

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ҚУРБОНОВА ФАРИДАБОНУ САЪДУЛЛО ҚИЗИ

**15-16 ЁШЛИ ТЕННИСЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ТЕХНИК
ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УСЛУБИЯТИ**

Таълим йўналиши: 5610512 – Спорт фаолияти (теннис)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга
қўйилди
“Гандбол ва теннис назарияси ва
услугияти” кафедраси мудири
п.ф.н. О.Х. Абдалимов

«___» _____ 2016 йил

Илмий раҳбар

Азаматов А.И.

Илмий маслаҳатчи:
п.ф.н. О.Х. Абдалимов

Тошкент – 2016

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
I БОБ . 15-16 ЁШЛИ ТЕННИСЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ.....	7
1.1. Ёш теннисчиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиши услубияти.....	7
1.2. Ёш теннисчиларнинг техник тайёргарлигини шакллантириш асослари.....	37
1.3. Теннис биомеханикаси қонуниятлари ва уларни машғулот жараёнида қўллаш самарадорлиги.....	39
II БОБ. ПЕДАГОГИК ТАДҚОТНИНГ ОБЪЕКТИ, ПРЕДМЕТИ, МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБИЯТИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИШ ТАРТИБИ.....	59
2.1. Тадқиқотнинг мақсад ва вазифалари.....	59
2.2. Тадқиқот методлари.....	60
III БОБ. ЎТКАЗИЛГАН ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ.....	62
3.1. Ёш теннисчилар жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат аниқлигини баҳоловчи меъёрий тест машқлари.....	62
3.2. Ёш теннисчилар тайёрлаш амалиётида ҳаракатли ўйинларнинг ўрни (сўровнома асосида).....	69
ХУЛОСАЛАР	85
Фойдаланилган адабиётлар	86

К И Р И Ш

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбекистон мустақил давлат бўлганидан сўнг теннис спортига бўлган эътибор оша бошлади. Йигирма йил мобайнида теннис ҳаёти таниб бўлмас даражада ривожланиб кетди. Мустақилликни дастлабки йилларида, яъни 1992 йил Ўзбекистон теннис федерацияси ITF таркибига қабул қилинди. Ўзбекистоннинг ҳар бир вилоят марказларида халқаро мусобақа талабларига жавоб берадиган теннис кортлари қурилиб фойдаланишга топширилди. Ҳар йили Самарканд, Бухоро ва Фарғона шаҳарларида - “Challenger“, Наманган, Андижон, Қарши ва Гулистон шаҳарларида- “Futures” мусобақалари ўтказилади. Тошкент, Наманган ва Фарғона шаҳарларида ўсмирлар ўртасида ITF халқаро мусобақалари ўтказилиб келинади. WTA Tour календаридида “Tashkent-Open” аёллар ўртасида халқаро мусобақа эътиборли ўринни эгаллаган. Тошкентда беш йил мобайнида Осиё чемпионати мусобақалари ўтказилмоқда. Бу мусобақаларда иштирок этиш мақсадида дунёнинг турли мамлакатларидан кучли теннисчилар келдилар. Бизнинг теннисчилар ҳам жаҳоннинг кўпгина мамлакатларида ўтказиладиган катта мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиб келмоқдалар. Ватанимиз теннисчиларининг катта теннис турнирларидаги муваффақиятли иштироклари ва уларнинг дунёнинг етакчи теннисчилари қаторига кириб боришлари, теннисга бўлган қизиқишни орттирди. Телевидения орқали ёритилаётган дунёнинг афсонавий теннисчилари ҳақидаги репортажлар ва улар иштирокидаги ўйинларни кузатиб бориш, кенг спорт оммасига ҳамда тор доирадаги мутахассислар аудиторияси учун теннис ўйинларини ўрганиш мактаби бўлди.

Теннис бутун дунёда оммалашган спорт турлари сарасига киради. Теннисни миллионлаб одамлар ўйнайди, лекин болаликдан то такомиллашган маҳоратгача минглаб спортчилар сараланиб қоладилар. Фақат айримларгина, катта ёшга етганда теннис мўжизаларини томошабинларга намоиш қила оладиган таниқли теннисчилар бўлишга эришадилар. Аммо, теннис маҳорати

такомиллашган даражага эришиш учун узоқ йиллар мобайнида меҳнатсеварлик мўжизаларини, яъни табиат иёном этган теннис талантини доимий ривожлантириб борганлар. Шу билан бирга кўп соатли машғулотлар, теннисчи ҳаётидан оддий инсон учун зарур бўлган оддий ҳаёт фаолиятини сиқиб чиқаради. Теннисчи ҳаётининг асоси, руҳий ва иродавий сифатларини шакллантирувчи охири йўқ машғулотлардан иборатдир. Спорт машғулотлари натижасида спортчи организмда турли морфологик ва функционал ўзгаришлар содир бўлади. Шунинг учун тўғри йўналишдаги машаққатли йўлда ҳаракатланиб, эҳтимолдаги ёки таҳмин қилинган натижага эришиш лозим.

Таклиф қилинаётган иш, Ўзбекистонда юзага келган шароит, янги авлод теннисчиларига, уларнинг ота-оналари ва мақсадга эришишдаги ўз йўналишлари ва усулларини танлаётган ёш мураббийларга ёрдамчи сифатида хизмат қилади.

Ушбу битирув малакавий ишимда теннисчиларни дастлабки тайёрлаш босқичида спорт маҳоратининг шаклланишига бевосита алоқадор бўлган техник тайёргарликни турли хил усуллар ёрдамида шакллантиришга қаратилган. Бироқ, теннис спорт тўғрисида энди шуғулланишни бошлаган 10-12 ёшли ўқувчиларда техник тайёргарликни шакллантириш усулларига оид илмий тадқиқотлар амалда деярли тўлиқ ўз аксини топмаган.

Битирув малакавий ишининг мақсади: 15-16 ёшли теннисчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини такомиллаштириш услубларини ишлаб чиқишдан иборат.

Ушбу мақсадни амалга оширишда қуйидаги вазифалар белгилаб олинди:

1. 15-16 ёшли теннисчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини такомиллаштиришга оид адабиётларни ўрганиш;
2. Ёш спортчилар жисмоний ва техник ривожлантиришда танлаб олинган ҳаракатли ўйинлар самарадорлигини аниқлаш;
3. Тадқиқот натижалари асосида услубий тавсиялар ишлаб чиқиш ва уларни ёш спортчилар амалиётига тадбиқ этиш.

Мазкур мақсад ва вазифаларни ечиш қуйидаги тадқиқот услублари асосида амалга оширилди:

1. Мавзуга оид адабиётларни таҳлил қилиш;
2. Ёш спортчилар машғулотларида ҳаракатли ўйинларни қўллаш бўйича тренерлар ўртасида сўровнома ўтказиш;
3. Ракетка билан уриш (марта).
4. Машқ девори олдидаги ўйин(қайтган, парвоздан).
5. Тайёргарлик ҳолатидан тўп узатиш.
6. Педагогик тажриба.
7. **Тадқиқотнинг объекти** Ёш теннисчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги.
8. **Тадқиқотнинг предмети** – ёш теннисчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ҳаракатли ўйинлар ва ноанъанавий машқлар ёрдамида такомиллаштириш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Спорт амалиётида, жумладан спортчиларни дастлабки тайёрлаш босқичида спорт маҳоратининг пойдевори бўлмиш жисмоний ва техник тайёргарликни шакллантириш услубияти аксарият ҳолларда ҳаракатли ўйинларни қўллаш устунлигига асосланганлиги кўзга ташланади. Ваҳоланки, бундай ҳаракатли ўйинларга зўр бериш маълум салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Чунки, ушбу ўйинларнинг муайян ҳажми, шиддат ва давомийликда стандартлаштирилиб қўлланилиши ҳар доим ҳам болаларнинг жисмоний ва функционал ҳолатлари даражасини эътиборга олиш имкониятини бермайди. Бинобарин, техник тайёргарликни ривожлантиришнинг бундай услубияти ўқувчида зўриқиш, тез чарчаш ҳолати, ҳатто касаллик аломатларига олиб келиши мумкин. Бундай асоратларни олдини олиш ҳамда техник тайёргарликни «безарар» шакллантиришда ҳаракатли ўйинларнинг устунлиги кузатилган. Лекин, қайси ўйинлар кўпроқ ана шундай устунликка эга?

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

- муайян ҳаракатли ўйинлар мажмуаси танлаб олинди ва синаб кўрилди;
- танлаб олинган ўйинлар самарадорлиги аниқланди:
- техник тайёргарликни шакллантиришда техник машқларга нисбатан танлаб олинган ҳаракатли ўйинлар устунлиги аниқланди.

Битирув малакавий иши 91 саҳифадан иборат матнда баён қилинган, кириш, 3 та боб, хулоса, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати, жадваллар, расмдан иборат.

I БОБ. 15-16 ЁШЛИ ТЕННИСЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ.

1.1. Ёш теннисчиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиши услубияти.

Жисмоний тайёргарлик спорт тренировка машғулотларини муҳим таркибий қисми бўлиб, бу жараён жисмоний сифатларни - тезкорлик қобилиятини, куч, чидамлик ва координацион ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришни ўзида намойён қилади.

Спортчини жисмоний тайёргарлиги унинг спорт тури ихтисоси билан алоқадор бўлиб, такомиллашувини шаклланиши кўпинча тренировка машғулотларини махсус услубига ва спорт тақвим режаси билан боғлиқ бўлади. Кун давомида теннисчиларда ва бошқа тур спортчиларда ҳам бирнечта тренировка машғулотлари ўтказилиши мумкин. Улар асосий ва қўшимча машғулотларга бўлинади. Асосий машғулотларда куннинг асосий вазифалари, одатда техник ва тактик тайёргарлик билан боғлиқ муаммолар ечилади ва қўшимчага нисбатан, бунда юкламалар бутун борлиғи билан кенгроқ режалаштирилади. Қўшимча машғулотларда қуйидаги вазифаларни ечиш мумкин:

- спортчи организмни асосий вазифаларни ечишга тайёрлаб бориш;
- асосий машғулотлардан кейинги тикланиш тадбирлари;
- машғулот самарадорлигини ошириш мақсадида асосий машғулотлардаги вазифаларни қайтариб такомиллаштириш,
- мустақил, асосий машғулотлардаги вазифалардан фарқли вазифаларни ечиш.

Одатда теннисчилар кун давомида икки-учта машғулот ўтказишади. Биринчиси – нонуштагача, иккинчиси – нонушта билан тушлик орасида ва учинчисини – тушлик билан кечки овқат орасида шуғулланади. Биринчи машғулот профессионал спортчиларда вақти бўйича оддий одамларнинг “эрталабки бадантарбия” даврига тўғри келади. “Бадантарбия”га

юклатилган оддий – уйқудан уйғотиш ва мускуллар тонусини кўтариш вазифаларидан ташқари, спортчилар бир кун олдинги мушакларни фаол ҳаракат юкламаларидан ва тунги уйқудан кейинги турғун, қотиб қолган организмни муоаммоларини ечиши керак.

Иккинчи ва учинчи тренировка машғулотларини вазифалари – машғулот жойи, тайёргарлик тизимини даври циклини шу кун учун белгиланган юкламаларидан иборат бўлади. Жаҳоннинг етакчи теннисчилари бир кунда 5-5,5соат шуғулланади.

Иккинчи машғулот – нонуштадан бир соат кейин бўлиб, унда жисмоний тайёргарлик, техник усулларни ва ҳаракатларни такомиллаштириш вазифалари ечилиб, 3соат бўлади.

Учинчи машғулот кунни иккинчи ярмида тушлик ва дам олгандан кейин ўтказилади. Машғулотларда теннисчилар техник-тактик ҳаракатларини комбинацияларда мустаҳкамлаш устида ишлайди, ишончли ва самарали бўлиши учун мусобақа шароитида қайтарилади, шунинг учун ҳисобли ўйин, ўртоқлик учрашуви ва турли матчлар бўлади.

