazariya aksariyat tajribali murabbiylar faoliyatida amaliy qurol xizmat qilib kelmoqda. Ushbu pedagogik tadqiqot yordamida biz nazorat va tajriba guruhlarida yosh tennischilarning oyoq-qo'l kuchini rivojlantirish samaradorligini o'rgandik.

3.3. Pedagogik tajriba natijalari va ularning tahlili .

Ishning maqsadi nazorat (10nafar sportchi) va tajriba (10 nafar sportchi) guruhlariga ajratilgan 12-13 yoshli tennischilarda an'anaviy (standart) va noan'anaviy (nostandart-o'yin-estafetali) sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarini tayyorgarlik jarayoniga qanday ta'sir ko'rsatishini pedagogik tadqiqot yordamida o'rganishdan iborat.

Nazorat guruhi amalda qo'llanilib kelinayotgan mashg'ulotlar dasturi asosida shug'ullanib bordilar.

Tajriba guruhida qo'yidagi noan'anaviy nostandart o'yin - estafetali kuch mashqlari qo'llanildi:

1. Qo'llar polga (yerga), oyoqlar gimnastika skameykasiga tayangan, gavda gorizontal xolatda 6 ta shug'ullanuvchi signal berilishi bilan qo'llarni bukib-yozadilar. Qaysi bir shug'ullanuvchi ko'proq mashqni bajarsa u g'olib deb topiladi.

2. 6 ta shug'ullanuvchi ikki jamoaga bo'linadi va har bir jamoadan bir kishidan turnikda barovariga tortiladi, so'ng navbatdagi ikki kishi va hokazo. Qaysi jamoa ishtirokchilari maksimal marta tortilsa shu jamoa g'olib deb topiladi.

3. 2 mashq tartibida, faqat brusyada qo'llar bukilib yoziladi.

4. Ikki jamoa 3 kishidan bir-biriga qarab 10 metr oraliqda saflanadi. Signal berilishi bilan jamoalar ishtirokchilari 4 qadam oldinga yurib, qo'llarga tayanib gorizontal holatni qabul qiladilar va qo'llarni bir marta bukib yozadilar, so'ng o'z joylariga qaytadilar, keyin yana 4 qadam tashlab, qo'llarni ikki marta bukib - yozadilar. Ishtirokchi belgilangan joyga necha marta kelsa, shuncha marta qo'llarini bukib-yozadi. Mashq oxirgi ishtirokchi qolguncha davom etadi. Qaysi jamoa ishtirokchisi yagona qolib mashqni maksimal davom ettira olsa, shu ishtirokchi jamoasi g'olib topiladi.

5. o'yinda ikki jamoa qatnashadi. birinchi jamoa ishtirokchilari hiyol o'tiradilar va elkalariga ikkinchi jamoa ishtirokchilarini o'tkazdilar. Signal berilishi ular o'tirib turadilar. O'tirib-turishni umumiy maksimal soni hisoblanadi. So'ng ishtirokchilar almashdilar va shu o'yin mashqini boshlaydilar. Yana o'tirib-turishni umumiy maksimal soni hisoblanadi. Qaysi jamoa ishtirokchilarida umumiy maksimal o'tirib-turish soni ko'p bo'lsa, shu jamoa g'olib deb topiladi.

6. Ushbu o'yin mashqi 5 mashqqa o'xshash. birinchi jamoa ishtirokchilari o'z elkalariga ikkinchi jamoa ishtirokchilarini o'tkazdilar va signal berilishi bilan 1-chi jamoa ishtirokchilari oyoqlarini tizza qismidan 30° ga bukib, shu holatni maksimal muddat davomida saqlab turadilar. Mazkur holatni maksimal saqlab qolgan ishtirokchining vaqti hisoblanadi. So'ng jamoa ishtirokchilari almashdi va mashq qaytariladi. Qaysi jamoa ishtirokchilari oyoqlarini 30° bukilgan xolatda saqlab tursalar, shu jamoa g'olib deb topiladi (barcha ishtirokchilarning umumiy saqlab turli vaqti hisoblanadi).

