

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI
O`ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
SPORT O`YINLARI FAKULTETI
INFORMATIKA VA AXBOROT TEXNOLOGIYALARI KAFEDRASI**

REFERAT

**MAVZU: ҚАДИМГИ ДУНЁ ВА ЎРТА АСР СПОРТ
ИНШООТЛАРИ ҲАҚИДА МАЪЛУМОТ**



Bajardi:

14-104 guruh talabasi Nazarov Umidjon Badritdinovich

Topshiriq qabul qildi:

Yusupov Zoir Shokirovich

TOSHKENT-2016

Мавзу: Қадимги дунё спорт иншоотлари ҳақида маълумот

Режа:

- 1. Олимпиада ўйинлари – қадимий Грек жисмоний маданияти ривожланишини**
- 2. Эллиник давр.**
- 3. Эллинистик давр.**
- 4. Қадимий Рим даври.**

Қадимги дунё спорт иншоотлари ҳақида қисқача тарихий маълумот

Жисмоний тарбия ва спортнинг тарихий илдизлари қадимдан маълум. Археологик қазилмалар натижасида спорт билан шуғулланиш тош асрида ҳам бўлганлиги аниқланган. Бунга асос бўлиб тарихий қазилмаларда спорт қурилишлари топилганлиги хизмат қилади (Ҳиндистон, Арабистон, Ўрта Осиё ва Жанубий Америка). Қадимий замондан одамлар жисмоний тарбияни аҳамиятини яхши тушунишган.

Жисмоний тарбия ва спорт соғлиқни мустаҳкамловчи меҳнаткашларнинг иш қобилиятини оширувчи ишлаб чиқариш кучини ривожлантирувчи асосий муҳим манбадир.

Тарихдан маълумки, қадимий Грецияда спорт мусобақалари ўтказилган. Бу мусобақаларни ўтказиш учун ҳар бир шаҳарда спорт иншоотлари мавжуд бўлган. Археологик қазилмалар ҳам буни исботлаб берган. Масалан, Эгей денгизи соҳилларидаги Крит оролининг Микен шаҳри қазилмаларида ҳар хил ўйинлар, машқлар ва тортишувлар тасвирлари ифода этилган. Жисмоний машқлар жангчиларни ҳарбий-жисмоний тайёрлаш учун қўллаганлар. Гомернинг «Илиада» ва «Одиссея» поэмаларида оммавий югуриш, кураш, муштлашиш, диск улоқтириш, камондан ўқ отиш, аравада пойгалашиш (эр.

олдинги XII-IX аср) батафсил ёритиб берилган.

Юнон стадионининг аренаси тўғри тўртбурчакли шаклда бўлиб, узунлиги 200 м бўлган.

Олимпиядаги қадимий стадионда томошабинлар табиий Кронос тоғининг табиий жанубий қиялигидан жой олиб, стадион аренаси эса тоғ ёнбағридаги кенгликда бўлган.. Арена атрофларида тупрокдан тепаликлар барпо этилиб, уларда ҳам тамошабинлар жойлашганлар. Бу трибуналар тахминан 40000 кишилик сиғимга эга бўлган.

Кейинчалик Дельф (эрамизгача V асрнинг иккинчи ярмида), Афина (эрамизгача IV асрнинг иккинчи ярмида), Эпидавр (эрамизгача IV асрнинг биринчи ярмида) ва бошқа шаҳарларда ҳам бундай стадионлар бунёд этилди.

Олимпиада ўйинлари – қадимий Грек жисмоний маданияти ривожланишини ахамиятли тарафи ҳисобланади. Ўйинлар ҳар 4 йилда мунтазам равишда **Олимпия** шаҳрида (1-расм) ўтказилган маълумотларга кўра бу байрамнинг бошланиши эр. аввалги 776 йил бошларига тўғри келади.

Эрамиздан аввалги VII асрда Олимпия шаҳрида жойлашган Гера обидасида Олимпия машғаласи ёқилган ва бронзадан ясалган Ифит диски сақланган. Дискда олимпия ўйинларининг қонун ва қоидалари ёзилган эди.

Умумгрек олимпиада ўйинлари қарорида Грециянинг кўпгина шаҳарларида кичик миқёсидаги, лекин давлат ҳаётидаги ижтимоий-сиёсий тарафдан катта ахамиятга эга бўлган ўйинлар ўтказилиб турилган. Грециянинг бир қатор шаҳарларида ва районларида қазилмалар натижасида ўйинлар учун мўлжалланган кўпгина иншоотлар ва стадион қолдиқлари топилган.



Грециядаги қадимий Олимпия шахрининг кўриниши

Қадимий стадионлар уч даврга бўлинган:

1. Элленик
2. Элленистик
3. Қадимий Рим давридаги стадионлар

Элленик давр. Мустақил давлатлар ҳисобланган қадимий Греция шаҳарлари фан, маданият ва спорт соҳаларида бошқа давлатлар билан доим рақобатлашганлар. Яхши кўшничилик ва дўстлик мусобақалари руҳи, қадимий Грецияда жисмоний маданият ва спорт ривожига катта таъсир кўрсатади. Греция стадионлари меъморий шакллари, кенглиги ва ландшафнинг гармоник мослиги билан ажралиб туради. Элленик давр стадионлари давлат ижтимоий ҳаётида етакчи рол ўйнаган. Бу даврдаги стадионлар ўриндиқсиз қурилган.

Элленистик давр. Элленистик даврдаги стадионлар оммавий ҳаётда катта аҳамиятга эга бўлган. Ундан ташқари улар шаҳар аҳолиси учун томоша кўрсатадиган иншоотга айланади. Стадион трибуналари унча кўп бўлмаса ҳам фақат шаҳар аҳолисига мўлжалланган эди. Масалан: 1000000 аҳоли яшайдиган Милет шаҳридаги стадион шу шаҳар ичига қурилган.



**Эрамиздан аввалги 7 асрдаги Гера номидаги обида
(узунлиги 50 метр, эни 18,7 метр).**



Олимпия машъаласини ёқиш тантанаси. Греция, Олимпия
Қадимий Рим даври. Кўпгина стадионлар ва спорт иншоотлар Рим империясининг шаклланаётган вақтига тўғри келади (эрамизнинг боши). Бу

вақтда элленик даври стадионларининг кўпгинаси қайта қурилди. Эрамизнинг иккинчи асрида Афина ва Делфадаги стадионларни қайта қуришга тўғри келди. Мусобақа қатнашувчилари сонининг ортиши туфайли стадионлар майдони кенгайтирилди ва томошабинлар учун мармар трибуналар-ўриндиклар ўрнатилди. Қадимги Рим давридаги стадионларнинг трибуналари кўришга қулай бўлишини таъминлаш учун ярим ой шаклида қурилган. Бу даврдаги стадионлар меъморчилик томонидан тўла-туғалланган объектларга айланади. Эрамиздан олдинги биринчи асрда Қадимги Рим иншооти бўлмиш амфитеатр шакллана бошлади. Амфитеатр ўз навбатида замонавий спорт ареналарининг қурилишида муҳим аҳамиятга эга бўлди.

Амфитеатр (юнончадан Amphitheatron – икки томонлама томоша) оммавий томошалар: театр спектакллари кўрсатиладиган Қадимги Рим монументал биноси ҳисобланади. Амфитеатр – ўртасидаги майдони эллипс шаклида қурилган ва томошабинлар учун мўлжалланган спорт аренаси катор-катор ўриндиклари пастдан юқорига зина шаклида кўтарилиб борган. Бу амфитеатрлар Помпей шаҳрида милoddан аввалги 70-йилларда қурилган бўлиб ўз ичига 15000 томошабинни олган.

Бутун дунёга машҳур бўлган Римдаги Коллизей милoddан олдинги 125 йилда қурилган бўлиб 50000 томошабинларга мўлжалланган. Коллизей аввал уч ярусдан иборат бўлиб, тўртинчи яруси эрамизни иккинчи асрида тўла битказилган. Аввал Коллизейда ҳайвонлар, кейинчалик эса гладиаторлар жанги бўлиб ўтган. Бу ерда трибуна остида жуда кўп сонли хоналар бўлган. Ундан ташқари арена остида ҳайвонлар учун қафаслар ва бошқа хоналар жойлашган. Коллизейдан 1 км узоқликда куллар қишлоғи жойлашган бўлиб, у стадион аренасигача ер ости йўли билан туташган. Коллизей устига брезент қоплама тортилган бўлиб, у ёпиқ стадионга айлантирилган деб тахмин қилинади (4-расм).