Теннис – фавқулодда кўпқиррали спорт тури ҳисобланади. Шундай ҳолатлар бўладикки, бу спорт турида бир-иккита кучли: такомиллашган техника ёки алоҳида бир техник усул, ўйинни бошқариш, ирода, ва юқори жисмоний тайёргарлик каби ва х.к сифатлар билан ҳам сезиларли ютуқларга эришиш мумкин. Мунозарасиз, теннисда ҳақиқий юқори даражадаги усталikka эришиш, бутун сифатларни гармоник ривожлантиришсиз бўлмайди, лекин маҳорат чўққисига ҳарбир теннисчини йўли ўзгача бўлиб индивидуал тарзда кечади. Теннисчини техникавий, тактикавий ва мусобақавий тайёргарликлари жуда кенг кўламда бўлиб, унинг вақти индивидуал режа асосида бўлади, ҳар бир теннисчи кунлик машғулотлар давридан индивидуал режадан келиб чиқиб ва истиқболли режадаги шахсий вазифалар асосида жисмоний тайёргарлик учун оптимал вақтни белгилаши керак.

Теннисчи учун зарур бўлган умумий сифатлар мажмуасига қуйидагилар киради: мушакларни бўшаштириш (эркин) қобилияти ва эгилувчанлик, куч, тезкорлик, сакровчанлик, чаққонлик ва чидамлилиқ, бу сифатларни ҳар бирини юқори даражада ривожланиши учун, одатда бошқалари маълум даражада ривожланган бўлишлиғи шарт. Ўйиндаги ҳаракатларда ҳам улар алоҳида яққалиқда намоён бўлмайди. Мисол учун, узокқа сакраб парвоздаги тўпга зарба бериш бу – тезкорлик, сакровчанлик ва чаққонликларни каби сифатларни биргаликдаги қўшилишидан иборат эмасми? Шундан келиб чиқиб сифатларни тарбиялаш кўпинча аралаш характерда бўлиб, асосан бу тарбия мажмуавий воситалар ёрдамида, мисол учун, сакраш, югуриш, дарвазобонлик, акрабатика машқлари каби. Жисмоний тайёргарлик сифатларни келишилган гармоник ривожланишини назарда тутди; бироқ теннисни махсус жихатларини ҳисобга олмасдан ёндашиш натижасида бирхиллари нотўғри шаклланиб қолиши мумкин. Мисол учун кучни ривожлантиришга юқори даражада эътибор қилиб, чаққонлик ва мушакларни бўшаштириш қобилиятини сўндириб қўйиш мумкин ва ҳаракатлар доимо таранглашуви шарт бўлиб қолади.

Таклиф этилаётган машқлар комплекси, 12-16 ёшли Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси даражасидаги теннисчилар учун жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш ва ёш теннисчиларни индивидуал истиқболли режасидаги вазифаларни ечиш учун, машғулотларни етарли шароитини ҳисобга олиб танлаб олинган. Махсус вазифаларни ҳал қилиш мақсадида машқлар бўлимларга бирлаштирилган. Қуйида тавсия этилаётган машқлар комплекси жисмоний тайёргарликни кундалиқ юқламаси, жисмоний сифатларни такомиллаштириш учун ажратилган ҳамма вақтни 80% қисмини ташкил этади. Қолган қисмини турли хил машқлар, ёки ижодий ёндашиб шу тўпламни асосий машқлари ҳисобига тўлдирилади.

Баданни қиздириш

Организмни уйғотиш ва машғулот кунини фаол жисмоний ишига тайёрлаш муаммосини ийоглар гимнастикаси асосида тузилган машқлар комплекси энг яхши хал қилади. Маълумки яхши физиологик эффект, бу мушак тўқималари ва ички органларни турғун ҳолатдан озод қилиб, организмдаги алмашув жараёнини фаоллаштириш ва асаб тизимини тонусини кўтаришдан иборатдир. Бундан ташқари ийоглар машқлари эгилувчанликни самарали ривожлантиради. Тавсия қилинаётганга ўхшаш эгилувчанлик учун машқлар комплекси профессионал теннисчилар томонидан эрталабки бадан тарбия сифатида фойдаланилади. Масалан, Австралиянинг Кубок Девисдаги терма жамоаси теннисчилари Ўзбекистон билан Наманган шаҳридаги учрашуви даврида, эрталаб нонуштадан олдин мехмонхона йўлакчасига махсус тўшакчаси билан чиқиб 20 минут давомида ўзларининг нафас ва чўзилувчанлик машқлари комплексини бажарадилар.

Машқлар тўпламини, эрталаб хожатдан кейин, нафас олиш машқларидан бошлаш зарур. Тўғри туриб елка ва кўкракларни ғоз тутган ҳолда, қўлни диафрагмага қўйиб – бурундан секин ва узлуксиз саккизгача санабмаксимал даражада тўлиқ нафас олиш. Нафас олишни диафрагмадан бошлаб қорин бўшлиғини тўлдириб борилади, қорин устидаги қўл қорин бўшлиғини ҳаво билан тўлиб кенгайтишини назорат қилиб боради. Ҳавони тўлдириш юқорига қараб кекиртаккача боради ва бутун кўкрак қафасини тўлдирилади. Кейин, нафасни тахминан тўртгача санаб ушлаб туриб, яна орқага саккизгача санаб лабларни озгина буккан ҳолда оғиздан нафасни тўлиқ охиригача – йўталгунча чиқариб юборилади. Бу нафас олиб – чиқариш циклини уч марта бажарилади.(Давомида)

Биринчи машқ”Лотос” позаси (1-расм). Сон,тиззалар ва болдирлар ерга теккан ҳолда ўтирилади, оёқларни таги бир-бирига тегиб туради, иккала оёқларни бармоқлари қўллар билан ушланиб, тирсак бўғимларни тўғри тутиб, кўкрак керилган ҳолда гавдани тўғри тутиб турилади. Бу позани шошмасдан секин темпда бажарилади. Позани тўғри олинганлигини

текшириб, тўғрилигини хис қилган холда юқоридаги нафас олиш циклини шу ҳолатда икки марта бажарилади, бунда диафрагмалар ишига алоҳида эътибор бериш керак.

Иккинчи машқ (2-расм). Ерга оёқларни кериб, таги очик ҳолда ўтирилади, шунингдек ён томони билан сон ва тиззалар ерга жипс тегиб туради. Гава танасини тўғри тутган ҳолда, қўларни орқа томонда кистлар билан “қулфлаб” ушланади. Худди дастлабки машқдаги каби эгалланган позани тўғрилигини текшириб, хис қилгандан кейин икки марта нафас олиш циклини бажариш керак ва бунда диафрагма ишига алоҳида эътибор қилиш муҳимдир.

Учинчи машқ (3-расм). Ерга ўтирган ҳолда оёқларни ёнбошга максимал даражада узатамиз. Олдинга энгашиб пешонани ерга текказамиз, қўлларимиз оёқ тагидан тутган ҳолда икки марта нафас олиш циклини бажарамиз.



Рисунок 1.



Рисунок 2.

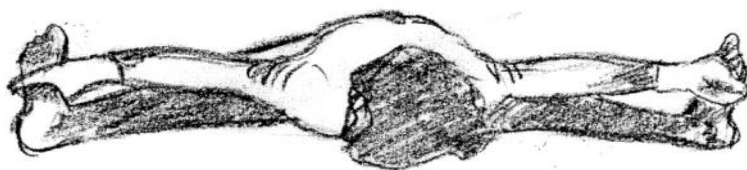


Рисунок 3.

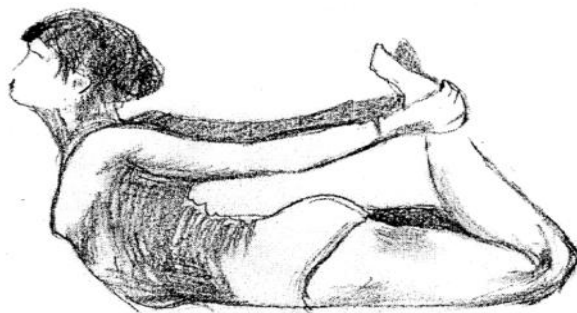


Рисунок 4.



Рисунок 5.



Рисунок 6.

Тўртинчи машқ (4-расм). Қорнимиз билан ерга ётиб, қўлларимиз товонларни маҳкам ушлаган холда орқага эгиламиз. Оёқларни бош томонга тортиб максимал эгилган даражада икки марта нафас олиш циклини диафрагмани фаол кенгайтириб бажарамиз.

Бешинчи машқ (5-расм). Ерга ўтириб олдинга энгашиб пешона ва елкаларни ерга текказган холда қўлларни тиззалар остидан ўтказиб максимал даражада ёйамиз, оёқ таги бутун юзаси билан ерга тегиб туради. Диафрагмани фаол кенгайтириб икки марта нафас олиш циклини бажарамиз.

Олтинчи машқ (6-расм). Қорнимиз билан ерга ётиб, қўлларимиз болдирларни маҳкам ушлаган холда орқага эгиламиз. Оёқ панжаларини тирсак бўғимларини бурчаклари остига олиб борамиз. Елка ва кўкракларни кўтариб, қўллар билан юқоридан оёқларга таянган холда максимал эгиламиз ва иккита нафас олиш циклини бажарамиз.

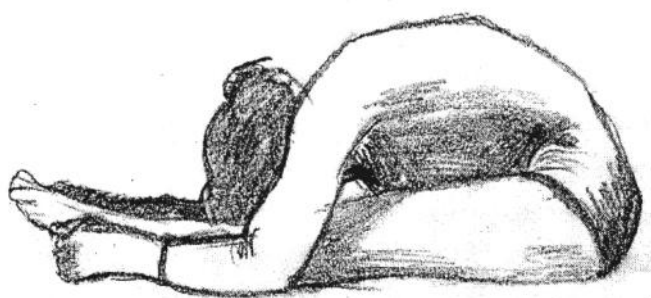


Рисунок 7.

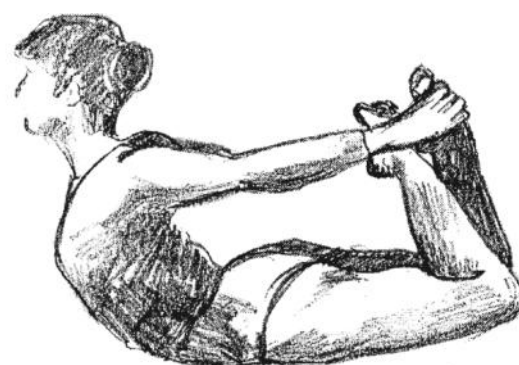


Рисунок 8.

Еттинчи машқ (7-расм). Ерга ўтириб, оёқларини тўғри узатиб, эгилиб тўлиқ нафас чиқарилади, пешонани ерга етказилади, биалакларни эркин

узатилган оёқлар бўйлаб ерга қўйилади. Икки марта нафас олиш циклини бажарилади.

Саккизинчи машқ (8-расм). Қорнимиз билан ерга ётиб, қўлларимиз билан болдирларни кесиштирган холда оёқ тагини юзасидан ушлаббош томонга тортамыз ва максимал даражада эгиламыз. Диафрагмани фаол кенгайтириб икки цикл нафас олишни бажарамиз.

Тўққизинчи машқ (9-расм). Ерга ўтириб, оёқларни тўғрига узатамыз, тўлиқ нафас чиқариб энгашамиз ва пешонамизни ерга етказамиз, билакларни оёқлар узатилиши бўйлаб эркин ерга қўйамиз, тирсакларни максимал букиб орқага сурамыз. Икки марта нафас олиш циклини бажарамиз.

Ўнинчи машқ (10-расм). Қорин билан ерга ётган холда орқага эгиламыз, қўлларимиз билакларидан кесишган тарзда оёқларимизни учидан ушлаб, оёғимиз тагини бошга йўналтириб тортиб максимал эгиламыз. Диафрагмани фаол чўзиб иккита нафас циклини бажарамиз.



Рисунок 9.

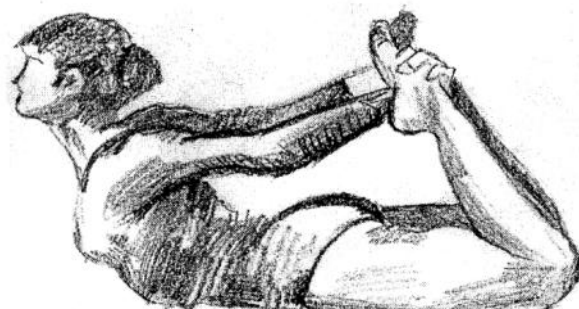


Рисунок 10.

Ўн биринчи машқ (11-расм). Букилган ўнг оёғимизга ўтириб, чапини узатган холда тўлиқ нафас чиқариб олдинга эгиламыз, пешонамизни ерга етказишга ҳаракат қиламыз. Билакларимиз узатилган оёқларимиз бўйлаб ерга эркин қўйамиз, бармоқларимиз билан чап оёғимиз панжаларини ушлаб олдинга тортиламиз. Икки марта нафас циклини бажариб кейин оёқларимиз ҳолатини алмашамиз ва иккита нафас циклини бажарамиз.