7. 5 mashq bajariladi, faqat o'yin tartbi – 30 s da qaysi jamoa ishtirokchilar maksimal marta o'tirib-turadilar. Barcha ishtirokchilarning 30 s da

umumiy o'tirib-turish soni hisobga olinadi. Qaysi jamoa 30 s da ko'p marta o'tirib-tursa, shu jamoa g'olib deb topiladi.

8. Birinchi jamoa ishtirokchilari ikkinchi jamoa ishtirokchilarini o'z elkalariga o'tkazadi. Signal berilishi bilan 1-nchi jamoa ishtirokchilari gimnastika skameykasiga ketma-ket ko'tarilib-tushishadi. Qaysi ishtirokchi qancha ko'tarilib-tushish soni hisobga olinadi. So'ng ishtirokchilar almashiladi. Yana ko'tarilib-tushish soni hisobga olinadi. Qaysi jamoa ishtirokchilarining umumiy ko'tarilib-tushish soni ko'p bo'lsa, shu ishtirokchilar jamoasi g'olib deb topildi.

9. 1-8 o'yin mashqlariga ishtirokchilar o'z bellariga 5 kg qum to'ldirilgan belbog' boylagan sharoitda qayta bajariladi.

Yukorida qayd etilgan 1-4 mashqlar birinchi mashg'ulotda, 5-6 mashqlar ikkinchi mashg'ulotda, 7-8 mashqlar uchinchi mashg'ulotda bajariladi.

Navbatdagi mashg'ulotlar haftasida 5 kg qum to'ldirilgan belbog'ni belga bog'lagan holatda 1-4 mashqlar birinchi mashg'ulotda, 5-6 ikkinchi, 7-8 mashqlar uchinchi mashg'ulotda bajariladi. Ana shu tartibda mashqlar almashinib shug'ullanuv tajriba guruhi tomonidan 6 oy davomida bajariladi. 6 oy - bu pedagogik tajribaning muddati.

Mazkur mashqlar majmuasining piravord samaradorligi quyidagi testlar yordamida baholanadi:

1. Turnikda tortilish;
2. Brusyada qo'llarni bukib-yozish;
3. Gorizontal yotgan holatda qo'llarni bukish-Yozish;
4. 15 kg yukni elkacha qo'yib o'tirib-turish.

Qayd etilgan testlarni bajarishda shug'ullanuvchining vazni e'tiborga olinadi. Tajriba guruhida 6 ta yosh tennischi qatnashgan bo'lib, ularning vazni 40-45 kg. ni, bo'yi esa 147-153 sm. ni tashkil etgan. Olingan natijalarning minimal va maksimal ko'rsatkichlari, hamda ularning o'rtacha arifmetik ifodasi baholangan.

Nazorat va tajriba guruhlarida qo'l kuchini turli mazmunli mashg'ulotlar ta'sirida o'zgarishi.

T/R	Testlar	Guruh	Tajribadan avval	Tajribadan so'ng
1.	Turnikda tortilish	NG	6,4	7,2
		TG	6,2	12,6
2.	Brusyada qo'llarni bukish-yozish	NG	7,4	8,6
		TG	7,8	15,8
3.	Gorizental holatda qo'llarni bukish-yozish	NG	8,6	10,2
		TG	9,0	18,2