Коллизейга ўхшаган стадионлар Римнинг ҳар бир йирик шаҳарларида бўлган. Аравада пойгага мўлжалланган гипподром деб номланган йирик Циркус Максимус иншооти алоҳида аҳамиятга эгадир. Бу иншоот ўз

трибунасига 250000 ча томошабинни сиғдирган.

Қадимги Римда терм (ҳаммом) иншоотига катта эътибор берилган. Бу сузиш, чўмилиш учун мўлжалланган йирик сув ҳавзаси бўлиб, эрамизнинг I асри ва II асри оралиғида қурилган. Энг йирик ва машҳур Диоклентана ва Каракалла терми тахминан 120000 м^2 майдонда жойлашган бўлиб, узунлиги 337 метр, эни 338 метрни, деворларининг қалинлиги 6 метрни ташкил қилган. Бу термларга бир вақтнинг ўзида 3000 одам сиғиб, улар чўмилиш, парланиш, укалаш, душ, ванна қабул қилиш, сув ҳавзасида (совуқ, илиқ, иссиқ) сузиш каби муолажаларни олиш мумкин бўлган.



а) Олди томондан қўриниши



б) ички томондан қўриниш

4-расм. Римдаги Коллизей харобалари

Рим термлари ўзининг ажойиб безак ва ускуналари билан ажралиб туради. Бино деворларни безаш учун қимматбаҳо мармар ишлатилган. Рим яна сув қувурлари ва иситкичлар билан жиҳозланган. Қадимий Рим шаҳри сув қувурлари ва иситкичлар билан ҳам машҳур бўлган.

Римда эраизмнинг IV асридан бошлаб христиан дини давлат томонидан қўллаб-қувватланган ҳолда кириб келди. Уч минг аҳолини йиғувчи Рим томошаларига қарши черков фаол кураш олиб борди. Аста-секин миллий маданиятнинг пасайиши бошланди, шу билан бирга жисмоний тарбия ҳам пасайди. Одам танасининг маданияти ва ҳар томонлама ривожланишини инкор этувчи христиан динининг тарқалиши қадимги оламга мансуб кўпгина йирик спорт иншоотларининг қонунсиз емирилишига сабаб бўлди. Айримлари эса черковга айлантирилган.

Адабиётлар

1. Указ Президента Республики Узбекистан УП № 3154 “О создании Фонда развития детского спорта Узбекистана”.
2. “Здоровое поколение – основа развития Узбекистана”. Речь Президента Республик Узбекистан на IX сессии Олий Мажлиса от 24 июня 2002 г.
3. Гагин Ю.А. Спортивные сооружения. М., 1976.
4. Каталог спортивного инвентаря и оборудования для оснащения детских спортивных сооружений. Т., Узбекистан, 2006.
5. Коненко И., Малахов Г. М. Спортивные сооружения. Краткий справочник. Профиздат. 1960.
6. Легкая атлетика и правила соревнования, М., ФиС, 1984.
7. Мирзакулов Ш.А., Азизов Н., Нуршин Ж.М. Миллий кураш мусобақаларини ўтказиш қоидалари. Т., 1993.
8. Николеенко А.В. Спортивные сооружения. Справочник для факультета физкультуры пединститута. М., Просвещение, 1976.
9. Паликарпов А. Спортивные сооружения. М., ФиС, 1972.
10. М.С.Ходжаев, А.А.Толаметов, А.М.Нурмухамедов, Ж.Х.Умаров. Спорт иншоотлари. / Ўқув қўлланма. Тошкент. 2007 й. 96 б.

Ўрта аср спорт иншоотлари ҳақида қисқача тарихий маълумот

Ўрта асрни бошланиши жисмоний тарбияни бутунлай пасайиб кетиши билан тавсифланади. Бунга сабабчи бўлиб аввалом бор христиан динидир. Христиан дини бўйича одам танасининг маданияти ва ҳар томонлама ривожланишини инкор этилган. Давлат дини бўлиши билан жуда кўп стадионлар ва спорт иншоотлари қонунсиз емирилишига сабаб бўлди.

Лекин X-XI асрларда секин аста спорт ўйинлари ва машқлар ривожлана бошлади. Бунга XI асрда бошланган Шарқнинг савдо истилоси, борди-келди

юришлар ва рицарликнинг пайдо бўлиши сабаб бўлди. Юришдан бўшаган вақтларда рицарлар асосан ҳарбий машқлар бажарардилар ва турнирларда катнашардилар. Рицарларнинг алоҳида қоидага эга бўлган турли ўйинлари сарой ҳовлиларида ўтказилган. Ўрта асрда жисмоний машқларнинг ўргатилишидан асосий мақсад-рицарларни урушга, жангга тайёрлаш эди.

Ривожланган феодал жамиятда (X-XI асрларда) синфий кураш таъсири остида халқ жисмоний маданияти (шаҳарликлар ва деҳқонлар) ва устун турувчи синф жисмоний маданияти (феодаллар, рицарлар) шаклланади. XV-XVI асрларда тўп ўйинлари пайдо бўлди. Ўйинлар учун майдонча ва жойлар, шаҳарликлар учун сайиргоҳларда, зиёлиларга хиёбонларда ҳар-хил томоша шаҳобчалари қурилди. Буларга: Римдаги Вилла Монтално (XVI) сузиш ҳавзасини, Флоренциядаги Боболи боғи амфитеатрини (XVII) мисол қилиш мумкин. Европанинг баъзи мамлакатларида найзабозлар ва тўп ўйинлари учун заллар, камонда ўқ отиш учун майдон ва майдончалар қурилиши олиб борилди. Ўрта Осиёда ҳам спорт ўйинлари ривожланган. Бу ўйинларга чавандозлик, камондан отиш, кураш, кўпқари, қиличбозлик ва бошқалар спорт турларини мисол қилиш мумкин.

Ўрта асрнинг охири – бу феодал тузумининг емирилиб, буржуазия маданиятининг туғилиши давридир.

Янги давр спорт иншоотлари ҳақида қисқача тарихий маълумот

Буржуазия тузуми Европа мамлакатлари иқтисодиётини ўз қўлига олиб, сиёсий ҳукумронликни эгаллаган эди. Капиталистик ишлаб чиқариши жадал ривожланаётган мамлакатларнинг йирик спорт иншоотларини яратишга имконияти бўлган. Шундайлардан 1806-1807 йил қурилган катта Милан спорт аренадир. XIX аср ўрталарида Европада катта спорт залларга эга бўлган бинолар (вокзаллар, универсал магазинлар ва бошқалар) қурилган. Спорт заллари ва майдонлари пайдо бўлди. Бироқ Европанинг турли мамлакатларида оммавий спорт иншоотларини

қурилиши спорт жамиятлари, клублари, ўртасида алоқа ўрнатилган, турли мамалакатлар билан спорт алоқалари ривожланган ҳамда олимпия ўйинлари ўтказила бошланган даврда, яъни XIX аср охирларида бошланди. Бу даврда стадионлар, спорт залларигина эмас, балки велотреклар, трамплинлар, қишки ва сув спорт турлари учун ҳам иншоотлар қурилган. Олимпия спорт иншоотларини ўрганишда, уларга қўйилган асосий технологик талабларни тушуниб, давр ўтган сайин турли мамлакатлардаги спорт иншоотларининг қурилиши ривожланиб ўсганини тушунамиз.

Қуйида янги давр Олимпия иншоотларига қисқача маълумот берамиз.

I Олимпиада ўйинлари (1896 й.) Грециянинг Афина шаҳрида бўлди. Олимпиада бошланишигача қадимги Афина стадиони қайта шаклланган. Бироқ стадионда футбол майдони бўлмаган. Асосан стадион ареналарида гимнастика, енгил атлетика мусобақалари (100, 400, 800 ва 1500 м га югуриш, 110 м га тўсиқлар оша югуриш, сакраш, диск улоқтириш) ўтказилган.

II Олимпиада ўйинлари (1900 й.) Франциянинг Париждаги Булон ўрмонида бўлди. II Олимпиада очилишига ҳеч қандай махсус спорт иншооти қурилмаган.

Булон ўрмони текислигида фақатгина 313 м узунликка югуриш йўлакчалари белгиланган бўлиб. диск улоқтириш шу ўрмоннинг бошқа майдончасида бажарилган. Ҳозир у эсдалик сифатида темир бетон тўсиқ билан тўсилган.

III Олимпиада ўйинлари Американинг Сент-Луис шаҳрида (1904 й.) бўлди. Сент-Луисда ҳам ҳеч қандай махсус спорт иншооти қурилмаган.

IV Олимпиада ўйинлари (1908 й.) Англиянинг Лондон шаҳрида бўлган. Лондон стадиони бизнинг эрамызнинг биринчи олимпиада стадиони ҳисобланиб, унинг трибунасига 70000 томошабин сиғган. Стадионда футбол майдони, югуриш йўлакчаси, велотрек, сув ҳавзаси бўлган.