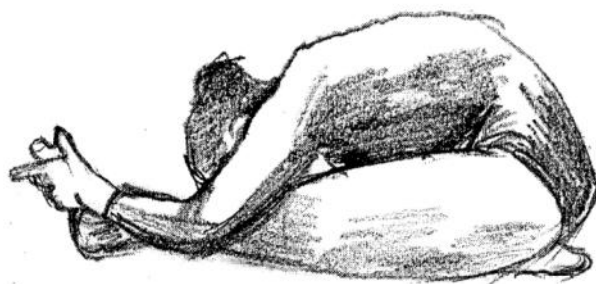


Рисунок 11.



Рисунок 12

Ўн иккинчи машқ (12-расм). Ерга қорин билан ётган холда орқага эгилиб қўлларимиз билаклардан кесишган холда оёқларимизни ҳам кесиштириб учларидан ушлаймиз. Оёқ тагларини бош томонга тортиб максимал эгиламиз. Диафрагмани фаол кенгайтириб иккита нафас циклини бажарамиз.

Ўн учинчи машқ (13-расм). Ерга болдирларимиз билан ўтирамыз, қўллар орқада қулф қилинган холда секин саккизгача санаб нафас чиқариб олдинга эгилиб пешонани ерга етказиб, нафасни саккизга санаб ушлаб турамыз ва секин нафас олиш билан бирга саккизга санаб тўғриланамиз, бу машқни икки марта қайтарамиз.

Ўн тўртинчи машқ (14-расм). Қорин билан ерга ётган холда оёқларимизни тиззадан букиб, қўларимиз оёқларимиз бетидан тутиб товонларимизни думбага қўямиз. Кейин бошни кўтариб орқага эгиламиз, кистлар билан оёқ бетлигига таяниб елкамизни ва бошимизни максимал кўтарамиз, икки марта нафас олиш циклини бажарамиз.

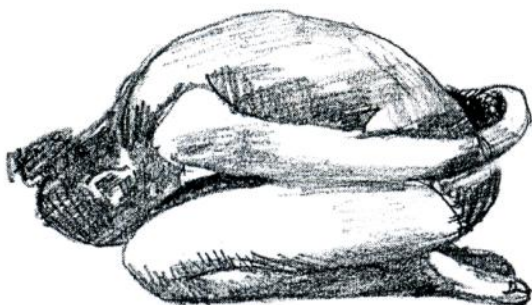


Рисунок 13.



Рисунок 14

Ўн бешинчи машқ (15-расм). Тўғри тик турган холда елка ва кўкракни ғоз тутиб максимал тўлиқ нафас оламиз, саккизгача санаб секин аста бурун орқали нафасни узлуксиз чўзиб оламиз, кейин олдинга букилиб қўллар билан товон олди иликлардан ушлаб таяниб пешонани болдир суякка текказамиз ва бутун нафасни оғиздан тишларимиз орасидан йўтал келгунча чиқарамиз. Холатимизни ўзгартирмасдан саккизга санаб нафасни тутиб турамыз, кейин тўғриланиб саккизгача санаб нафас оламиз. Машқни икки марта қайтарамиз.

Ўн олтинчи машқ (16-расм). Болдир суякларга тиззалаб турган холда орқага эгиламиз, кист ларимиз билан товонлардан тутган холда таяниб инафас олиш циклини бажарамиз.



Рисунок 15.



Рисунок 16

Ўн еттинчи машқ (17-расм). Дастлабки холат оёқлар елка кенглигида туради ўнг қўл юқорига кўтарилган чап қўл гавда бўйлаб пастга узатилган, чап томонга эгиламиз чап қўл оёқ бўйлаб сирпаниб товонгача боради, ўнг қўл горизонтал холга келади, холатни ўзгартирмасдан икки марта нафас олиш циклини бажарамиз. Ушбу машқни бошқа томонга эгилиб қайтарамиз.

Ўн саккизинчи машқ (18-расм). Дастлабки оёқлар елка кенглигида тик турган холатдан орқага эгиламиз ва болдирларга таянган холда икки марта нафас олиш циклини бажарамиз.

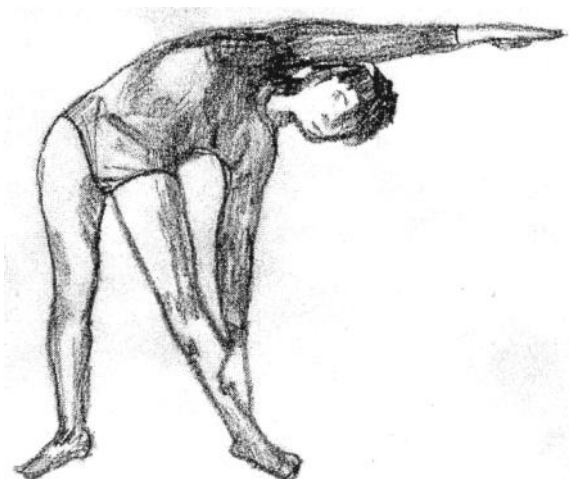


Рисунок 17.



Рисунок 18.

Ўн тўққизинчи машқ (19-машқ). Дастлабки холаторқага ётган холда бел ва тос қисмдан букилиб, оёқларимизни тўғрилаб ерга параллел холатда тутамиз, қўллар тирсакдан букилган холда тосни кўтариб туради. Шу холатда икки марта нафас олиш циклини бажарамиз ва дастлабки холатга қайтамиз.

Йигирманчи машқ (20-расм). Дастлабки холат орқага ётган холда бел ва тос қисмдан букилиб, оёқларимизни панжасини бош томонга узатилган қўлларимизга текказамиз, шу холда икки марта нафас олиш циклини бажарамиз ва дастлабки холатга қайтамиз.

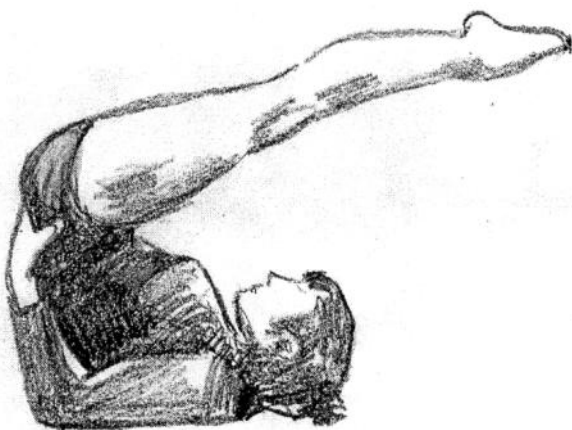


Рисунок 19.

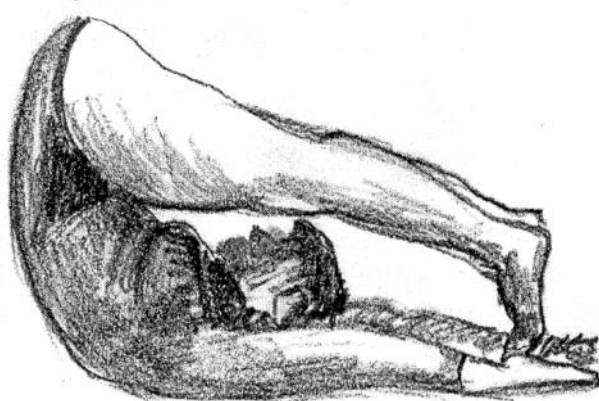


Рисунок 20.

Йигирма биринчи машқ (21-расм). Дастлабки холат орқага ётган холда бел ва тос қисмдан букилган, қўллар бош томонга узатилган, оёқларимизни

учини қўл панжаларидан ҳам узоқроқ ерга чўзиб текказамиз ва шу ҳолатда икки марта нафас олиш циклини бажарамиз, дастлабки ҳолатга қайтамиз.

Йигирма иккинчи машқ (22-расм). Дастлабки ҳолат орқага ётган ҳолда, гавдани букиб тиззаларимизни ерга етказиб, қўллар тизза букилган бўғинидан тутиб туради. Шу ҳолатда икки марта нафас олиш циклини бажарамиз ва дастлабки ҳолатга қайтамиз.

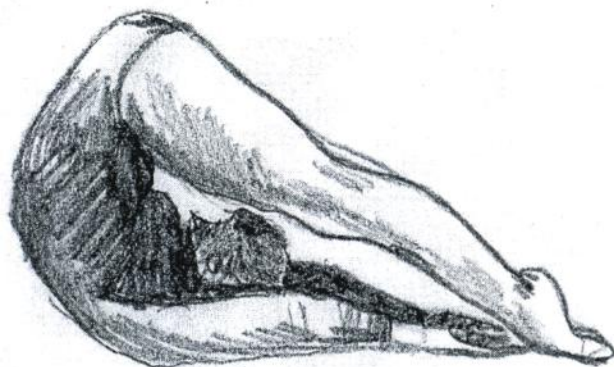


Рисунок 21.

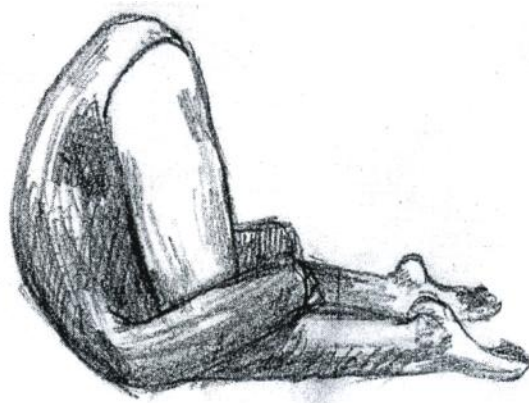


Рисунок 22

Йигирма учинчи машқ (23-расм). Дастлабки ҳолат орқага ётган ҳолда, гавдани букиб, оёқларни букмасдан максимал даражада кериб узатиб учларини ерга текказамиз, қўллар бош тепасига узатилган бўлади. Шу ҳолатда икки марта нафас олиш циклини бажарамиз ва дастлабки ҳолатга қайтамиз.

Йигирма тўртинчи машқ (24-расм). Дастлабки ҳолат орқага ётган ҳолда, гавдани букиб қўллар ер бўйлаб орқага узатилади, оёқларимиз тиззадан букилиб бош тепасига ер бўйлаб узатилади, шу ҳолатда икки марта нафас

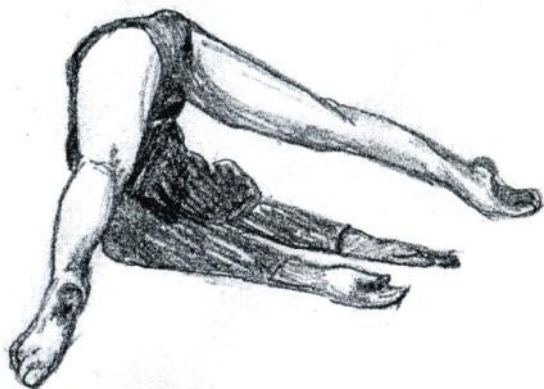


Рисунок 23.

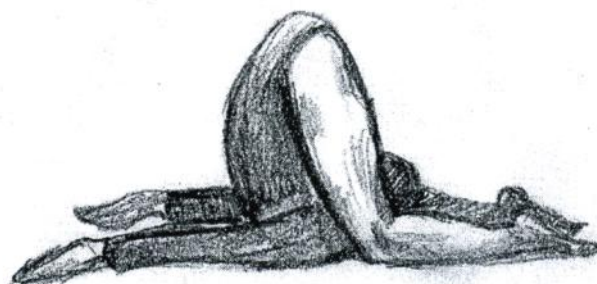


Рисунок 24.

олиш циклини бажарамиз ва дастлабки ҳолатга қайтамыз.

Йигирма бешинчи машқ (25-расм). Дастлабки ҳолат ерга орқа билан чалқанчасига ётиб, оёқларни тиззадан букиб тосга тортамыз, қўлларни тирсакдан букиб кист ва панжаларни кураклар тагига олиб кирамыз, шу ҳолда икки марта нафас олиш циклини бажарамиз. Ушбу ҳолат навбатдаги 26 машқ учун дастлабки ҳолат вазифасини бажаради.

Йигирма олтинчи машқ (26-расм). Олдинги машқдаги ҳолатдан қўл ва оёқларимизни тўғрилаб “кўприк” ҳолатига чиқамиз ва икки марта нафас олиш циклини бажарамиз ва дастлабки ҳолатга қайтамыз.