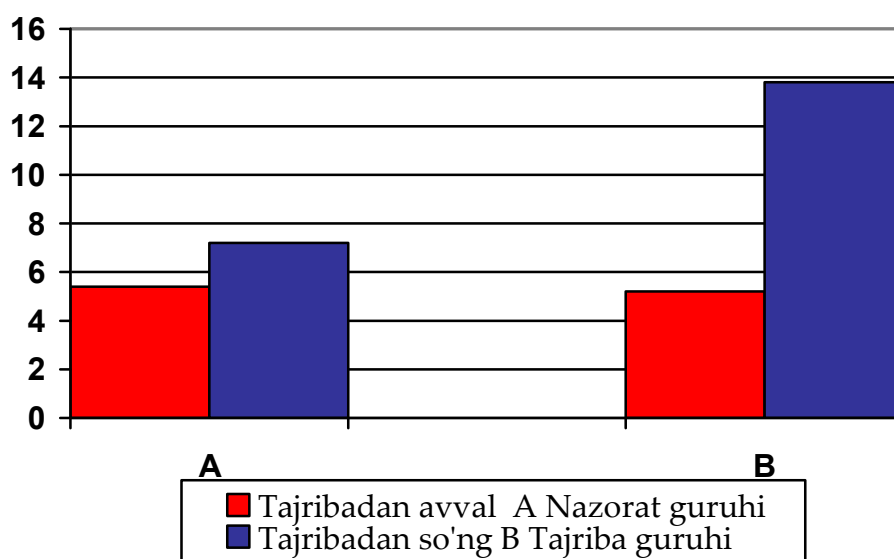
Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, turnikda tajriba boshlanmasdan avval 6,4 maratani tashkil etdi. Brusyada qo'llarni bukish-yozish mashqi 7,4 marta va gorizental holatda qo'llarni bukish-yozish 8,6 martaga teng bo'ldi. 6 oylik an'anaviy mashg'ulotlardan so'ng turnikda tortilish 7,2, brusyada qo'llarni bukish-yozish 8,6, gorizental holatda qo'llarni bukish-yoxish 10,2 martagacha ortdi. Ko'rinib turibdiki, qo'llarni bukuvchi va yozuvchi mushaklarning kuchi yarim yil davomida kam miqdorda ortgan xolos.

Ma'lumki tennischilar uchun, ayniqsa qo'l mushaklarini yozuvchi kuchi nihoyatda ahamiyatlidir. Shu nuqtai nazaridan brusyada va gorizental holatda bajarilgan test mashqlari mazkur mushaklar kuchini baholashda ob'ektiv mezon bo'lib hisoblanadi. Nazorat guruhida bu test ko'rsatkichlari mushaklarni yozuvchi kuchini zaif rivojlanganligiga e'tibor qaratadi. 6 oy mobaynida brusyada va gorizental holatda bajarilgan test natijalari muvofiq ravishda faqat 1,2 va 1,6 marta o'sganiligi an'anaviy mashg'ulotlar jarayonida shu turdagi kuchni rivojlantirishga oid mashqlar kam qo'llanilganidan darak beradi.

Tajriba guruhida qo'llanilgan noan'anaviy o'yinsimon nostandart kuch mashqlari o'ta samarali ekanligini isbotlab beradi. Chunonchi, ushbu guruhda

tajribadan avval olingan natijalar nazorat guruhiga nisbatan deyarli farq qilmadi (2 jadvalga qarang). Lekin, 6 oylik tajribadan so'ng turnikda tortilish 6,4 martaga, brusyada qo'llarni bukish-yozish 8,0 martaga va gorizontal holatda qo'llarni bukish-yozish 9,2 martaga ortdi. Bu holat qo'llanilgan eksperimental mashqlarning qanchalik samarali mohiyatga ega ekanligini namoyish etmoqda. Oyoq mushaqlari kuchini aks ettiruvchi «25 kg yukni elkaga qo'yib o'tirib-turish» testi o'z natijalari bilan o'yin nusxasida qo'llanilgan nostandart kuch mashqlarining unumli xususiyatga mansubligini ko'rsatdi (diagramma).

Nazorat va tajriba guruhlarida qo'l-oyoq kuchining 6 oylik mashg'ulotlar ta'sirida o'sishi diagrammasi.



Jumladan, nazorat guruhida Oyoq kuchi tajribadan oldin 15 kg yukni elkaga qo'yib o'tirib-turish testi bo'yicha 5,4 martani tashkil etgan bo'lsa, tajriba guruhida bu ko'rsatgich deyarli farq qilmadi, hatto biroz kamroq ham bo'ldi (5,2 marta).

6 oylik mashg'ulotlardan so'ng esa mazkur ko'rsatgich nazorat guruhida 7,2 martagacha, tajriba guruhida 13,8 martagacha ortganligi kuzatildi. Binobarin,

tajriba guruhida 6 oy mobaynida qo'llanilgan noan'anaviy o'yinsimon nostandart kuch mashqlari o'z samaradorligini namoyish etdi.