5-расм. Антверпен стадиони, Бельгия

V Олимпиада ўйинлари (1912 й.) Швециянинг Стокгольм шаҳрида бўлган. Стокгольмда жуда қулай стадион қурилиб, то бизнинг кунгача сақланиб қолган. Унда футбол майдони ва югуриш йўлакчаси бўлган. Югуриш йўлаги грунтли ер қоплама бўлиб, старт ва финиш чизиғидан ташқари ҳеч қандай белги бўлмаган. Стадион аренаси чим ўтли қопламадан иборат бўлган. Ядро улоқтириш жойи тупроқли бўлиб, спортчи тушадиган жойи чим ўтли қоплама бўлган. Таёқча билан юқорига сакраб тушадиган чуқурлик кипиқ билан тўлдирилган. Сакраш учун қўлланиладиган таёқча бамбукдан ясалган.

VI Олимпиада ўйинлари (1916 й.) Германиянинг Берлин шаҳрида бўлиши керак эди. Биринчи империалистик уруш туфайли навбатдаги олимпиада бўлмаган. Аммо немислар Грюневалдега стадион қурганлар. Стадиондаги футбол майдони 120 м x 70 м, югуриш йўлаги 600 метр, мототрек эса 660 метрни ташкил қилган. Стадион жуда ноқулай бўлганлиги сабабли, кейинчалик қайта таъмирланган.

VII Олимпиада ўйинлари (1920 йил) Бельгиянинг Антверпен шаҳрида бўлган. Антверпен стадионининг узун ёй шаклидаги трибуналари ўзига

60000 томошабинни сиғдирган (5-расм). Трибунанинг ғарбий қисмида томошабинни ёмғирдан ҳимоя қилувчи мослама бўлган.

VIII Олимпиада ўйинлари (1924 йил) Франциянинг Париж шаҳрида бўлган. Олимпиада учун “Коломб” стадиони қурилган. Стадионда 450 метрли югуриш йўлаги бўлиб, бу спортчилар учун ноқулай бўлган. Шу сабабли бошқа фойдаланилмаган. “Коломб” стадиони йирик спорт комплекси бўлиб, унда асосий спорт майдони, сузиш ҳавзаси, теннис корти, ҳар хил машқ қилиш ва ёрдамчи спорт иншоотлари бўлган.

IX Олимпиада ўйинлари (1928 йил) Голландиянинг Амстердам шаҳрида бўлган. Амстердам стадионида асосий бош аренадан ташқари футбол майдони ва 7000 ўринли теннис корти, 50мх18 метрли сузиш ҳавзаси ва ҳар хил спорт билан шуғулланиш учун майдончалар бўлган. Асосий спорт майдони ёнида кураш, гимнастика, қиличбозлик ва бокс учун спорт заллари жойлашган. Стадион ҳудудида енгил автомашиналар ва велосипедлар учун туриш жойи ҳам бўлган. Асосий спорт аренаси трибунасига олдиниға 40000 томошабин сиғиб, ундан 16000 нафари туриб томоша қилган. Кейинчалик трибунадаги ўтириш жойлари 60000 га етган. Трибуна ости бўшлиғига ёрдамчи спорт иншоотлари жойлаштирилган.

X Олимпиада ўйинлари (1932 йил) Американинг Лос-Анджелес шаҳрида бўлган. X Олимпиада учун жуда йирик 100000 ўринли Лос-Анджелес стадиони қурилган. Унинг аренасида 105х70 метрли футбол майдони, атрофида 400 метр ва 450 метрли югуриш йўлаги бўлиб, асосий майдондан ташқари очик сузиш ҳавзаси ҳам қурилган.

XI Олимпиада ўйинлари (1936 й.) Германиянинг Берлин шаҳрида бўлган. Бу олимпиадада Грневалд стадиони вайронаси ўрниға 100000 ўринли Берлин стадиони қурилган ерда биринчи марта сопол аралашмасидан югуриш йўлаги қурилган, унда Д.Суэнс 100 м ли масофани 10,2 сек югуриб ўтган. Берлин стадиони 90 га (гектар) майдонни эгаллаб, унда асосий спорт майдонидан ташқари очик сузиш ҳавзаси, гимнастика заллари, футбол майдони ва машқ қилиш майдонлари бўлган.

ХII Олимпиада ўйинлари (1940 й.) Финляндиянинг Хельсинки шаҳрида бўлиши керак эди, аммо бўлмаган.

ХIII Олимпиада ўйинлари (1944 й.) Англиянинг Лондон шаҳрида бўлиши керак эди. Иккинчи жаҳон уруши сабабли олимпиада ўтказилмаган.



6-расм. Римдаги Олимпия стадиони

ХIV Олимпиада ўйинлари (1948 й.) Англиянинг Лондон шаҳрида бўлиб ўтди. Олимпиада учун алоҳида стадион қурилмаган, сабаби иккинчи жаҳон уруши мамлакатни иқтисодий қийин аҳволга олиб келган эди

ХV Олимпиада ўйинлари (1952 йил) Финляндиянинг Хелсинки шаҳрида бўлган. Хелсинкидаги Олимпиада стадиони 1940 йилдан 1952 йилгача қурилган. Асосий спорт майдонлари трибунасига 60000 томошабин сиғган.

Спорт аренасида 105x70 м ли футбол майдони, 400 м ли сопол қопламали югуриш йўлаги ва яна очик сузиш ҳавзаси, катта спорт зали,

шуғулланиш майдонлари, енгил атлетика ядролари бўлган.

XVI Олимпиада ўйинлари (1956 й.) Австралиянинг Мелбурн шаҳрида бўлиб ўтган. Олимпиадагача Мельбурн стадиони қайта таъмирланган. Темир бетонли трибуналарнинг сони 100000 ўринга кўпайтирилган. Спорт майдонида уч қаторли 400 м ли югуриш йўлаги бўлиб, унинг устки қопламаси Англиядан келтирилган. Аммо унинг сифати унча юқори бўлмагани сабабли, ўйинлардан сўнг, олиб ташланган.

XVII Олимпиада ўйинлари (1960 й.) Италиянинг Рим шаҳрида бўлган. Олимпиадагача Римнинг ҳар бир районларига ҳар хил спорт иншоотлар, ҳамма спорт турлари учун комплекслар қурилиб битказилган. Асосий спорт майдони трибунасига 80000 томошабин учун ўрин бўлиб, унда 105x70 м футбол майдони, сопол қопламали 400 м ли югуриш йўлаги жойлашган. Рим спорт иншоотларидан ўзининг меъморчилиги ва фойдаланиш жиҳатдан қулай бўлган “Палаццо делло Спорт” ва “Палацетта” ларда ҳозиргача турли спорт ўйинлари, гимнастика ва бокс муосбақалари ўтказилиб келинади.

XVIII Олимпиада ўйинлари (1964 й.) Япониянинг Токио шаҳрида бўлган. Токиода жуда кўп сонли ўзига хос спорт иншоотлари қурилган. Токио марказида асосий олимпиада шаҳобчалари, асосий стадионлар, Олимпиада боғи жойлашиб, унда ёпиқ спорт майдони, ёпиқ сузиш ҳавзаси, бейсбол ва регби учун стадион бўлган. Иккита ёпиқ универсал майдонли Йоглар спорт боғи, Олимпия шаҳарчасидан иборат бўлган. Қолган спорт иншоотлари шаҳардан 20 км ташқарига қурилган. Токио стадиони трибунасига 100000 томошабин сиғган.

XIX Олимпиада ўйинлари (1968 й.) Мексикада бўлган. Мексика Олимпиадасида мусобақалар ўтказиш учун 16 та йирик комплекс марказ ва 27 та машқ қилиш учун комплекс тайёрланган.

XX Олимпиада ўйинлари (1972 йил) ФРГ Мюнхен шаҳрида ўтказилган. Мюнхен олимпиадаси шаҳар марказидан атиги 4 км узоқликда ўтказилиб, спорт иншоотлари етакчи техника билан таъминланган эди.

Олимпиада ўйинлари ўтказиладиган территорияни шаҳар ҳиёбонлари ва унча катта бўлмаган канал ўраб турарди. Олимпиада спорт комплекси Мюнхендан бир неча юз метр узоқликда эди. Шунинг учун олимпиада “Олимпиада ўйинларига қисқа йўл” шиори остида ўтказилган.

XXI Олимпиада ўйинлари (1976 йил) Канаданинг Монреал шаҳрида бўлган.