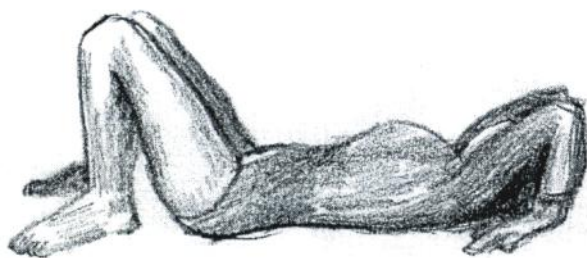


Рисунок 25.



Рисунок 26.



Рисунок 27.



Рисунок 28.

Йигирма еттинчи машқ (27-расм). Дастлабки “партер” ҳолатидан, чап қўлни орқага узатиб кўтарилган ўнг оёқни бармоқларидан ушлаб, юқорига тутган ҳолда туриб иккита нафас циклини бажарамиз, ва дастлабки ҳолатга қайтамыз. Қўл ва оёқларимизни алмаштирган ҳолда иккита нафас олиш циклини бажарамиз.

Йигирма саккизинчи машқ (28-расм). Дастлабки “ласточка” ҳолатда ўнг қўл ўнг оёқни юқорига кўтарилган жойда панжаларидан ушлаб туради, чап қўл олдинга узатилган ҳолда туриб иккита нафас циклини бажарамиз, кейин қўл ва оёқларни ҳолатини алмаштирган ҳолда иккита нафас циклини бажарамиз.

Ушбу эрталабки гимнастика комплекси йога машқлари асосида тузилган бўлиб, улар катта мускуллар гуруҳини, ички органларни чўзиб ва қисқартириб уларни тунги уйқудан кейинги тўпланган турғун-уйқу ҳолатини сиқиб чиқаради. Нафас машқлари самарани оширади. Чуқур нафас олиш тўқималарни кислород билан бойитади, марказий асаб тизими тонусини кўтаради, Диафрагмани фаол ишлаши овқат хазм қилиш жараёнини фаоллаштиради. Яна бу машқлар бўғимларни эгилувчанлиги ва ҳаракатчанлигини ривожлантиради.

Баданни қиздириш (Разминка).

Хар бир тренировка машғулоти олдидан баданни қиздириш машқлари бажарилиши керак, унинг асосий вазифаси организмни машғулотдаги юкламаларига тайёрлашдан иборат бўлади. Бу машқлар яна организмни турли функционал тизимини такомиллаштиришга ва турли мускуллар гуруҳини ривожланишига ёрдам кўрсатиши лозим. Бундан ташқари теннис ўргатишни бошланғич даврида махсус ҳаракатлар фаоллиги ривожланмаган шахсларни бадан қиздиришига қўшимча машқларни киритилиши, махсус ҳаракат сифатларига тубдан таъсир ижобий кўрсатиши мумкин.

Баданни қиздириш – разминкани одатда иккита: умумий ва махсус қисмларга ажратиш қабул қилинган. Биринчи, умумий қисм энг муҳим

функционал тизимлар иш фаолиятини – марказий асаб тизими, ҳаракат аппарати ва вегетатив асаб тизимини фаоллаштиришга ёрдам кўрсатади. Разминкани бу қисмида организмни умумий ишчанлигини ошириш учун турли хилдаги умумтайёргарликни ривожлантирувчи машқлардан фойдаланилади. Разминкани иккинчи қисмида махсус тайёрловчи машқлар татбиқ этилади. Бу машқлар спортчи организми ҳаракат аппаратини марказий ва чекка звеноларини оптимал ҳолатга келтиришга йўналтирилган бўлади, қайсики машғулотни асосий қисмидаги фаолиятини самарадорлигини таъсир қилади. Шунингдек ушбу фаолиятни таъминловчи вегетатив функцияларни кучайтиради.

Биз тавсия қилаётган машқлар комплекси кундалик тренировка-машғулотлар циклини бошланишида, разминкани биринчи гуруҳ машқлари организмни таянч-ҳаракат аппарати ва функционал тизимини (*айниқса вестибуляр аппарати, бош миани ретикуляр формациясини ва юрак-қон томир тизимини*) тайёрлашга йўналтирилган. Бу қуйидаги машқларни ўз ичига олади:

1-машқ. Тўғри туриб елка ва кўкракларни ғоз тутган ҳолда, қўлни диафрагмага қўйиб – бурундан секин ва узлуксиз саккизгача санаб-максимал даражада тўлиқ нафас олиш. Нафас олишни диафрагмадан бошлаб қорин бўшлиғини тўлдириб борилади, қорин устидаги қўл қорин бўшлиғини ҳаво билан тўлиб кенгайтиришни назорат қилиб боради. Ҳавони тўлдириш юқорига қараб кекиртакча боради ва бутун кўкрак қафасини тўлдирилади. Кейин, нафасни тахминан тўртгача санаб ушлаб туриб, яна орқага саккизгача санаб лабларни озгина буккан ҳолда оғиздан нафасни тўлиқ охиригача – йўталгунча чиқариб юборилади. Бу нафас олиб – чиқариш циклини уч марта бажарилади.

2-машқ. Бир оёқда баланс тутиб туриб, иккинчи оёқни ерга теккизмасдан айланма ҳаракат билан тўлиқ бир томонга айланиш, кейин шуни иккинчи томонга айланиб бажариш. Бу машқни ҳар бир оёқда 5-6 марта бажарилади.

3-машқ. Бир оёқда баланс тутиб туриб, иккинчи оёқни тиззадан кўкракка тортиб ушлаган ҳолатдан аста-секинлик билан оёқни ерга қўймасдан орқага узатиб “ласточка” ўтиш ва ҳар бир охириги ҳолатни 5 секунд тутиб туриш керак. Бу машқни ҳам ҳар бир оёқда 5-6 марта қайтарилади.

4-машқ. Теннис зарбаларини имитацияда бажариб тахминан 200м бўлақларда югуриш – ўнг ва чапдан чопчиган тўпга зарба, қисқартирилганга етиб олиш, парвоздаги тўпга зарба, ўнг ва чапдан ёнбошга сакраб туриб, орқага ҳаракатланиб “смеш” зарбаларни бериш.

Навбатдаги машқлар гуруҳи гавда мускуллари, юқори елка камари ва вестибуляр аппаратни фаол ишлашга жалб қилиб тортиши лозим. Масалан, югуришдан кейин тез юришга ўтганда қуйидаги машқларни бажариш керак.

5-машқ. Қўлларни бўшаштирган ҳолда чўзиб максимал кенг доирада айлантириш – бир қадамда олдинга тез ва кескин айланма ҳаракат, навбатдаги қадамда худди шуни қўлларни орқага айлантириш, ва 20-30 марта айлантириб бажариш керак.

6-машқ. Айлана бўйлаб олдинга ҳаракатланиб қадам қўйганда, бош билан айланма ҳаракатлар бажарилади, бунда бош навбати билан ўнг ва чап томонга тўлиқ айлана ҳосил қилиб, эркин ҳолатда юзларни елкага, жағ остини кўкракка, бошни орқага тегизиб бошни айлантириш лозим. Бошни тўлиқ айлантириш тахминан икки қадамга тўғри келиши, жами 10-15 марта бажариш керак. Бу вестибулорецепторларни фаол қўзғатувчи машқлар бўлиб, профессор А.Н.Яроцкийни фикрича бажарилаётган машқни ҳажми, теннис каби юқорикординацияни талаб этувчи ўйин учун муҳим бўлган орган – вестибуляр аппаратни функциявий статусини қўллаб туриш учун керакли меёрга тўлиқ мос келади.

Навбатдаги машқлар гуруҳи умуртқа поғанасини асосий ўқи атрофида айланма ҳаракатини фаоллаштиришга йўналтирилган – ёнбошга, олди-орқага ва бурама ҳаракатлар. Гавдага машқни оёққа юклама бериш билан қўшиб

олиб бориш керак. Қуйидаги кетма-кетлик тартибида бажаришни тавсия қиламиз:

7-машқ. Дастлабки ҳолат – оёқлар елка кенглигида, қўллар гавда бўйлаб узатилган, ёнбошга эгилишлар, буни олдинга энгашмасдан қатъий равишда ён текислиги бўйлаб бажариш лозим. Тахминан ўнтадан навбати билан ҳар икки томонга, ҳар сафар амплитудасини оширишга интилиб бажариш. Кейин тўхтамасдан ҳаракатни тезлаштириш вайложи борица амплитудани пасайтирмасдан максимал тезликка етказиш керак. Бунда биз, маълум миқдорда ҳосил бўлган гавдамизни инерция кучини энгиш учун мускуллар кучини ривожлантирамыз.

8-машқ. Олдинги машқдан – энгил югуришга ўтиб, бир оёқлаб юқорига сакраб 30-40 метр масофага югурамыз.

9-машқ. Дастлабки ҳолат – оёқлар елка кенглигида, қўллар юқорига кўтарилган. Қўлларимиз ерга етгунча олдинга эгиламыз, тўғриланиб давомида орқага эгиламыз – қўллар юқоридан – ёнбошга узатилади. Машқни ўн та циклида максимал амплитудага эришиб, кейинги ўн та циклида амплитудани камайтирмасдан, ҳаракатни максимал тезлигига эришиш керак бўлади.

10-машқ. Ўтирган ҳолатдан икки оёқда сакраб олдинга ҳаракатланиш, яъни “бақача” оёқдан-оёққа 30-40 метргача сакраш.

11-машқ. Дастлабки ҳолат – оёқлар елка кенглигида, оёқ учлари озгина ичкари томонга бурилган, қўллар елка баландлигида ёнбошга узатилган, гавдани ўқи атрофида навбати билан у ён-бу ёнбошга бурама ҳаракатлар қиламыз. Қўлларни гавдага нисбатан қаттиқ тутиш керак. Машқни олдин максимал амплитудага етказиб, кейин максимал тезликка етказишга ҳаракат қилиб бажариш керак бўлади.

12-машқ. Ўтирган ҳолатда олдинга ҳаракатланиш, тосни кўтармасдан оёқларни ёнбошдан алмаштириб одимлаш керак, масофа 30-40 метр.

13-машқ. Дастлабки ҳолат – оёқлар елка кенглигида, тўғри бурчак ҳосил қилиб олдинга эгилган ҳолда қўлларни ёнбошга узатиб, гавдани навбат

билан у ён-бу ёнга буриш. Машқни олдин 10 цикл максимал амплитудага етказиб, пасаймасдан, 10 цикл максимал тезликка эришиш учун ҳаракат қилиш керак.

14-машқ. Тиззаларни кўкракка тортиб баланд сакраб юриш – “кенгуру” сакрашлар.

15-машқ. Дастлабки ҳолат – оёқлар елка кенглигида, орқага энгашиб қўлларни ёнбошга узатган ҳолда гавдани умуртқа поғонаси ўқи атрофида навбат билан ҳар ёнга 30 марта буриш. Нафас олишга алоҳида эътибор бериб, ритмни бир маромда ушлаб туриш учун кучланиш керак.

16-машқ. Қўллар билан устун бўлиб туриш, оёқлар деворга тиралади. Бу машқ организмни гидростатик ҳолатини ўзгартириб юрак-қон томир тизими ва кўриш рецепторларини юқини, бош мия гигиенаси ишини енгилаштиришни таъминлайди.

17-машқ. Нафас ростлаб бўшаштириш машқи. Қўлларни пастдан юқорига кўтара бориб чуқур нафас оламиз, оёқ учига туриб юқорига чўзиламиз, ва шу ҳолатда нафасни 2-3секундушлаб турамыз (*барча мускулларни тортилишига эътибор беринг*). Кейин кескин бўшашиб чуқур нафас чиқарамиз; бунда бўшашиш моментига эътибор қаратиб онгли равишда ўзида бу сезгини кучайтириш керак бўлади.

Баданни қиздириш – разминкани иккинчи қисмида теннис динамикасига мослаб, уни ривожланишига таъсир этувчи махсус-тайёрловчи машқлар комплексини тавсия қиламиз. Бу машқларни ҳам юқоридан пастга йўналувчи усул билан – аввал юқори елка камаридан, кейин оёқ қисмига машқлар ва ҳ.к.

Енгил атлетика босқонини айлантириш машқлари.

1-машқ (29 *расм*). Икки қўллаб узатилган ҳолда босқонни соат миллари бўйлаб, горизонтал текисликда айлантириш. Бир уринишда қирқта айлантирилади.