Olingan natijalar va ularning qiyosiy taxlili shuni ko'rsatdiki, ilmiy va nazariy jihatlardan asoslangan (og'irliklarsiz) va og'irliklar bilan bajariladigan noan'anaviy o'yinsimon nostandart mashqlar qo'l-oyoq kuchini rivojlantirishda o'ta unumli ekan. 6 oy davomida o'tkazilgan bunday mashg'ulotlar tajribaga jalb qilingan bolalarda qiziquvchanlik va faollik xislatlarini darajada orttirdi.

XULOSALAR

1. Mavzuga oid adabiyotlar taxlili va kuzatuvlar natijalari shuni ko'rsatdiki, kichik yoshdagi tennischilarni tayyorlash amaliyotida qo'llaniladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlari aksariyat hollarda og'irliklar bilan bajariladigan maxsus ixtisoslashgan yoki standart mazmunli mashqlar ustunligida tashkil qilinishi aniqlandi. Ayniqsa kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar standart xususiyatga ega bo'lib, og'irlik va trenajyorlar yordamida amalga oshirilishi kuzatildi. Ehtimol qilish mumkinki bunday mashg'ulotlar mushak xujayralari va tolalarida muddatidan avval charchash hamda zo'riqish alomatlarini vujudga keltiradi.

2. So'rovnoma natijalari shunga e'tibor qaratdiki, aksariyat responden-trenerlar o'z mashg'ulotlarida noan'anaviy o'yinsimon nostandart kuch mashqlariga urg'u bermas ekanlar. BO'SM larda faoliyat ko'rsayotgan ayrim murabbiylar (66,7%) kuch sifatini rivojlantirishda noan'anaviy mashqlardan qisman yoki umuman foydalanmasliklarini bildirishgan.

3. Nazorat va tajriba guruhlarida o'tkazilgan 6 oylik pedagogik tadqiqot maxsus ishlab chiqilgan va tajriba guruhida qo'llanilgan noan'anaviy o'yinsimon nostandart kuch mashqlarining o'ta samarali ekanligini isbotlab berdi. Oyoq va qo'l kuchini rivojlantirish uchun mashqlar tadqiqot guruhda nazorat guruhidagi shug'ullanuvchilarnikiga nisbatan 1,5-2 barobar o'sgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I. A. Barkamol avlod orzusi “sharq”, Toshkent, 1999.
2. “O’zbekiston jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida” gi 1999-yil 27 maydagi 271-sonli qaror. T 1999.
3. O’zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining Qarori «O’zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasi faoliyatini tashkil etish to’g’risida», Toshkent, 30.10. 2002 y
4. Abidov S. Tennis yosh tanlamaydi // Mas’ul muharrir S.R.Rizaev – T.: SHarq, 2001. – 64 b.
5. Айрапетьянц 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., Рихсиев А.И. Теннис для здоровья. //Методические рекомендации. Т.: 1988. - 23с.
8. Безверхов В.П., Соколова Н.Д. Теннис, // Учебное пособие. Т.: 2007. - 106с.
10. Безверхов В.П. Физиологические резервы работоспособности теннисиста. Методические рекомендации. Т.: 1982. – С. 28
11. Безверхов В.П. Характеристика регулирующей функции центральной нервной системы у теннисистов в условиях тренировочных и соревновательных нагрузок // Исследование путей, методов и средств совершенствования системы физического воспитания. Т.: 1982. - С. 22-23.
12. Белиц-Гейман С.П. Некоторые новые подходы к оптимизации и совершенствования техники. Теннис – ежегодник. М.: 1981. – С. 9-14.
13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: 1985. – С.48.

14. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: 1985. – С.18-26.
15. Верхошанский Ю.В., Антонова Т.М., Морозов М.А. Скоростно-силовая подготовка теннисистов и пути ее совершенствования. Теннис – ежегодник. М.: ФиС. 1980.
16. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. М.: Дедалус, 2001. – С. 190.
17. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. М.: Терра-спорт, 1999. – С. 126.
18. Данилина Л.Я., Плактиенко В.А. Проблема психологической надежности в спорте. М.: 1980. – С. 46.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. М.: 1970. – С. 200.
20. Зайцевой А.Л. Основы тенниса. // Под общей редакцией М.: Физкультура и спорт, 1980. - 152с.
21. Иванова Т.С. Спортивная форма тенниса – как ее определит. Журнал «Теннис». 1980. – С. 27-28.
22. Исакулов Э.И., Касымова М.У., Курбанова М.А. Опыт применения подвижных игр в подготовке юных теннисистов. //Научно-методическая разработка. Т., 1999. - 27 с.
23. Комендантов Г.А. Проблема ускорений в авиационной медицине. Сб. лекций / Комендантов Г.А. Центр инс-т усовершенств.врачей. М.: ЦОЛИУВ. 1989. – С. 179.
24. Корх В.А. Повышение психологической устойчивости теннисиста. Теннис – ежегодник. М.: 1980. – С. 42.
25. Mustafin R.YA., Sultanbekov F.M. Tennis // O'rganuvchilar uchun. T.: Mehnat, 1993. – 24b.
26. Матвеев Л.П. К перспективам разработки общей физической культуры и спорта. Киев: 1999. – С. 528.

27. Годик М.А. Контрол тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС. 1980. – С. 136.
28. Немцев О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств // Теория и прак.физ.култ. 2003, №8. – С. 22-25.
29. Назаренко Л.Д. Место и значение точности как двигательного координационного качества. Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. 2001, №2. – С.30-35.
30. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Наука побеждает / Профессия – тренер. М.: Астрел, 2002. – С. 28.
31. Портнова О.Ю. Новые теоретико-методические, технологические положения для дальнейшего совершенствования мастерства теннисисток // Теория и прак.физ.култ. 2001, №4. – С. 18-20.
32. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: 1986. – С. 287.
33. Пулатов А.А., Пулатов Ш.А. Теннис. // Умумий курс талабалари учун укув кулланма. Т., 2008. - 89 б.
34. Пулатов Ш.А. Теннисга ургатишнинг анъанавий ва ноанъанавий технологияси. // УКУВ кулланма. Т.: 2007. - 47 б.
35. Разсолов Н.А. Руководство по авиационной медицине / Федеральное агентство по здравоохранению и социальному развитию. Гос. образ. учреж. доп. проф. Образования, Российская мед.акад. последипломного образования. М.: Екон-Информ, 2006. – С.592.
36. Савин Б.М., Сулимо-Самуйло З.К. Влияние ускорений на организм // Экологическая физиология человека к экстремным условиям среды / В серии «Руководство по физиологии». М.: Наука, 1979. – С.72-137.
37. Скородумова А.П. Современный теннис: основы тренировки. М.: ФиС, 1984. – С.24.

38. Топол А.И. Сопряженная методика тренировки, направленная на воспитание скоростно-силовых и двигательно-координационных качеств юных спортсменов 12-13 лет в игровых видах спорта (на примере тенниса). Автореф. дисс... канд.пед.наук. М.: РГАФК, 2001. – С.25.
39. Тунис С.М. Влияние физических нагрузок на точность двигательных действий теннисистов 15-17 лет. Автореф. дисс... канд.пед.наук. М.: РГАФК, 1999. – С.21. с ил.
40. Тафернер В. Теннис для начинающих. М.: ФАИР-ПРЕСС. 2000. -280 с.
41. Чебатарёв Ш.Р. Развитие физических качеств при подготовке теннисистов к соревнованиям. Методические рекомендации для тренеров. Т.: УзГИФК, 1999. – С. 26.
42. Яроцкий А.И., Ливицкий А.Н. Проприоцептивная и вестибулярная афферентация как доминирующие звенья эмоционального системогенеза в регуляции пространственной эволюции человека. В кн.: Эмоции человека и современность / Под общ.ред. д.м.н., проф. А.И.Яроцкого. Т.: 1991. – С. 221-231.
43. Усманходжаев Т.У., Хужаев Ф.Х. 1001 ўйин.Т., «Ибн Сино», 1990., 352 с.
44. Усманходжаев Т.У., Мелиев Х. Миллий харакатли ўйинлар. Т. Ўқитувчи, 2000. 191 с.

Internet manbalari

www.ziyonet.uz
www.Uz.edu.uz
www.dissercat.com
www.ta'lim.uz
www.school.edu.ru
www.inter – pedagogika. ru.
www.obrozavaniye .ru
www.wings.ru