Бу Олимпиада учун бутун бир спорт комплекслари тайёрланиб, унда футбол, ҳар хил спорт ўйинлари ва турлари учун иншоотлар мавжуд бўлган. Енгил атлетика мусобақалари учун, кураш, қиличбозлик, гимнастика заллари, сув ҳавзалари, эшак эшиш учун спорт комплекслар қурилиб битказилган.

XXII Олимпиада ўйинлари (1980 йил) Москвада ўтказилган. Олимпиада ўтказиш муддати қисқа бўлиб, уй-жой, ишлаб чиқариш корхоналари қурилиши миқдорини пасайтирмасдан 70 та олимпиада шаҳобчаси қурилган ва қайта таъмирланган. Улардан энг йириги: “Олимпийский” спорт комплекси. Крилатский ёпиқ велотреки, Олимпия шаҳарчаси, Останкинодаги телекомплекс, Измайловдаги меҳмонхона комплекси ва бошқалар. Парус спорт бўйича олимпиада мусобақаларини Таллинда ўтказишга юқори даражада тайёрлик қўрилган. Футбол бўйича дастлабки тур ўйинлар Санкт-Петербург, Минск ва Киев шаҳарлардаги стадионларда ўтказилган.

XXIII 1984 йил Лос-Анжелесда –Халқаро Олимпия Кўмитаси XXIII Олимпиада ўйинларини АҚШнинг Лос-Анжелес шаҳрида ўтказишга қарор қилди.

XXIV Олимпиада ўйинлари 1981 йил 30 сентябрда Сеулда ўтказилиши эълон қилинди. Аҳоли сони жиҳатидан жаҳонда олтинчи ўринда турадиган Жанубий Курия (42 миллион) пойтахти Сеул мамлакатнинг юраги, давлатнинг сиёсий, молиявий, дипломатик, илмий ва маданий маркази ҳисобланади. Сеулда 1981 йилдан бошлаб жуда кўп янги спорт иншоотлари қурилди. Шу жумладан, чиройли Олимпия стадиони

қурилиб ишга топширилди. Бундан ташқари кўп эски стадионлар қайта реконструкция қилинди ва таъмирланди

1988 йилдаги Олимпияда 159 мамлакатдан 9633 спортчини қабул қилди. Улар орасида Ўзбекистондан ҳам 9 нафар спортчи бор эди. Вакилларимиз спортнинг 9 тури бўйича беллашдилар. Уларнинг деярли барчаси совриндор бўлишди. Тадбирларда жами 8757 нафар журналист жалб қилинди.

XXV ёзги Олимпиада ўйинлари Испаниянинг энг йирик шаҳарларидан бири Барселонада бўлиб ўтди. Бу шаҳарга 173 мамлакатдан 15,5 мингдан ортиқ вакил ташриф буюрди. Улар орасида Мустақил Давлатлар Ҳамдустлиги мамлакатларининг 654 дан ортиқ вакили бор эди. Бу Олимпиадада Ўзбекистондан 17 спортчи иштирок этди. Улар спортнинг 8 тури бўйича беллашдилар.

Маълумки, жаҳон спортчиларининг маҳорати кун сайин ошмоқда. Ёшлар ўртасида спортга қизиқиш ўсмоқда. Халқаро спорт мусобақалари фақат спортчилар ёки мутахассисларнигина эмас, балки йирик давлатларнинг ҳам шон-шўхратини оширмоқда.

XXVI Олимпия ўйинлари 1996 йилда Атланта (АҚШ) шаҳрида бўлиб ўтди. Мусобақалар замонавий олимпиада ҳаракатининг 100 йиллигига бағишланди. Бу ўйинларни ўтказиш учун янги спорт иншоотлари ишга туширилган. Бир неча стадионлар реконструкция қилинди ва таъмирланди.

АҚШнинг Атланта шаҳридаги Олимпия стадионида янги аср олди ўйинлари машғаласи ёндирилди. Ўт олдириш таниқли боксчи Муҳаммад Али (Кассиус Клей)га топширилди.

Олимпия ўйинларида баъзи нохуш ҳолатлар рўй берди. Террорчилар яширган бомбанинг портлаши оқибатида бир киши ҳалок бўлди, 110 киши жароҳатланди.

XXVII Олимпиада Сиднейда бўлиб ўтди ва XX асрнинг сўнгги Олимпиадасидир.

Австралияда Олимпия ўйинлари биринчи марта 1956 йили ёз даври

бошида ўтказилган эди. Айнан шу вазият деярли жаҳоннинг ҳамма етакчи жамоаларининг олимпия ўйинлари олди тайёргарлиги жадвалини тубдан ўзгартиришга мажбур қилди. XVI Олимпияда ўйинларига қурилган барча спорт иншоотлари қайтадан реконструкция қилинди ва янги спорт иншоотлари қурилди.

XXVII Олимпия ўйинлари Сиднейда (Австралия) 2000 йилнинг 15 сентябридан 1 октябригача ўтказилди. Бу вақтда об-ҳаво шароитлари ҳам олимпия терма жамоалари учун қулай ва одатий эди.

Олимпия шаҳарчаси 100 гектар майдонни ташкил этган. Янги спорт иншоотлари қурилди, эскилари эса таъмирланди.

XXVIII Олимпия ўйинлари 2004 йил Афина

XXIX Олимпия ўйинлари 2008 йил Пекин

XXX Ёзги Олимпия ўйинлари Буюк Британиянинг Лондон шаҳрида бўлиб ўтди.

“Биз угун Лондон шаҳрида бўлиб ўтган XXX ёзги Олимпия ўйинларида Ватанимиз шарафини муносиб ҳимоя қилган спортчиларимизни қутлаш ва тақдирлаш учун тўпландик” – дейди давлатимиз раҳбари. – Дунёда спорт соҳасида ўтказиладиган мусобақалар кўп. Лекин улар орасида Олимпия ўйинлари юксак нуфуз ва алоҳида ўринга эга. Шунинг учун Олимпия ўйинларида қатнашиш ҳар бир спортчи учун катта шарафдир. Лондон Олимпиясида иштирок этиб, Ўзбекистонимиз шарафини муносиб ҳимоя қилган йигит – қизларимиз, уларнинг устоз, ва мураббийларига, бутун жамоамиз аъзоларига чуқур миннатдорчилик билдириш менга катта мамнуният бағишлайди.

Юртимиздаги миллионлаб спорт мухлислари Олимпияда ўйинларида мардона кураш спортчиларимизни нафақат экран орқали кузатиб борди, балки уларга чин қалбдан мадад тилаб турди, десак, айти ҳақиқатни айтган бўламиз.

Лондондаги мусобақаларда спортчиларимиздан 4 нафари совриндор, 14

нафар ўз йўналиши бўйича кучли саккизликка кирганини алоҳида таъкидлаш ўринлидар. Беллашувларда эркин кураш бўйича учинчи бор Олимпиада олтин медалини кўлга киритган Артур Таймазов, бронза медаллар бин тақдирланган дюздочи Ришод Собиров, машҳур боксчимиз Аббос Атоев ва эркин курашчи Сослан Тигиев мурасасиз ва шиддатли курашларда ғолиб чиқиб, юксак матонат ва маҳорат намунасини кўрсатгани барчамизга қувонч ва ғурур бағишлади.

“Тошкент” футбол шаҳарчаси қурилиши.

Мамлакатимизда барча соҳаларда кенг қуламли ислохотлар,улкан микёсдаги бунёдкорлик ишлари,маданият ва спорт иншоотлари,тиббиёт ва таълим муассасалари,савдо марказлари,турар жойлар барпо этиш изчил давом этмокда.Бундай иншоотларни энг улуг ва энг азиз айём-Мустакиллик байрами арафасида фойдаланишга топшириш анъанага айланган.Ана шу

Хайрли анъанага мувофиқ,истиклолимизнинг 21 йиллик байрами олдидан мамлакатимизнинг барча ҳудудларида спорт иншоотлари қуриб битказилди.Энг замонавий талабдар асосида қурилган “Бунёдкор” стадиони диёримиз бўйлаб изчил давом этаётган бунёдкорлик ишларининг амалдаги яна бир ёркин ифодаси бўлди. “Тошкент” футбол шаҳарчаси Марказий Осиёдаги энг катта иншоот бўлиб, пойтахтимиздаги МирзаУлугбек ва Чилонзор метростанциялари оралигида жойлашган бўлиб, 36 гектар майдонни эгаллайди ва энг замонавий техника воситалари билан жихозланган.Уз ичига 34 000 томошабинлар учун мулжалланган уриндиклар пастки ва юкориги каватларга бупинган.Шунингдек бу ерда ногиронлар учун мулжалланган аолхида секторлар мавжуд.”Бунёдкор” стадионида спортчилар ва мухлислар учуняратилган шароит ва қулайликлар энг замонавий талабларга жавоб беради.Хусусан,биринчи каватда спортчилар,ҳакамлар,мураббийлар,футбол маъмурилари учун мулжалланган

хоналар, ошхоналар, матбуот анжуманлар зали, футбол клуби музейи мавжуд. Стадионнинг иккинчи каватида учта ресторан, фитнес маркази барпо этилган. “Бунёдкор” стадионининг муҳандислик таъминотишга алоҳида эътибор билан ёндашилган. 7 та машгулот майдончалари, бир неча спорт заллари, ёпик бассейн ҳамда 400 та бола таълим олиши мумкин бўлган “Болалар” футбол академияси, меҳмонхона ва “Бунёдкор” футбол клубининг базасининг уз ичига олади.