2-машқ. Худди шу машқни соат милларига қарши йўналишда горизонтал текисликда қирқ марта айлантириш.

3-4-машқлар(30 расм). Босқонни горизонтал текисликда чап ва ўнг қўлда навбати билан бир қўллаб соат мири ва қарши йўналишларида 20 тадан айлантириш.



29-расм.

30-расм.

Бу машқларни бажаришдан мақсад елка ва юқори елка камари мускулларини кучайтиришдан иборат. Шунинг эътиборига олиш керакки, теннисда тўп узатишни бажаришда юқори елка камари мускуллари доимо бир хил ролни ўйнамайди. Бир гуруҳ мускуллар зарбада ракеткани тезлатишга ишласа, кўпгина бошқалари бу ҳаракатни керакли ўзанда тутиб туриш учун қатнашади(*синергистлар ва антагонистлар*).

Бунда ракеткани тезлатувчи мускуллар гуруҳи(*синергистлар*) максимал кучланишни минглаб такрорлаш натижасида юқори даражада куч ва қувватга эришиб, юз килолаб ўлчанадиган динамик кучланишни ривожланишига таъсир этса, бу ҳаракатларни назорат қилишга ёрдам кўрсатувчи кўпгина мускулларга (*антагонистлар*) бундай кучли юклама тушмайди, табиийки улар каби ривожланишга эришолмайди.

Кўпинча, тўп узатишни бажараётганда хатоликлар бўлади, қайсики, тўпни ташлаш ноаниқ бўлса, мос равишда зарба нуқтаси ўзгаради, балким

бошқа сабаб билан харакатни структураси ва чизиғи бузилади. Бундай холларда динамикани кучайган кувватли заряди доимий йўлидаги изидан чиқиб кетиб, унчалик ривожланмаган, етарли кучга эга бўлмаган, тасодифан тушган бундай синовга дош беролмайдиган мускулларга юклама тушади ва улар жарохат олади. Бунда олдин конталаш-кўкариш(гематома) ҳосил бўлади, кейинчалик шу жарохат олган мускулни шу жойида доимо оғриқ чақирувчи кесма ҳосил бўлиб қолиши мумкин. Бундай оқибатларни олдини олиш учун, тўп узатишда асосий бўлмаган ёрдам кўрсатувчи мускулларни мунтазам мустахкамлаб кучайтириб бориш зарур. Бу машқлар сирасига бизни фикримизча, енгил атлетика босқонини горизонтал текисликда турли йўналишда айлантиришлар киради. Тажрибалар кўрсатмоқдаки, тўп узатишни кучли тартибда машқ қилишлик: бу юз марталаб тўп узатиш харакатини максимал кучланиб бажаришларда жарохат олиш эҳтимоли ошиб боради. Шунинг учун ҳам бу профилактика машқларини кам бажарган кўп теннисчилар елкасидаги оғриқдан азоб чекадилар. Бизни ҳолатимизда, ҳатто елкага кучли юклама тушиш ҳисобида ҳам бундай жарохатлар учрамайди, буни биз таклиф қилаётган профилактика машқлари – енгил атлетика босқонини айлантиришни самараси деб баҳолаш мумкин. Босқон билан машқларни бажаришда уриниш-цикллар орасида оёқ учун машқлардан фойдаланиш лозим: 30 метрга бир оёқда сакраш, кейингисида бошқа оёқда сакрашни бажарилади.

Оғир тўпни улоқтириш.



Бунинг учун турли оғирликлардаги 1кг дан 3кг гача бўлган тўплардан фойдаланилади ва машқларни жуфтликда бажарилади. Икки спортчи олдиндан аниқланган оралиқ тахминан 5м масофадан туриб бир-бирига тўпни узатадилар. Тўпни турли усулларда узатиш мумкин, тўп узатиш харакатини ривожлантириш учун биз қуйидаги усуллардан

фойдаланамиз: биринчиси – тўпни бош устида икки қўллаб юқорида ушлаб, кейин чуқур орқага эгилиб, тўпни олдинга-баландга узатилади, бу ҳаракатда оёқ-қўлларни ишлаши гавдани тўғриланиши билан биргаликда олиб борилади (31-расм). Тўпни шундай узатиш 31-расм лозимки, жуфтликдаги шериги тўпни қўлларини юқори кўтарган ҳолда ушлаб, қайтариш учун гавдани орқага эгиб узатиш учун дастлабки ҳолатни қабул қилиши керак. Шунинг эътиборга олиш керакки, бизнинг фикримизча тўпни бундай ушлаб олиш, мос мускуллар гуруҳини координацияси ва кучини ривожлантиришдаги роли тўпни отгандан кам бўлмайди.

Иккинчи усул ҳам худди шу мақсадни қўзлаб бажарилади – теннисдаги мураккаб координацияли ҳаракатлар динамикасини мувофиқлаштириш ва ривожлантириш учун – тўп узатишдаги қаби суратда бир қўлда мос равишда узатилиб бажарилади.

Мақсад яна – теннисдаги мураккаб координацияли ҳаракатлар динамикасини мувофиқлаштириш, энди ўнг ва чапдан зарбаларни олдинга ҳаракатланиб бажариш, оғир тўпни худди ўнгдан ва чапдан зарба берган қаби узатиб ташланади. Хар бир кўрсатиб ўтилган машқлар бир уринишда 20-30 мартадан, кунда бир-икки уринишдан бажарилади.

Шунинг назарда тутиш керакки, оғир тўпда техник жиҳатдан берилган машқларни айнан ўхшаш тарзда бажариш дастлабки вақтда анчалик ҳатоликлар билан бўлади. Тўп текис траектория бўйламасдан кетади, охириги кучланиш тўп учиш векторига мос келмайди, тўп пилдираб айланиб кетади, узоққа бормаслиги ноаниқ бўлиши мумкин. Шу сабабли, бундай келишмаган ҳаракат базасига эга бўлган теннисчиларда кўпгина камчиликлар яширинган бўлади, қайсики ракеткани кучли ҳаракатлантириб тўпга йўналтирилган самарали зарба бериш имконини бермайди. Юқоридаги кўрсатилган усул бўйича оғир тўпни улоқтириш машқидан бир ой давомида мунтазам фойдаланиш, ҳаракатларни гармоникаси динамикасини мақсадга мувофиқлигини яхшиланишига ва тўп учишини самарадорлигини ошишига сабаб бўлишини кўриш мумкин. Алмашлаб бажариш учун оёққа юклама

берувчи машқларни бажариш мумкин: ўтирган холдан баландликка сакраш ёки оёқдан оёққа юқорилаб сакрашлар.

Тўпузатишни такомиллаштириш бўлимида “Хомага болта уриш” машқини ёзиб ўтилган эди, бунинг асосий мазмуни шундаки, айнан ҳаракатни якунловчи фазасидан фойдаланилган – “замах”ни охириги нуқтасидан тўпга зарба бериш моментиғача; теннисчи тўп узатиш ҳаракати биланосилган ходани болтани ўткир тиғи билан уради. Бунда хомага болта урганда тебранмайдиган даражада оғир бўлиши ва зарбани сўндириши лозим, теннисчини кучи ва шуғулланганлигига қарабболта ўртача бир-икки килограмм оғирликда бўлиши мумкин.

Машқни кўплаб марта, бир уринишда қирқтағачабажариш керак, бунда куйидаги вазифалар ечилади: биринчидан – болтани оғирлиги баллистика нуқтаи-назаридан ортиқча ҳаракатлар бажаришга йўл қўймайди, аксинча зарба берувчи предметни тезланишини рационал йўналган траекторияси бўйлаб тушишига ёрдам қилади. Шундан келиб чиқиб бу машқ тўп узатиш техникасини тўғри суратда шаклланишига таъсир кўрсатади. Иккинчидан – оғирлик билан кўп марта машқни қайтариш шу ҳаракат дастурини бажаришга мос келадиган мускуллар гуруҳини жалб қилишга ва танлашга ёрдам қилади.

Разминкани якунида мусобақа тарзида ўнта жойидан учхатлаб сакраш ёки бешта 30 метрли тезланиш(ускорение) серияларини ўтказиш мумкин.

Биз таклиф қилаётган разминка варианты 40 минут тренировка машғулоти вақтини олади, спортчи организмни самарали фаолияти учун асосий қисмга яхши тайёрлайди ва теннисдаги техник зарбаларни ўзлаштириш билан боғлиқ муаммоларни ечимини топишни ҳал қилади. Спортчини индивидуал жихатига боғлиқ холда, олдинда турган вазифа характериға, ташқи шарт-шароитларға қараб, машқларни танланиши ва уларни нисбийлигини, разминкани давомийлигини ўзгартириб туриш мумкин.

Жисмоний сифатларни ривожлантириш— тезлик жихатлари, куч, чидамлилиқ, координация жихатларини тренировка машғулотини асосий қисмида ҳал қилинади. В.А.Голенко, А.П.Скородумова ва Ш.А.Тарпищевларнинг “Школа тенниса”(2001) китобларида теннисчини махсус жисмоний тайёргарлигидаги энг муҳим жихатлар сифатида қуйидаги таркибий қисмларни ажратиб ўтадилар:

1. Тезлик жихатларига қирувчи: а) ҳаракат реакциясини латент вақти; б) яққа ҳаракат тезлиги; в) ҳаракат частотаси; г) ҳаракатни тез бошлаш(резкость).

2. Куч – ҳаракатларни алмашиниш тезлигини тубдан оширади, сакрашни баландлиги ва узунлигини, зарба кучини ошириб ўзгартиради.

3. Чаққонлик, биринчидан теннисчининг асосий зарбаларни ўзлаштириш тезлигида намоён бўлади, иккинчидан ўйинни турли хил тактикада бошқаришдаги ҳар турдаги зарбаларни бажариш имкониятида кўринади.

4. Эгилувчанлик, зарба ҳаракатларини кенг амплитудасини таъминлайди.

Кучни ривожлантириш.

Замонавий теннисда спортчининг куч тайёргарлигига юқори талаблар қўйилмоқда, бу ҳамма спорт турларидаги каби спорт ривожланишининг умумий тенденцияси – атлетизмнинг ошиб бориши билан боғлиқ. Теннисда бу тенденция нафақат тўп узатиш ва хужум зарбаларини кучайиши, балки барча мускуллар гуруҳини мувофиқ равишда – балансли ривожланиши билан боғлиқ бўлади. Теннисдаги куч тайёргарлиги – бу мускуллар кучини ривожланиши, ҳамда бўғимни чўзилувчи компонентлари ва пайларни ривожланишидир. Куч теннисда ўйин самарадорлигини оширишда, ва шунингдек спортчини таянч-ҳаракат аппаратини жароҳатини олдини олишда зарурдир.

Кучни ривожлантириш бу етарлича мураккаб ва муддатда давомли жараён ҳисобланади. Атлет қанчалик жисмоний машқларда фаол ҳаракат

килмасин, қисқа вақт давомида мускулларни кучини тубдан оширишни имконияти йўқ. Куч потенциалини ривожланиши мускуллар тўқималарини чуқур морфологик ўзгаришлари билан боғлиқ, шунинг учун ҳам кучни ривожлантириш машғулотлари – тизимли равишда ва конкрет узоқ муддатли машғулотлар дастурида режалаштирилган бўлиши лозим.

Куч сифатларини ривожлантириш учун катта ҳажмдаги юкламали машқларни бажарилади. Ушбу машғулотлар даврида “мускуллар қотиб, оғир бўлиб қолади, мускулларички ва мускулларорасидаги нозик координация йўқолади деган (С.П.Сидоренко,С.Л.Сыров) фикрлар юради.Бундай “қисилган” жисмоний ҳолатда техникавий ҳаракатларни назорат қилиш қийин бўлади. Ўйинда кўплаб ноаниқликлар ва техникавий брак кўринади, шунинг учун кучни ривожлантириш давримавсумнинг асосий сартларидан анча олдин,яъни асосан машғулотларни тайёргарлик циклида бўлиши керак”. Муаммо шундаки, замонавий теннис мусобақалари календариди хатто 12-16 ёшли ўсмирларда ҳам алоҳида ажратилган тайёргарлик даври кўринмайди. АТР бўлса мусобақалар орасида ҳеч қандай танаффусларни назарда тутмайди. Куч тайёргарлиги даражасини бўлса бутун спорт мавсуми давомида тизимли равишда ушлаб туриш керак бўлади. Акс ҳолда жисмоний сифатларни пасайиши содир бўлади ва оқибатда спорт формаси – ўйин сифати тушиб кетади.