11x7,5 метр ўлчамдаги иккита видетабло мухлисларга футбол учрашувини ҳар томонлама кўриш имкониятини беради. Ёритиш ускуналари ФИФА талабларига тўла мос келади. Бу ерга ташриф буюрган мухлисларга маълумотларни тез ва сифатли етказиш имконини берадиган замонавий аудиосистема, рекламаларни намойиш қилиш учун футбол майдони четига видеоброт мосламалари ўрнатилган. Мусобақаларни тўғридан тўғри эфирга узатувчи ва радиотрансляция тизими, шарҳловчилар хонаси ҳалқаро стандартлар даражасида.

Назорат саволлари

1. Антик стадионлар қайси учта даврларга бўлинади ?
2. Эллин даври стадионлари қандай роль ўйнади? Ушбу даврга тегишли стадионларни айтиб ўтинг.
3. Олимпия стадиони мисолида эллин даври стадионлари тузилишини тавсифланг.
4. Эллинистик, қадимги Рим дарлари стадионларини айтиб беринг.
5. Палестрлар, гимнасиялар, амфитеатрлар, термлар нималардан ташкил топганини айтиб бқринг.
6. Энг янги давр олимпия иншоотларида иншоотлар эволюциясини тавсифланг.

Адабиётлар

11.Указ Президента Республики Узбекистан УП № 3154 “О создании Фонда развития детского спорта Узбекистана”.

12.“Здоровое поколение – основа развития Узбекистана”. Речь Президента Республик Узбекистан на IX сессии Олий Мажлиса от 24 июня 2002 г.

13.Гагин Ю.А. Спортивные сооружения. М., 1976.

14.Каталог спортивного инвентаря и оборудования для оснащения детских спортивных сооружений. Т., Узбекистан, 2006.

15.Коненко И., Малахов Г. М. Спортивные сооружения. Краткий справочник. Профиздат. 1960.

16.Легкая атлетика и правила соревнования, М., ФиС, 1984.

17.Мирзакулов Ш.А., Азизов Н., Нуршин Ж.М. Миллий кураш мусобақаларини ўтказиш қоидалари. Т., 1993.

18.Николеенко А.В. Спортивные сооружения. Справочник для факультета физкультуры пединститута. М., Просвещение, 1976.

19.Паликарпов А. Спортивные сооружения. М., ФиС, 1972.

20.М.С.Ходжаев, А.А.Толаметов, А.М.Нурмухамедов, Ж.Х.Умаров. Спорт иншоотлари. / Ўқув қўлланма. Тошкент. 2007 й. 96 б.

Mavzu: Tennischilar sport trenirovkasining umumiy asoslari

Reja:

1. Sport trenirovkasi haqida tushuncha haqida tushuncha

2. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni

Sport trenirovkasi jismoniy, ruhiy va funksional imkoniyatlarni “to’lqinsimon” prinsipda oshira borish, texnik-taktik mahoratni shakllantirish, belgilangan musobaqa sikllarida sportchini yuksak “sport formasi” bilan ta’minlash va shu musobaqalarda foydali natija ko’rsatishga “ma’sul” uzoq muddatli pedagogik jarayondir.

Sport keng ma’noda musobaqa faoliyati unga maxsus tayyorgarlik ko’rish, shu yo’nalish bilan bog’liq bo’lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ma’naviy-ahloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlarni o’z ichiga oladi. “Sport” tushunchasining mohiyati insonni ja’miy to’siq va qiyinchiliklarni yengib o’z imkoniyatlari chegarasini yanada kengaytirishga qaratilgan intilishidan iborat.

Sport – bu ruxiyatni “charxlovchi”, kayfiyatni ko’taruvchi insonni jismonan, ma’nan va ruxan shakllantiruvchi, uning “ichki” va “tashqi” madaniyatini (morfologiyasi – qaddi-qomati va funksional resursini) takomillashtirib boruvchi, insoniyatga cheksiz quvonch xad’ya etuvchi zamonga mos, o’ta ommaviy ijtimoiy harakatdir. Demak, sport chuqur ma’noli ko’pqirrali ijtimoiy omildir.

“Sport” atamasi etimologik nuqtai nazaridan inglizcha so’zdan kelib chiqqan bo’lib, daraxt kurtaklarini bir-biridan “o’zib” o’sishini anglatadi.

Zamonaviy sport – bu o’z evolyusion tarihi, mavqyesi va maqomi hamda o’ziga hos musobaqa qoidalariga ega bo’lgan ko’pdan-ko’p turlardan tarkib topgan.

“Sport” va “Sport trenirovkasi” atamalari pirovardidan, “musobaqaga tayyorgarlik”, “musobaqa jarayoni”, “musobaqa faoliyati” tushunchalarini anglatadi.

“Trenirovka” atamasi inglizcha so’z bo’lib, o’zbek tilida “mashq qilish”, “charhlash” ma’nosini bildiradi. Ushbu atama turli sohalarda qo’llaniladi. Masalan “aqliy (intelektual) trenirovka”, “jismoniy trenirovka”, “gipoksik trenirovka”,

“hayvonlar trenirovkasi” tushunchalari amaliyotda keng o‘z aksini topgan. “Hayvonlar trenirovkasi”, “hayvonni dressirovka qilish” tushunchasidan tubdan farq qilib, hayvonlarni biror-bir tadqiqot uchun tayyorlash (oq kalamushni tretbonda yugurishi) yoki hayvonlarni (masalan itni) “xarbiy xizmatga” tayyorlash va xokazo soxalarda amalga oshirilishi mumkin.

Sport amaliyotida “sport trenirovkasi” atamasi “sport tayyorgarligi” atamasi bilan mantiqan yaqin bo‘lsada, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. “Sport tayyorgarligi” tushunchasi keng qamrovli ma’noga ega bo‘lib, sportchini jamiyki faoliyatini (uyqu, trenirovka, ovqatlanish, tibbiy profilaktika va hokazo) musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. “Sport trenirovkasi” esa bir maqsadga yo‘naltirilgan jarayondir va nisbatan torroq ma’noni anglatadi.

Muntazam sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (chopish, sakrash, yurish va hokazo), ko‘nikmalari takomillashadi, psixik sifatlar (fikrlash, ong, iroda, diqqat, hissiyot va boshqa) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukamallashadi.

Tennis – sport turi sifatida insonni har-tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Ma’lumki, zamonaviy tennis o‘z xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar quyadi. Tennis bo‘yicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixo-funksional sifatlarini takomillashtiradi. Tennisga xos turli o‘zgaruvchan yo‘nalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (3,5-4 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shug‘ullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi. Juftlik o‘yinlarida ijro etiladigan texnik-taktik harakatlar o‘zaro qo‘llab-quvatlash, o‘zaro yordam, hamjihatlik hislatlarini shakllantirib boradi.

1.2. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni

Sport trenirovkasi – bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, o'z oldiga o'yin malakalariga o'rgatish, ularni takomillashtirish, texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirishni maqsad qilib qo'yadi.

Vazifalari:

- Ma'naviy va ruhiy xislatlarni tarbiyalash;
- Jismoniy va funksional tayyorgarlikni taraqqiy ettirish;
- Sihat-salomatlikni mustahkamlash;
- Asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik);
- Hayotiy zarur malaka va ko'nikmalarni shakllantirish (yurish, chopish, sakrash, uloqtirish, suzish);
- “Alpomish” va “Barchinoy” test talablariga tayyorgarlik ko'rish va topshirish;
- Texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish.
- O'yin malakalari – texnik va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;
- O'yin malakalari – texnik va taktik harakatlarini yuqori saviyada ijro etishni o'zlashtirish;
- Hujum va himoyada jamoa bo'libmaqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;
- Tennis bo'yicha nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni egallash (rejalashtiruv xujjatlari, kundalik olib borish, o'rgatish texnologiyasi, hakamliy amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);
- O'zlashtirilgan o'yin malaka va ko'nikmalarini musobaqada samarali qo'llashni joriy etish.

1.3. Sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari

Shartli ravishda sport trenirovkasi uslublarini uch guruhga bo'lish mumkin: so'z ko'rgazmali va amaliy. Ushbu uslublarda alohida yoki birgalikda (baravariga) trenirovka mashg'ulotning vazifalariga mos bo'lishi, mazkur vazifalarni xalq etalishi lozim. Bundan tashqari bu uslublarda trenirovka prinsiplariga, shug'ullanuvchilar yoshiga va tayyorgarligiga (malakasiga) mos bo'lishi dardkor.

So'z uslubi – murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi koordinasion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish, haqida tasavvur xosil qilishdan iborat. Ko'rgazmali uslub odatda so'z uslubi bilan bir vaqtni o'zida qo'llaniladi va mashqlar na'munasi, texnik nusxalari hamda ijro etish tartibini video-filmlar, slaydlar va rasmlar yordamida namoyish etishdan iborat.

Amaliy uslublarda o'z navbatida ikki guruhga bo'linadi:

1) muayyan sport turiga xos texnik malaka, harakat ko'nikmalarini xosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublarda, ya'ni aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublarda.

2) jismoniy sifatlarini tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslublarda, ya'ni, aksariyat harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublarda.

Lekin u yoki bu uslublarda qayd etilgan ikki holatda ham qo'llanilishi mumkin.

Aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublarda

Sport texnikasini (harakat malakasini) to'liq yoki qismlarga (elementlarga) bo'lib o'rgatish uslublari mavjud. Ayrim hollarda harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish imkoniyati bo'lmasa, bunday harakatlar to'liq holda o'rgatiladi.

Lekin, sport texnikasini aniq tarkibiy tuzilishiga (strukturasiga) mos ravishda o'rgatish uchun uni imkoniyati boricha qismlarga bo'lib o'rgatish katta samara beradi. Bunda, ayniqsa taqlidiy (imitasiya), to'psiz bajariladigan (yoki to'pni o'rniga qulay buyum, moslama) mashqlar juda qo'l keladi.

Qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. Ayniqsa, dastlabki, boshlang'ich o'rgatish jarayonida alohida ahamiyat kasb etadi.

Harakatning texnik qismlari shakllana borgan sari (qaytarish uslubi yordamida) uni to'liq holda o'rgatish uslubi o'z o'rnini egallab boradi.

Dastlabki o'rgatish jarayonida tayyorlovchi va yondashtiruvchi mashqlarga e'tibor berish muhim ahamiyatga egadir.

Sport texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi nafaqat boshlang'ich o'rgatish jarayonida, balki texnik-taktik mahoratning eng yuqori bosqichlarida ham o'z dolzarbligini yo'qotmaydi yangi texnik usul yoki taktik kombinasiyalarni kashf etishda juda qo'l keladi.

Aksariyat harakat (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar

Bunday uslublarning tarkibiy mohiyati mashqlarni (nagruzkani) qo'llanish xususiyatiga (mashq soni og'ir-yengilligi, shiddati) qarab farqlanadi.

Sport trenirovkasi davomida barcha mashqlar ikkita asosiy uslublar doirasida bajariladi: to'xtovsiz va to'xtab-to'xtab qo'llash uslublari.

To'xtovsiz uslub – bu mashqni to'xtovsiz yoki biror harakat faoliyatini uzluksiz ijro etilishi bilan ifodalanadi. To'xtab-to'xtab qo'llash (takrorlash) uslubi – mashqni ma'lum vaqt oralig'ida qo'llash (dam berib) bilan ifodalanadi. Ikki uslub qo'llanilganida ham mashqlar uzluksiz yoki to'xtab bajarilishi mumkin. Mashqlarni tanlash va ularni qo'llash xususiyatiga qarab trenirovka mashg'uloti umumlashtirilgan (integral) yoki muayyan yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Maksimal kuchlanish uslubi aksariyat yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarga nisbatan qo'llanilishi tavsiya etiladi. Bu uslub odatda maksimal og'irliklar yoki kuch mashqlarini maksimal marta qaytarish bilan izohlanadi. Mashqlarni umumlashtirilgan tarzda qo'llash ularni bir vaqtning o'zida bir necha sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni muayyan yo'nalishda qo'llash esa aksariyat alohida sifatni shakllantirishga qaratiladi. Bundan tashqari o'yin va musobaqa uslublari mavjud bo'lib, ular mustaqil uslublar shaklida qo'llaniladi.

O'yin uslubi – bu biror harakatni o'yin tarzida yoki o'yin davomida ijro etilishi bilan ifodalanadi. Bu uslub nihoyatda samarali bo'lib, uni qo'llanilishida mashqlar muayyan o'yin vaziyati doirasida bajariladi. Mashg'ulotni aynan shu

tarzda olib borilishi shug'ullanuvchilarning emosional xolatini ko'taradi. Ushbu uslub yordamida murakkab texnik-taktik masalalar (taktik fikrlar, taktik kombinasiyalarni mos tanlash va hokazo) hamda psixologik vaziyatlar hal etiladi. Musobaqa uslubi – aynan musobaqa mashqlarini bajarish, mashg'ulotni musobaqa tarzida o'tkazish va turli musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq. Bu uslub mashqlarni yuqori shiddatda bajarilishini taqozo etadi yoki musobaqada g'alaba qozinish uchun qanday shiddat, usul, aniqlik kerak bo'lsa, shunday tarzda bajariladi. Musobaqa usuli sport trenirovkasi jarayonida jamiyki shakllangan texnik-taktik malakalar, kombinasiyalar, sifatlar, qobiliyatlarni umumlashtirishda, bog'lashda (integrallashtirishda) asosiy rolni o'ynaydi. Shu bilan bir qatorda mazkur uslubni qo'llashda sportchilarni malakasi, mahorati va imkoniyatlarini inobatga olinishi zarur. Qayd etilgan uslublardan tashqari qo'shma yoki aralash uslub, harakatni taxlil qilish uslublari mavjud.

Qo'shma uslubni qo'llash natijasida bir vaqtni o'zida bir necha sifatlar (kuch, tezkorlik, chidamkorlik va hokazo) va malakalar (texnik usul, taktik harakat) shakllantiriladi.

Sport trenirovkasi prinsiplari

Sport trenirovkasi jarayoni ma'lum prinsiplar (tamoyillar), tartib-qoida, ilmiy va uslubiy qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu qonuniyatlar sportchi tayyorlash tizimini bir tartibda, to'g'ri va samarali tashkil qilishda asosiy omil bo'lib hisoblanadi.

Sport trenirovkasining prinsiplari jamiyki tarbiya va o'rgatish jarayonida umumpedagogik-didaktik prinsiplarga asoslanadi. Lekin, sport trenirovkasi davomida qo'llaniladigan shiddatli, og'ir va davomli mashqlar ushbu prinsiplarga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi. Chunki, bu holat shug'ullanuvchilar organizmini to'g'ri taraqqiy ettirish, ularning psixofunksional imkoniyatlarini extiyotkorlik bilan kengaytirishga qaratiladi.

Sport nazariyasi va amaliyotida quyidagi asosiy prinsiplar qo'llaniladi: onglik va faollik, “imkonbob” (shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos nagruzka berish) va individuallashtirish, muntazamlilik, ko'rgazmali, “o'stira borish”

(progressivlashtirish).

Onglilik va faollik prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida bosqichma-bosqich qo'yiladigan barcha maqsadlarga erishish, o'yin malakalarini o'zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan muhim shartlardan biridir.

O'quv trenirovka topshiriqlarini (nagruzkani) shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos tarzda berish (imkonbob) va individuallashtirish prinsipi. Ushbu prinsip – beriladigan barcha trenirovka topshiriqlari shug'ullanuvchini yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos bo'lishni taqozo etadi.

Muntazamlik prinsipi ko'p yillik o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot uzluksizligini ta'minlashda, mashg'ulotdan mashg'ulotga talabalar darajasini oshira borishni maqsad qilib qo'yadi.

“O'stira borish” (progressivlashtirish) prinsip o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot topshiriqlarini murakkablashtira borish, nagruzka xajmi va shiddatini oshira borish, maxoratni yangi bosqichlarga olib chiqish.

Ko'rgazmali prinsip barcha prinsiplarni samarali qo'llash va maqsadga muvofiq natijaga erishishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Shuni ham ta'kidlab qo'yish o'rinliki, yuqorida qayd etilgan barcha prinsiplar quyidagi didaktik tartib-qoidalar asosida qo'llanilishi zarur:

- oddiydan murakkabga;
- o'zlashtirilgandan-o'zlashtirilmaganga;
- osondan-qiyinga;

Sport trenirovkasi qonuniyatlari

Muxokama etilgan prinsiplar sport trenirovkasining qonuniyatlariga mos bo'lishi shu jarayonni samarali tashkil qilinishiga yaratadi.