Ушбу муаммони ечиш мақсадида профессор А.И.Яроцкий раҳбарлигида эксперимент ўказилиб, уни асосий ғояси, кучни ривожлантирувчи комплекс машғулотлардан тизимли фойдаланишни, тўп узатишни самарадорлигига таъсирини ўрганиш бўлган. Тадқиқот қуйидагича ўтказилди: уч ой давомида тренировка машғулотидан олдин разминкадан сўнг теннисчини ҳаракатини аниқлик даражасига тест ўтказилиб – мўлжал бўйича 1х1м га ўттизта тўп узатиш бажарилди. Тушган натижалар белгилаб борилди. Бундан кейин 45 минут давомида асосан мускул массасини ҳажмини ривожлантиришга йўналтирилган комплекс машқлар бажарилди. Кейин теннисчи яна ўша мўлжал бўйлаб ўттизта тўп узатишни бажаради. Шу

йўсинда, бевосита ўйин олдида кучни ривожлантирувчи жисмоний кучайган машқларни бажариш, тўпни сезиш ва ўйин ҳаракати аниқлигини сезиларли пасайтиради деган фикрни тасдиқлаш ёки қўшилмаслик учун ушбу эксперимент ўтказилди.

Уч ой давомида ўтказилган эксперимент натижасида аниқ бўлдики, машғулотдан машғулотга узатишни аниқлиги ўсиб борсада, бутун шу давр мобайнида, кучга юклама бергандан кейин ҳам, ундан олдин ҳам тўп узатишни аниқ тушган сони ўзгармасдан, бир хилда тенг бўлиб турди. Бу шундан далолат берадики, кучни ривожлантириш учун оғир юкламаларни машғулот тизимига киритиш, спортчини координацион ҳаракат фаолиятини аниқлигини сусайтирмаслиги, бундан навбатдаги тренировка циклларида фойдаланиш мумкинлигини аниқлатади.

Кучни ривожлантириш учун теннисда одатда қуйидагилардан фойдаланилади:

- 1) Гантел, гирлар, штанга, оғир тўплар ва бошқа енгил оғирликлар.
- 2) Партнёр қаршилиги сифатидаги ёки спорт снарядлар қаршилигидаги машқлар (куч тренажорлари, резинали жгутлар, ва х.з.)
- 3) Спортчини ўзини оғирлиги фойдаланиб бажариладиган машқлар.

Кучни ривожлантиришда шахсий оғирликдан фойдаланиб бажариладиган машқлар.

1. Гимнастика (швед) деворида:

а) “швед” деворида деворга орқа билан осилиб туриб, оёқларимиз учини тағлиги тўғри бурчак ҳосил қилгунча қўтариб тушурамиз, бу машқни 20 тагача қайтарамиз;

б) “швед” деворида деворга юзи билан осилиб туриб, оёқ тағлигини иложи борица орқага қайтариб максимал букамиз, машқни 20 та қайтарамиз;

2. Турникда:

а) осилиб туриб тортилиш 15-20 тагача;

б) оёқларни кўтариб турник устидан ошириб кўтарилиш(подъём переворотом) 5та;

в) куч билан кўтарилиш(подъём силой) 3 та.

3. Оёқларга машқлар:

а) бир оёқда ўтириб-туриш – “пистолетики”, хар бир оёқда 20 тадан;

б) бир оёқда туриб, иккинчи оёқ 20-30 см юқоридаги таянчда(зинапоя)туради, таянчда турган оёққа туриб қайтиш, хар бир оёқда 20 тадан бажарамиз;

в) 30-40 см баландликдаги таянчга ўтирган ҳолатдан туриб – ўтирамыз, хар бир оёқда 20 тадан;

г) олдиндаги машқни бир оёқда бажарамиз, хар бирида 10 тадан;

д) 30-40 см баланддаги таянчда бир оёқда туриб, оёқни тўғри кўтариб-тушурамыз, хар бир оёқда 10 тадан.

4. Елка камарига ва қўллар билан ерга таянган ҳолда машқлар:

а) қўлларни букиб – ёзиш (*отжимание*) турли дастлабки ҳолатлардан: ётиб таянган ҳолда, тиззага ётган ҳолда, бир оёққа ётган ҳолда, оёқларни баландроқ қўйиб (*скамейкага*), қўлларни баландроқ қўйиб бажариш;

б) ўнг қўлдан чап қўлга қадамлаш ва қайтиш, хар қадамлаганда кафтлар 20-30* градусга бурилади олдин ташқи томонга иложи борица, кейин ичкарига охириги иложигача, қўлдан-қўлга қадамни 20-25 марта бажарилади;

в) ўтириб таянган ҳолдан ётиш ҳолатигача қўлда юриш ва қайтиш, 10 марта;

г) ўтириб, оёқлар букилган, қўллар орқага таяниб орқага қўллар билан иложи борица узоқроққа юриш ва қайтиш, 6-8 марта қайтарилади;

д) ўтирган ҳолатда, қўллар орқада 30-40см баландликда таяниб, қўлларни букиб-ёзиш, 10-12 марта қайтарилади;

е) чалқанча ётган ҳолда, қўллар орқага, оёқлар 30-40см баландликда таянган, қўлларни букиб-ёзиш, 8-10 марта қайтарилади;

ж) таяниб ётган ҳолатдан ўтирган ҳолатга тезда алмашиш, 10 марта бажарилади.

Улоқтириш машқлари:

1. Оғир тўп билан – икки қўллаб бош тепасидан, бир қўллаб тўп узатиш усулида,
ёнбошдан икки қўллаб ўнгдан ва чапдан зарба бергандек каби ва х.к.
2. Найза улоқтириш.
3. Тўп узатиш усулида граната ёки тош улоқтириш.

Оғирлик билан машқлар:

1. Тўп узатиш усулидаги каби болта билан тўнкани ёриш.
2. Енгил атлетика босқонини горизонтал текисликда икки қўллаб турли йўналишда айлантириш, худди шу каби бир қўлда айлантириш.
3. Елкада штанга кўтариб ёки қўлларни узатиб юк ушлаб туриб, гавдани бураш.
4. Елкада штанга кўтариб ўтириб-туриш.
5. Резина амортизатор билан машқлар – учи маҳкамланган амортизаторни теннис зарбаси каби ҳаракат билан чўзиш.

Тезкорлик сифатларини ривожлантириш.

Теннисчини тезкорлик сифатлари характеристикасига қўйидагилар киради:

а) ҳаракат реакциясини латент вақти, б) яқка ҳаракат тезлиги, в) ҳаракат чатотаси,

г) ҳаракат тез бошлаш(кескинлик) алоҳида аҳамиятга эга.

Оддий ҳаракат реакциясини латент вақти тахминан унчалик юқори бўлмайди, ҳатто кўп йиллик тизимли машғулотлар жараёнида ҳам жуда оз яхшига ўзгаради – катталарда борйўғи 0,1-0,3 сек., кичик ёшдагилар билан таққосланса, бошланғич даражада тахминан – 0,5-0,8 сек. бўлади.

Теннисчини ўйин ҳаракатлари мураккаб ҳаракатлар реакциясига киради. Табиийки бундай реакцияни вақти оддий реакция вақтидан ортиқроқ бўлади, буни кўпроқ қисми тўғри жавоб танлаш ва ҳаракатдаги объектни кўз

билан “илғаб” олиш учун кетади. Бу вақтни, мураккаб ҳаракатлар реакциясини такомиллаштириш эвазига қисқартиришни имкон диапозонижуда кенг. Асосан бу ўйлаб танланган ва жавоб ҳаракатини динамик стереотипини такомиллашувига боғлиқ, шунингдек мускулларни ривожланиш ресурсига ҳамбоғлиқ.

Теннисчи мусобақа фаолиятида максимал тезлик билангина эмас, унинг тўплamlари билан, тўпга зарба беришда рационал ёндашиш заруратига мос равишда ҳаракат олибборади. Теннисчи тикка ҳолатидан максимал даражада тезроқ турли йўналишларда старт олиши керак, бунда гоҳ ўнг оёқ, гоҳ чап оёқ депсинувчи бўлиб хизмат қилади. Бунда тезликни олиш катта аҳамиятга эга бўлиб, юқори тезликда ҳаракатланиш ҳаракат частотасига, яъни спортчини ҳаракатланаётган қадамлари частотасигабоғлиқ. Ҳаракатланиш тезлигини ривожлантириш учун кортда кўз кўрувчи старт сигналлари билан бажариладиган машқлардан, айниқса теннис тўпи билан, фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Стартдан ва югуришмашқлари:

1. 30м га тезланиш 5-10 марта.
2. Кортда саккизта нуқтадаги тўпларни алмашлаб турли йўналишда югуриш.
3. 20м га тепаликка тезланиш 5-10 марта.
- 4.Тиззаларни баланд кўтариб жуда тез-тез югуриш ва қарсак сигналидан кейин текис тезланишга ўтиш 10 марта.
- 5.Мураккаблаштирилган старт ҳолатидан тезланиш(*ўтиргандан, тескари туриб, ерга таяниб ётиб ва х.з.*)ами.
- 6.Кросс 2000-3000м.
- 7.Орасида 20метрга 12-20 та тезланиш югуришлари билан кросс 1200-2000м.

Сакраш машқлари

1. Арғамчида сакраш бир кунда 30 минут.
2. Кунда 100 марта “кенгуру” ча сакраш.
3. Бир оёқда 400 метрдан сакраш, бир кунда.

4. 400метрга сакраб-сакраб югуриш биркунда.
5. Ўтирган ҳолатдан юқорига сакраш биркунда учмарта 10 тадан.
6. Жойидан туриб уч хадлаб сакраш 10марта.
7. 50-80 смли баландликка кўпгина сакрашлар, 10-15 ундан сакраб ўтиш.

Эпчиллик(чаққонлик)ни ривожлантириш

Эпчиллик – бу мураккаб ва комплекс сифатлардан. Теннисчиларда бу биринчидан, асосий зарбаларни тезликда ўзлаштиришда намоён бўлади, иккинчидан, ўйинни хилма-хил тактикада олиб бориш учун турли зарбаларни бажариш имкониятида кўринади. Юқори эпчиллик даражасидаги теннисчи, янги ҳаракат сифатларини тез эгаллайди, ўйин воқеликларини ўзгаришига қараб тез мослашади, шунингдек, куч, тезкорлик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатлардан рационал равишда фойдалана олиши билан ажралиб туради.

Эпчилликни ривожлантириш учун машқлар таркибига қуйидаги элементларни киритиш лозим, ўзгарувчан ҳолатга қараб оний реакция қилиш билан боғлиқ ва шунингдек, машғулотдан-машғулотга ошиб боровчи мураккаб координацияли машқлар бўлиши керак. Эпчилликни тарбиялашда умумийтайёрловчи машқларни татбиқ этиш, айниқса акрабатика машқлари, турникда, брусда, батутда машқлар бажариш жуда фойдалидир. Улар, теннисчи учун зарур ва бебаҳо бўлган, ҳаво бўшлиғида оғирлик маркази ўзгарадиган турли сакрашлар, айланиш ва бурилишлардан кейин ориентир олиш қобилиятини ривожлантиради.

Эпчиллик кўпроқ тезкор ҳаракатланиш ва топқирлик қобилиятига боғлиқдир. Бу қобилиятни ривожлантириш жараёнида спорт ўйинлари ва ҳаракатли ўйинларни алоҳида ўрни бор. Спорт ўйинларидан баскетбол, волейбол ва футболни кичик майдонларда ўйнаш мақсадга мувофиқ бўлади. Бу ўйинлар тезкорлик, куч ва чидамлилиқни тарбиялаш билан бир қаторда эпчилликни тарбияловчи ҳаракат воситасидир. Ҳаракатли ўйинлардан “Тўп учун кураш” ўйини эпчиллик ва чаққонликни тарбиялаш учун кўпроқ талабга

жавоб беради, ўйин қоидаси бўйича тўпни тортиб олиш, олиб югуриб қочиш, қочаётгани оёғидан ушлаб олиш ва в.х.

Бу ўйинда тезда кутилмаган воқеалар алмашинуви, ўйновчиларни тезкорликда қарор қилишга ва мос равишда ҳаракатланишга мажбур қилади.

Ёш теннисчилар билан ишлаганда, кортда ракетка ва тўпдан фойдаланиб, импровизация қилиб турли-туман машқларни бажариш мумкин:

1. Парвоздаги учиб келаётган тўпни (*с лёта*) – орқадан, оёқлар орасидан зарба билан қайтариш;

2. Тўрга орқа туриб – яримучган тўпни (*с полулёта*) – ўнгдан, оёқ орасидан, чапдан зарба билан қайтариш, зарбалар навбат тартибига қатъий риоя қилиш;

3. Тўпни чапга ва ўнгга ташлаб турилади, бироқ тескарисига мос равишда ўнгдан ва чапдан зарба бериш;

4. Ўйинчи хавкортда ўтиради, зарба бериш учун туриб – парвоздаги тўпга зарба беради, яна ўтиради ва туриб яна зарба ва х.з.

5. Оёқларни тўрга қаратиб чалқанча ётган ҳолда – иккала қўлда ҳам ракетка билан ташлаб берилган парвоздаги тўпларга зарба бериш.

6. Ўйинчи тўр ёнида юзи билан туради, шериги орқа чизикқа “свеча” зарбаси йўллайди, орқа чизикқа югуриб бориб чопчиган тўпга тўрга орқа туриб зарба бериш. Шу каби машқлар давом этаверади.

Чидамлилиқни ривожлантириш.

Ёш 12-16 ўсмир теннисчиларни чидамлилигини ривожлантиришда тезкор чидамлилигига алоҳида эътибор қаратиш муҳим. Шунга эришмоқлик керакки, ёш теннисчилар узоқ чўзилган қийин юкламадан кейин ҳам, яъни мусобақа учрашувини охиригача тезкор ҳаракат тезлигини йўқотмаслиги керак.

Бу вазифани ечиш учун, алоҳида техник элементларни такомиллаштиришдаги доимий жараёни қўшимча вазифалар билан

мураккаблаштириш мумкин, ўйинчиларни кортда қийин шароитда ишлашга мажбур қилиш керак, масалан:

- машғулот пайтида тўпни икки марта сакрашига йўлқўймасдан ўйнаш, ҳамма тўпни, ҳатто аутдаги тўпларни ўйнаш керак;
- ҳавкортда шундай машқ қилиш керакки, ўйинчи қисқа вақтда жуда кўп тўпни қайтаришга улгурсин;
- ўйинчини ҳар бир зарбадан сўнг марказга қайтишга мажбур қилиш;
- ўйинчини тўпга боришга эмас югуришга мажбурлаш;
- бир ўйинчини тўр ёнида, бошқасини кортнинг орқа чизиғида шуғуллантириш. Ҳар бир минутда уларни жойини алмаштириш, буни олти марта қайтариш, ҳар бир ўйинчилар бутун олти минут давомида кортда ҳаракатда бўлсин. Олти минутдан кейин икки минутли танаффус, ва яна ўша тартибда давом этиш. Ишлашни дам олиш билан 1:1 ёки 1:2 нисбатда фойдаланиш. Давра орасидаги тикланиш тўлиқ бўлмаслиги керак.

Махсус чидамлилиқни ривожлантириш учун теннисчиларга бутун воситалар арсеналидан фойдаланилади: умумжисмоний тайёрловчи машқлар, махсус-тайёрловчи машқлар, мусобақавий ва бошқа қўшимча воситалар. Юқоридаги бўлимларда айтилган югуриш ва сакраш каби умумтайёрловчи машқлардан шундай фойдаланиш керакки, улар теннисчи организмга оддийдан кўра кучлироқ юклама билан таъсир этиши керак. Махсус-тайёрловчи машқларни теннисчини майдондаги махсус ҳаракатларини ҳисобга олган ҳолда танланади. Буларга бизга яхши таниш комбинацияли “учбурчак”, орқа чизикдан “саккизлик” каби машқлар. Махсус-тайёрловчи машғулотлар воситасига жуфтлик ўйинни ҳисобга ўйнаш, фақат шарт икала ўйинчи ҳам битта ракетка билан навбатма-навбат ўйнайди, ҳисоб 11, 15 ёки 21 гача бўлади. Махсус-тайёрлаш билан боғлиқ машқларни юклама ҳажми, мусобақадаги юкламалардан кўра кўпроқ бўлиши лозим. Жаҳоннинг етакчи теннисчилари йилда 9-10 ойлаб мусобақада қатнашадилар, ва параллел

равишда машғулотларда анчагина машқларни бажаришни давом эттириб борадилар, шу тариқа ўзларини чидамлилигини ошириб турадилар.

Теннисчини чидамлилигини оширишни ўйин усули ҳам бор. Булар ҳаммага аён ҳаракатли ва спорт ўйинлари билан амалга ошади. Уни самараси ўйинни ва уни қоидасини тўғри танлаб ўтказишга боғлиқ. Теннисда жуда талаб қилинадиган “аэробной” чидамлилиқни ривожлантириш учун машғулотларни доиравий усули қўлланилади. Доиравий усул бу машғулотни ташкилий-услубий шакли бўлиб, физиологик қонуниятлар асосида бирқанча усуллари ажратилади. Аэроб чидамлилиқни тарбиялашни энг самарали усули узоқ муддатли ва экстенсив интервал ишлашдан иборат.

1.2. Ёш теннисчиларнинг техник тайёргарлигини шакллантириш асослари.

Техник тайёргарлик, спорт тури хусусиятларига хос ва юқори натижаларга эришишни таъминловчи ҳаракат тизимларини спортчи томонидан ўзлаштирилишидир. Техник тайёргарликка юзаки ёндошиб бўлмайди. Уни спортчининг жисмоний, руҳий, тактик ва бошқа имкониятлар, ҳамда спорт фаолиятида бажариладиган ташқи муҳитнинг аниқ шароитлари билан ўзаро чамбарчас боғлиқ бўлган бир бутунлик сифатида қабул қилиш лозим (В.Н.Платонов).

Замонавий теннисда техник усуллар ва ҳаракатлар хилма-хил бўлиб, унинг ҳажми аста-секин кенгайиб бормоқда. Бу албатта табиий, чунки теннисчи эгаллаган усул ва ҳаракатлар сони қанчалик кўп бўлса, у шунчалик мусобақа жараёнида вужудга келадиган мураккаб тактик вазифаларни ечишга тайёр бўлади, ҳамда ўйин давомида рақибнинг хужум ҳаракатларига қарши туриб, уни қийин аҳволга тушириш имкониятига эга бўлади(С.П.Белиц-Гейман; 1994).

Шуни такидлаб ўтиш лозимки, спорт тактикасини ривожлантириш, мусобақа қоидалари ва анжомларни ўзгариб бориши ва ҳоказолар, спортчининг техник тайёргарлигига албатта таъсир кўрсатмасдан қолмайди.

Масалан. теннисда ёғоч ракеткани пластикка алмашиши, теннис кортига янги қопламаларни тадбиқ қилиниши, янги қоидалар (тай-брек) спортчининг ҳаракат фаолиятида акс этади.

Теннисчининг техник тайёргарлик тузилишидан, асосланган ва қўшимча техник ҳаракатларни ажратиб олиш жуда муҳим ҳисобланади. Базавий-теннисчи мусобақа курашини самарали олиб бориши учун имконият яратиб берувчи, унинг техник тайёргарлик асосини ташкил қилувчи фаолият ва ҳаракатлар. Базавий ҳаракатларни ўзлаштириш спортчи учун жуда зарур ҳисобланади. Қўшимча фаолият ва ҳаракатлар, теннисчининг индивидуал хусусиятларидан келиб чиқиб, иккинчи даражали фаолият ва ҳаракатдир, бу ўз навбатида спортчининг индивидуал техник манера ва стилини аниқлайди(Ю.В.Вершанский; 1998).

Техник тайёргарлик жараёни - бу спортчининг турли тайёргарлик босқичида техник такомиллашув ва мусобақа фаолиятида юқори натижаларга эришиш учун функционал имкониятларидан тўлиқ фойдаланиш самарадорлигини таъминловчи билим ва кўникмаларни ҳосил қилиш демакдир.

Теннисда асосий техник фаолият кўникмаларини ўзлаштириш, ўрганишнинг биринчи 4 йиллигида амалга оширилади. Бу даврда ҳаракатларни умумлаштириб бажариш, кераксиз ҳаракатлардан ҳамда ортиқча мушак зўриқишидан озод бўлиш шакллантирилади.

Спортчиларни кейинги такомиллашув даврида (12 ёшдан 16 ёшгача), ҳаракат қисмларини ҳаёлан назорат қилишдан озод бўлиш ва уни аниқ шароитда асосий ҳаракат вазифаларини ечишга жалб этиш ҳамда ҳаракатларни бошқаришни автоматлаштирувчи муҳим ҳаракат кўникмалари шакллантирилади. Шу билан теннис учун муҳим бўлган ҳаракатлар, яъни тўпни ҳис қилиш, темпни ҳис қилиш, рақибни ҳис қилиш ва хоказолар таъминланади(В.А.Голенко., А.П.Скородумова., Ш.А.Тарпищев.; 2001).

Техник такомиллашув босқичининг аҳамиятли томони шундаки, бу босқичда спортчининг тўлиқ ҳаракат модули (образи) сенсор ва мантикий

назорат хиссиётлари шакиллантирилади. Мантикий назорат асосида, ҳаракатларни бошқариш қонуниятларидан фойдаланишнинг аҳамиятини чуқур тушиниш ва фикрлаш этади (В.М.Дьячков. 1974).

Бу босқичда, асосий элементларни автоматлашишига олиб келувчи ҳаракат фаолиятларни мунтазам такрорлаш принципи билан бир қаторда, техник такомиллашувнинг асосий принципи бўлган, қийинчиликларни аста секин ўсиб бориши ҳисобланади.

Шу мақсадда, теннис ўйини учун техник усуллар (захираси) жамлаш ва уларни мусобақа жараёнида эркин ва тартибли қўллашга йўналтирилган анаънавий услубият ва воситалардан фойдаланилади. Бу биринчи навбатда машғулот деворида ўйин, теннис тўрлари солинган саватчадан фойдаланувчи спарринг-шерик билан машғулот, алоҳида техник усулларни такомиллаштириш мақсадида теннис кортида икки томонлама ўйин, мусобақа шаклидаги ўйин. Буларнинг ҳаммаси теннисчининг техник камчилигини аниқлаш ҳамда техник кўникмаларни мустаҳкамлаш учун зарур ҳисобланади(Л.С.Зайцева; 1998).

Спорт такомиллашуви жараёнида, белгиланган диапазонда мажбурий ҳаракат фаолиятини бажаришни таъминловчи турли ноанъанавий усул ва воситалар қўлланилади. Масалан: нишон бўйича ўйин, турли теннис зарбалари усули бўйича тўлдирма тўпларни улоқтириш, тўпни ўйинга киритиш усулида ходани болта билан чопиш ва енгиллаштирилган шароитда техник деталларни ўзлаштириш учун турли тренажерлар. Айниқса, махсус танланган вазифаларга йўналтирилган икки томонлама ўйин катта аҳамиятга эга(Г.П.Иванова; 2010).

1.3. Теннис биомеханикаси қонуниятлари ва уларни машғулот жараёнида қўллаш самарадорлиги.

Теннисни ҳозирги ривожланиш даражаси, дунёда кенг тарқалган турли вазиятлар тақозосидаги жисмоний машқлардир. Бу мураккаб-координацион фаолият бўлиб, кетма-кет ва бирданига кўпгина

мушакларнинг гуруҳини жалб қилиниши билан изоҳланади. Теннисчининг ҳаракатларини сон ва сифат жиҳатидан ифодаланиши, унинг мушакларини юқори даражада дифференциаллигига, тўпни,сеткани, ракеткани, рақиб ҳаракатини ва оралиқ масофани сезишига боғлиқ.

Теннисчини адаптацияси юқори автоматик-мотор даражасига етиши учун қуйидагилар талаб этилади: мушаклар кучи,ҳаракатлар тезлиги,чидамлилиқ каби сифатларни гармоник ривожланиши, ҳамда махсус ҳаракатлар малакасини таъминловчи ҳаракат, кўриш, вестибуляр ва тактил ҳолатлар каби сифатларни такомиллашувига боғлиқ. Теннисда рақиб майдонидаги химояланмаган жойга тезроқ ва аниқ тўп йўналтирган ютади. Тенг кучли рақиблар учрашувида, улар ўз тезлигида, кучида ва ҳаракатларида ишончсизликни сезади. Бу жиҳатлар формула бир автопойга мусобақаларида очиқ ва аниқ кўзга ташланади.Уларда бурилишларда тормозланиш учун энг кам энергия сарфлаган пойгачи ғолиб бўлади. Теннисчи техникасининг оптимал даражаси қуйидагича: Теннисчи кучи, зарба техникаси ва ҳаракатларини назорат қилиш комбинациясини унумли бажариш имконияти билан аниқланади.