Sport trenirovkasi quyidagi qonuniyatlar asosida olib boriladi: “Yuqori natijalarga yo'naltirish”, “Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash”, “Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi”, “Nagruzkani asta-sekin va maksimal tarzda oshirish”, “Nagruzkani to'liqsimon tarzda qo'llash (o'zgartira borish)”, “Trenirovka jarayonini qaytalanish (sikl) asosida tashkil qilish”.

Yuqori natijalarga yo'naltirish

O'quv-trenirovka jarayonining bosh maqsadi sportchilarni musobaqaga yuqori "sport forması" darajasida tayyorlash va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratish. Demak, muntazam, uzluksiz o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida qo'yiladigan strategik vazifa sportchini yuqori natijalarga yo'naltirish bilan bog'liq.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash

Tennis bo'yicha maxsus – ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar 8-10 yoshdan boshlab o'tkaziladi. Lekin, "chuqur" ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik jarayonigacha yosh sportchilar har tomonlama jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo'lishlari maqsadga muvofiq. 15-16 yoshga to'lgan o'smirlar bilan ishlashda universalizasiya prinsipi ustun turadi. 17-18 yoshda – o'quv-trenirovka jarayoni individuallashtirish yo'nalishida bo'ladi. Aslida erta yoshdan boshlab texnik-taktik harakatlarni serqirrali, serratli, o'zgaruvchan tezlanish, kuchlanish va yo'nalishlarda ijro etish qobiliyatlarini takomillashtira borish tavsiya etiladi.

Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi

Trenirovka jarayonida uchraydigan turli tanaffuslar sportchi va trenerning oldiga qo'ygan maqsadini yo'q qilishga olib keladi. Shuning uchun ko'p yillik trenirovka jarayonida muntazamlilikni uzilishi, turli tanaffuslarni ro'y berishga yo'l qo'ymasdan, uni uzluksizligini ta'minlashi kerak. Lekin, ushbu uzluksizlik trenirovka nagruzkasini dam olish, ish qobiliyatini tiklash bilan almashinib turishi asosida amalga oshirilishi kerak.

Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda o'stira borish

Aynan shu qonuniyat tennischilarning barcha kuch-imkoniyatlarini musobaqa vaqtida safarbor qilishga qaratilgan. Buning uchun ko'p yillik trenirovka jarayoni davomida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka oid vazifalar, topshiriqlar va mashqlar asta-sekin "osondan-qiyinga", "oddiydan-murakkabga",

“o’zlashtirilgandan-o’zlashtirilmaganga”tartibi asosida maksimal xajm va shiddat darajasida ijro etiladi.

Yuklamani to’lqinsimon oshirish

Ko’p yillik trenirovka jarayonida nagruzka to’lqinsimon tarzda oshira borilishi lozim. Bu qonuniyat organizmni nagruzkadan so’ng tiklanish muddatiga charchoq asoratlarini “yo’qolish” vaqtiga bog’liq bo’ladi. Shuning uchun nagruzka bilan dam olish, nagruzka bilan organizmni tiklovchi mashq-tadbirlarni muvofiq va samarali qo’llanilishi alohida ahamiyatga ega.

Trenirovka jarayonining qaytalanishi (siklliyli)

O’quv-trenirovka jarayoni xaftalik sikllarga bosqich va davrlarga bo’linadi. Aynan ushbu sikllar ko’p yillik jarayonda “spiralsimon” qaytalanish yuqori natijalarga qaratiladi.

O’rgatish va trenirovka vositalari.

Tennisda ham boshqa sport turlari kabi o’rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ularni o’rgatish bosqichidagi ma’lum vazifalarni hal qilish darajasida turkumlanadi. Bunday turkumlanishga tennischilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog’liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Musobaqa mashqlari tennisga xos bo’lgan xususiy, o’ziga xos bo’lgan mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o’yin xolatlariga mos xolda bajariladi.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo’llash samaradorligi, ishonchligini ta’minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

Maxsus mashqlar ikki guruhga bo’linadi: tayyorgarlik mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik

harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashda va zarur jismoniy harakat ko'nikmalari va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkaning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yahlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turlarining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida mos vazifalar yechiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkor-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini berishning takrorlash xajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Tennis harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p xollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublarni tanlash qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va amalga oshiriladi.

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulni umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini utaydi. Ma'lum murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

1.4. Sport trenirovkasining davriyligi

Yillik tayyorgarlik siklining davrlar va bosqichlarga bo'linishi ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali sportchilar tayyorlash, ish qobiliyati va "sport formasini"ni muayyan tartibda shakllantirish, ushbu faollikni ma'lum muddat ichida (musobaqa sikli davomida) saqlab turish, uni tiklab borish, "vaqtincha yo'qotish" va yana qayta shakllantirish bilan bog'liq vazifalarni yechishga qaratilgan.

"Sport formasini" deb sportchining eng yuqori natijaga erishishga imkon beradigan xolatiga aytiladi. Bu xolat jismoniy, texnik, taktik va psixofunksional tayyorgarlikning eng yuqori darajada shakllangan "cho'qqi"si bilan belgilanadi.

Sport formasining shakllanishi uch fazadan iborat bo'lib, ular bir yillik va ko'p yillik trenirovka jarayonida ma'lum tartibda almashinib turadi.

Birinchi faza – sport formasini shakllanishiga poydevor yaratish va uni eng takomil darajasiga ko'tarilishini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi faza – takomillashgan sport formasini turgun holatda saqlashdan iborat.

Uchinchi faza – sport formasining vaqtincha susaymishi bilan farqlanadi.

Nima uchun yuqori darajada shakllangan sport formasini mutassil uzoq vaqt saqlab turish imkoni yo'q degan savol tug'iladi.

Bu savolga quyidagicha izoh berish mumkin:

Birinchi faza – takomillashtirish jarayonining muayyan bosqichida shakllangan sport formasini navbatdagi bosqich uchun mahorat darajasidagi sport formasini bo'la olmaydi.

Ikkinchi faza – shug'ullanuvchi organizmining harakatlarga moslashishida ish qobiliyati doimo yuqoriga qarab uzluksiz o'sib boravermaydi. Mashg'ulotlarning yalpi nagruzkalaridan so'ng organizmda charchoq asoratlari vujudga keladi. Ularni bartaraf etish, "yo'qotish" uchun ish qobiliyatini tiklash zarur. Buning uchun esa ma'lum muddat kerak. Aynan ana shu tiklanish davri tugagandan so'ng ish

qobiliyatini taraqqiy ettirish va sport formasini yanada yuqori darajasiga ko'tarishga imkon yaratiladi.

Uchinchidan – sportchining har tomonlama tayyorgarlik darajasini muntazam oshira borish to'liqsimon yo'nalishda amalga oshirilishi kerak. Bu organizmni harakat nagruzkalariga biologik qonuniyatlar asosida moslana borish bilan izohlanadi.

Binobarin, sport trenirovkasi jarayoni 3 davrga – tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorgarlik davri

Ushbu davrda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;
2. Tennis uyiniga xos kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini yanada shakllantirish;
3. Irodaviy-ruxiy va funksional imkoniyatlarni (sifatlarni) boyitish;
4. O'yin malakalari texnikasini o'zlashtira borish va takomillashtirish;
5. Taktik vazifalarni hal etish;
6. Nazariy bilimni oshirish.

Tayyorgarlik davri o'z navbatida 3 bosqichga taqsimlanadi:

1. Umumtayyorgarlik bosqichi, mazkur bosqichda tayyorgarlikning barcha turlari bo'yicha ruxiy-jismoniy-funksional bazis (poydevor) yaratiladi, barcha jismoniy sifatlar shakllantiriladi, xayotiy zarur malakalar (chopish, yurish, sakrash, to'xtash va hokazo) takomillashtiriladi.

Bu bosqichda tayyorgarlik turlariga oid vositalar (mashqlar) hajmi quyidagi nisbatda taqsimlanadi:

Umumiy tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlar hajmi ko'p, shiddati (mashqlarni ijro etish tezligi) sekin bo'ladi.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqich aksariyat sport formasini tarkib topishiga bag'ishlanadi.

Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlar (tennisga oid kuch-tezkorlik-chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sakrash, sakrashga bo'lgan chidamlilik)

rivojlantiriladi, ruxiy hislatlar (ko'rish chuqurligi, ko'rish doirasi, iroda, diqqat, atrof-muhit-vaziyatni farqlash, tafakkur, hissiyot va hokazo) shakllantiriladi. Trenirovka mashg'ulotlarida ijro etiladigan mashqlar hajmi biroz kamayadi, shiddati esa tezlashadi.

Tayyorgarlik turlari xajmi tahminan quyidagi nisbatda bo'ladi:

3. Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi. Bu bosqich shug'ullanuvchilarni to'g'ridan to'g'ri musobaqaga tayyorlash jarayoni bilan ifodalanadi. Tayyorgarlikning barcha turlariga oid mashg'ulotlarda quyiladigan vazifalar tennischilarni musobaqa o'yinlariga tayyorlashga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlar shiddati maksimal darajaga ko'tariladi, xajmi esa kamayadi.

Ushbu bosqichda o'yinlar xajmi oshadi, tennischi qator tayyorlovchi turnirlarda ishtirok etishi maqsadga muvofiq.

Tayyorgarlik turlari xajmi jixatidan quyidagicha nisbatda taqsimlanadi.

Musobaqa davri

Quyiladigan vazifalar:

1. jismoniy va psixofunksional sifatlarni rivojlantirishni davom ettirish;
2. Sport texnikasini takomillashtirish va mukamallashtirish;
3. O'yin taktikasi va taktik kombinasiyalarini shakllantirish hamda musobaqa tajribasini orttirish;
4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini saqlash;
5. Nazariy bilimlar darajasini oshirish.

Ushbu davrda tayyorgarlikning barcha turlari vtennischilarni musobaqalarda yuqori natijaga erishishlariga qaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik - bu davr sportchilarni musobaqalarga funksional jihatdan tayyorlashga mo'ljallangan bo'lib, maxsus ish qobiliyatini yanada rivojlantirish bilan ifodalanadi. Texnik-taktik tayyorgarlik o'yin malakalari va musobaqa faoliyatini mukammallashtirishga, mahorat darajasiga olib chiqish vazifasini hal etadi. Musobaqa mashqlarini qo'llash o'yin vaziyatlarini modellashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunda mashg'ulotlarning shiddati o'ta

yuqori tezlikda kechadi. Mazkur davrda o'tkaziladigan musobaqalarni shartli ravishda uch tabaqaga bo'lish mumkin.

Birinchi tabaqa musobaqalari o'rtoqlik uchrashuvlari, turli turnirlar (hotira turnirlari, umumhalq bayramlarida o'tkaziladigan blis-turnirlar)ni o'z ichiga olishi mumkin.

Ikkinchi tabaqa musobaqalari turli miqyosdagi va nomdagi Kubok musobaqalarini qamrab olishi mumkin.

Uchinchi tabaqa musobaqalari: birinchilik, ichki chempionat va tashqi musobaqalar (tuman, viloyat, Respublika va Halqaro musobaqalar – Satellit, Chelendjer, Devis kubogi, "Katta dubulg'a", Osiyo o'yinlari, Olimpiya o'yinlari va hokazo).

Musobaqa davrida tayyorgarlikning turlari xajmi jihatdan quyidagicha nisbatga ega bo'ladi.

O'tish davri

O'tish davrining asosiy vazifasi, o'quv-trenirovka va musobaqa jarayonlarining yalpi ta'siri natijasida organizm charchash, zo'riqish hollariga tushib qolmasligini oldini olish maqsadida faol dam olish tadbirlarini tadbqiq etish, maxsus ixtisoslashtirilgan tennis mashqlaridan foydalanishni to'xtatib, boshqa sport turlariga oid (kross – yengil atletika, suzish, eshkak eshish, turizm va hokazo) mashqlarni qo'llashdan iborat. Bundan tashqari bu davr musobaqa davridagi mashg'ulotlar shiddatini sekin-asta minimal darajasigacha kamaytirish va ish qobiliyatini tiklashga oid vositalar xajmini kengaytirish zarur bo'ladi. Bu davrni tog' yon bag'rida, daryo, dengiz bo'ylarida, o'rmon sharoitida o'tkazish samarali bo'ladi.

O'tish davrining ikkinchi yarmidan boshlab asta-sekin navbatdagi trenirovka sikliga poydevor yaratilishi maqsadga muvofiqdir.

1.5. Ish qobiliyatini tiklash va kuchaytirish

Sport trenirovkasi jarayonida uzluksiz qo'llaniladigan mashg'ulotlar

natijasida shug'ullanuvchilar orgnizmining ish qobiliyatini goh susayishi, goh kuchayishi tabiiy xodisadir. Lekin, nagruzkadan so'ng vujudga keladigan charchoq asoratlarini bartaraf etish, organizmning funksional faoliyatini muntazam tiklab borish hamda ish qobiliyatini to'liqsimon tarzda kuchaytira borish zaruriyati tiklovchi vositalardan o'z vaqtida maqsadga muvofiq foydalanib turishni taqozo etadi.

Ish qobiliyatini tiklashga qaratilgan vositalar bir necha turlarga bo'linadi. Bular pedagogik, tibbiy-biologik (farmakologik) va psixologik yo'nalishda qo'llaniladigan vositalar.

Pedagogik vositalar kichik xajmda, katta amplituda va sekin shiddatda bajariladigan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu jismoniy mashqlar tana mushaklarini maksimal taranglashtirish va maksimal bushashtirish asosida ijro etiladi. Ushbu mashqlar tana qismlari va bo'g'imlarini "burish", "bukish", "yozish", "siqish", "ishqalash", "uqalash", "silash" kabi jismoniy "muolajalar" bilan ifodalanishi mumkin.

Bunday mashqlarni ma'lum pedagogik tartibda hajmi va shiddati jixatdan munosib me'yorda suv, havo, sauna – muolajalari bilan qo'shib qo'llanishi yaxshi natija beradi.

Bundan tashqari holisona, sekin tarzda o'rmon, tog' yon bag'rlari, daryo qirg'oqlari sharoitida yurish, chopish, velosiped haydash, eshkak eshish kabi muolajalar o'ta samarali vositalar bo'lib hisoblanadi.

Tibbiy-biologik (farmakologik) vositalardan foydalanish shug'ullanuvchi organlari-nerv, yurak-qon tomir, oshqozon, nafas olish sistemalari, xujayra, to'qima va mushaklarni oziqlantiruvchi, ularga quvvat beruvchi va tiklovchi turli vitaminlarga boy sharbatlar, xo'l va quruq mevalar, sabzovot, ko'kat hamda boshqa shunga o'xshash oziqalarni iste'mol qilish bilan ifodalanadi. Bunday muolajalarni yil davomida, ayniqsa yirik musobaqalar oldidan o'tkaziladigan o'quv-trenirovka yig'inlarida va musobaqa davridan so'ng (o'tish davrida) amalga joriy etish o'ta muhim shartlardan biridir.

Ayrim hollarda, ya'ni organizmni to'liq reabilitasiya qilish zaruriyati

tug'ilganda davolash va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasidan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Psixologik vositalar yordamida shug'ullanuvchilarning nafaqat ish qobiliyati tiklanadi, ruhiyati va irodasi mustahkamalanadi, balki sportchining butun vujudi muayyan musobaqalarga safarbor etiladi, salbiy xolatlar (apatiya, lixoradka, ortiqcha xayajonlanish, qo'rqish, xadiksirash, xayol parishonlik va hokazo) bartaraf etiladi.

Bu vositalar "ishontirish formulalari" (formula autogennoy trenirovki), "o'zini boshqarish" gipnoz va boshqa shunga o'xshash mashqlar kiradi.

Barcha yo'nalishda qo'llaniladigan tiklovchi vositalardan moxirona foydalanish ko'p yillik trenirovka jarayonida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muxim rol o'ynaydigan shartlardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. I.A.Karimov O'zbekiston Respublikasida tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining Qarori. 11.09.98. № 392.
2. Пулатов Ш.А. Теннисга ўргатишнинг анъанавий ва ноанъанавий технологияси. //Ўқув қўлланма. Т.: 2007. – 47 б.
3. Пулатов Ш.А. I-IV курс талабалари билан семинар ва услубий машғулотлар ўтказиш бўйича услубий ишланмалар (теннис назарияси ва услубияти бўйича). Т., 2008. – 75б.
4. Пулатов А.А., Пулатов Ш.А. Теннис. // Умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т., 2008. - 89 б.
5. Pulatov A.A. Tennis. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. Т.: 2009. – 56б.
6. Azamatova N.I. “Tennisda chapdan ikki qo'llab zarba berishga o'rgatish” // uslubiy qo'llanma. Т.: 2012 -13б.
7. <http://moodle.uz-djti.uz/>