Теннисдаги ҳамма зарбалар ва ҳаракатлар механикавий фундаментал тузилишга эга.

Теннисчини техникасини унумдорлигини таҳлилини физикавий фундаментал қонунларни ҳисобга олиб қилиниши керак.

1. “Энергия йўқдан бор бўлмайди, бордан йўқ бўлмайди, у фақат бир шаклдан иккинчисига ўзгариб туради”. Масалан, теннисчи тайёргарлик позициясида турибди, танаси ва ракеткаси ҳаракатсиз, шунинг учун у маълум бир миқдорда тинчлик инерцияси ҳолатида туради.

2. Инерцияни қонунига асосан: ”Тана тинч ҳолати ёки ҳаракатидан,ташқи куч таъсиридагина ўзгаради”. Теннисчи рақибини зарбасига реакция қилганда, хотиржамлик инерциясини енгитиши,оёқ мушакларини қисқартириш ҳисобига етарли куч ҳосил қилиб ҳаракатланиши лозим.Бу эластик энергия ҳисобига бажарилади..

3. Эластик энергия бу – “**Мушакларни қисқариши натижасида мушаклар ва пайларда сақланиб турган энергиядир**”. Шу тариқа чўзилган мушаклар ва пайларда худди эластик лентадаги каби энергия сақланиб туради.

4. **Хар бир ҳаракатга баробар равишда қарши ҳаракат мавжуд**”. Зарба техникаси ҳаракатини биз ерни маълум куч билан босиб оёқдан бошлаймиз, бунда жавобан Ер худди шундай куч билан “итаради”. Ернинг бу акс реакция кучи, дастлабки отилиш ҳаракатига импульс беради.

5. Лахзалик куч «момент» кучи пайдо бўлади. ”Момент (лахза кучи) – бу танадан чиқадиган куч, ёки аниқроғи, тана оғирлигини тезлиги кўпайтирилганидир”.

Момент икки хил типда бўлади:

- * Чизиқли: тўғри чизиқдаги момент.
- * Бурчакли: айланма ҳаракатдаги момент.

Чизиқли момент оддий тана оғирлигини олдинга зарба йўналиши бўйича ўтказилиши (*мисол, Федерерни чандан кесилган зарбасидаги ҳаракати*). Бурчакли момент танани белдан ёки сон қисмидан айланиши натижасида ҳосил бўлади (*мисол,Надалнинг ўнгдан зарбаси*).

Тўпга зарба бериш техникаси эффектини ривожлантириш, корт юзасидан депсиниб отилиш натижасида ҳосил бўладиган (бошқа энергия манбаи йўқ), қайсики тана оғирлигини ҳаракат тезлигига кўпайтмасига тенг кучни, “момент”дан бошлаб, тана аъзоларига оптимал даражада тезликни биридан иккинчисига координацион назорат қилиб унумли ўтказилишига боғлиқ.

Координацион занжир - бу тананинг қисмларини звенолар тизимида ҳаракатланиши, тананинг қисми ёки бир звеносида ҳосил бўлган кучни навбати билан кейинги звенога ўтказилишидир”.(Groppel, 1984).

Тананинг дастлабки қисмини тезлиги навбатдаги қисмни кига қўшилиб боради, қайсики ҳар бири ўз тезлигини умумий натижадагига қўшиб боради.Шутариқа давом этиб занжирнинг охириги қисмида, қўшилган

тезликлар хисобига ракетка энг юқори тезланишда тўпга етади. Координацион занжир бу звеноларнинг шундай тизимики, у оптимал техника яратишни энг оғир бўғини бўлиб, у:

*Қувватни максимал кучайтириш,

*Назоратни ошириш,

*Чарчокни ортга суриш демакдир.

Координацион занжирни тахлил қилиб унумли фойдаланиш учун мураббийлар қуйидагиларни билиши керак:

- Харакатни ердан юқorigа қараб бошланиши ,
- Харакатни катта сегментдан кичигига ўтиб бориши ,
- Харакат ўз вақтида бажарилиши ва прогрессив ўсиб бориши керак.

Шуни эътиборга олиш керакки, “юриш” ва “югуриш” мускулларнинг гармоник иши тараққиётининг натижасидир, (*бу авлодлардан бутун эволюцион босқичларда такомиллашиб мерос бўлиб келмоқда*) Бундан фарқли ўлароқ теннис зарбалари динамика стереотипи бўлиб, улар спорт машғулотлари жараёнида шаклланади ва такомиллаштирилади.

Спортчини техник тайёргарлиги, спорт тури техникаси асосидаги ҳаракатлар тизимини ўзлаштириш даражасида, юқори спорт натижадаги кўрсаткичларни таъминлашида ифодаланади. Техник тайёргарликни алоҳида ажратиб қараб бўлмайди. Уни бутун жисмоний, психологик, тактик ва спортчини бошқа имкониятларининг таркибида , ҳамда ташқи муҳитнинг конкрет шартлари билан боғлиқ ҳолда бажариладиган бир бутун спорт ҳаракати сифатида кўриш керак. (В.Платонов, 11).

Замонавий теннисда техник усул ва ҳаракатлар тури жуда кўпқиррали бўлиб уларнинг ҳажми доимо бойиб бормоқда. Бу табиий албатта, агар теннисчи қанча кўп ҳаракат ва усулларни (приёмларни) билса, шунчалик кўпроқ мусобақа курашлари жараёнида бўладиган мураккаб тактик масалаларни ечиш имкониятига эга бўлади. ҳамда рақибини хужумкор

харакатига қарши туриш имконияти ошади ва рақибини мураккаб ҳолатларга солиб қўйади.

Теннисчини техник тайёргарлик тизимида асосий ўриндаги ҳаракатлар ва қўшимча амалларни ажратиб олиш жуда муҳим. Асосий базасига теннисчини техника асослари ҳаракати ва малакаларини эгаллаганлиги киради, қайсики уларсиз мусобақаларда эффектив баҳс олиб боришни иложи йўқ. Спортчига базавий ҳаракат малакасини эгаллаш мажбурийдир. Қўшимча ҳаракат ва амаллар – бу иккинчи даражалидир, булар алоҳида бир теннисчини индивидуал жихатларига боғлиқ характердаги ҳаракатлар. Қўшимча ҳаракатлар кўпинча спортчини шахсий техника манераси ва ўйин стилини аниқлайди.

Техник тайёргарлик жараёни – бу малака ва кўникмаларни шаклланиши бўлиб, спортчига мусобақаларда энг юқори натижаларга эришиш учун функционал потенциалидан эффектив фойдаланишини таъминлайди, шунингдек тайёргарликни турли бўлимларидаги техник такомиллаштирув босқичидир.

Теннисда техник ҳаракатларни асосий кўникмаларни ўзлаштириш дастлабки тўрт йилда ўргатилади. Бу даврда умумий техник ҳаракатларни бажариш шакллантирилиб, кераксиз ҳаракатлар ва мушакларни ортиқча зўриқишдан ҳолос бўлишни ўргатилади.

Теннисдаги зарбаларни дастлаб ўзлаштиришда зарба усулини оптимал биомеханик тасвирини назарда тутмоқ лозим, қайсики кейинчалик тайёргарликни юқори босқичида жуда зарур бўлади. Теннис техникасини шакллантиришда, масалан, тўп узатишда ўзаро бир бири билан тортишувчи тенденциялар мавжуд.

Бир томондан, табиийки ҳар бир янги ўрганувчи ҳаракатларни иложи борича соддалаштиришга ҳаракат қилади. Бу шундай содир бўлади: янги ўрганувчи чап қўли билан тўпни ўз олдига шундай ташлайдики, тўп кўз даражасидан озгина баландроқда ракеткани тўпга зарба бериш нуқтаси яхши кўриниш ҳолатида, кейин ўнг қўли кўкрак олдида тирсак бўғинидан букилган

холатда фақат кист билан ракеткани итариш хисобига теннис тўпини баланд осилган траекторияда рақиб майдони томон йўналтиради.

Бошланғич этапда, шунчаки кортда тўп билан югириб юриш учун ушбу “техника”ни ўзи етарлидир. Кейинчалик, тўпни аниқроқ ва катта тезликда йўналтиришни хоҳлаганда буни икки хил йўл билан ривожлантириш мумкин. Биринчиси: ўрганувчини дастлабки табиий оддийгина ҳаракатини асос қилиб қолдириб, шу рамакада куч ва аниқликни такомиллаштириш. Имкониятларни чегараловчи қолипга қуйилган бу ҳаракатлар билан дастлабки этапда маълум ютуқларга эришиш мумкин. Буни мураббий билан ишлаш ва махсус адабиёт билан танишиш имконияти бўлмаган теннис хаваскорларига хос бўлган йўл дейиш мумкин.

Иккинчи томондан, замонавий теннисда тўп узатиш ва бошқа зарбаларда ракетка билан тўпни уриб максимал тезлик ва қувватни ривожлантириш учун, бу ҳаракатда оёқлар, гавда (корпус), қўллар ва кист мускуллари иштироки зарур бўлади. Бу мураккаб координациялар тўпламидан иборат, шартли равишда чамбарчас боғланган ҳаракатлар акти бўлиб, теннис техникасини такомиллаштириш жараёнида узоқ ишлаш натижасида ҳосил бўлади. Худди шундай шароитда шаклланган динамик стереотипдаги теннисни техникавий зарбалари билангина спорт ютуқларига эришиш мумкин.

Теннисчини спорт такомиллашувини навбатдаги энг муҳим (бу 12-16 ёшлар) ҳаракат малакаларини асосларини шакллантириш даври – ҳаракатларни автоматик бошқариш, ҳаёлини ҳаракатни майда деталларини назоратидан ҳолос этиб, эътиборни конкрет шароитдаги асосий ҳаракат масаласини ечишга қаратиш, энг рационал йўлни танлаш ва амалга ошириш керак. Шу йўл билан теннисдаги ҳаракатларни ёпишқоқлиги таъминланади, ва бу тўпга тез чиқиб унумдор зарба беришликда кўринади, ҳамда тўпни сезиш, темпни сезиш, рақибни сезиш каби в.х. - махсус сифатларни ривожлантириб такомиллаштирилади.

Техник такомиллашув даврини муҳим жиҳати спортчида ҳаракатни бутун умумлаштирилган моделини (образи) сезишни, ғоявий ва сенсор назорат қилишни шакллантиришдан иборат. Буни асосида ҳаракатни бошқариш қонуниятларидан фойдаланишни аҳамиятини англаш, чуқур тушуниш каби фикрлар ётади.(В.М.Дьячков,1974).

Техникани такомиллашуви даврини асосий принципи қаторида ҳаракат амалларини кўп марта қайтариб асосий элементларни автоматлашувига олиб келиш принципида, аста секин қийинлашиб борадиган мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириш муҳим ҳисобланади.

Бошланғич тайёргарлик гуруҳларида ўргатиш, бошланғич танлов жараёни билан параллел равишда олиб борилади. Машғулотларнинг ушбу босқичида болаларнинг саломатлиги мустаҳкамланади, жисмоний тайёргарлик ва ривожланиши яхшиланади, теннис машғулотларига яроқли болалар намоён бўлишади, ўйин кўникмалари шакллана бошлайди, шахсий хусусиятлар кўрина бошлайди, иродавий сифатлар, умуман спорт машғулотларига хусусан теннисга турғун қизиқиш тарбияланади, спорт фаолиятининг мотиви шаклланади(Г.П.Иванова; 2007).

Ўргатиш ишларининг асосий бўлимларига вақт тақсимланиши, кўп йиллик тайёргарликнинг тайинли вазифаларига мос равишда амалга оширилади. Дастлабки икки йилда болалар расмий мусобақаларда қатнашмайдилар, шунинг учун йиллик цикл даврларга бўлинмайди ва асосий эътибор ҳафталик цикллар мазмунига қаратилади.

Машғулотларнинг дастлабки йиллари давомида жисмоний тайёргарликка пойдевор қўйиш лозим.

Жисмоний тайёргарлик деганда, ҳозир ҳам, кейинчалик ҳам жисмоний ривожланиш даражасини кўтаришга (умумий жисмоний тайёргарлик), махсус сифатларнинг ривожланишига (махсус жисмоний тайёргарлик) мўлжалланган тайёргарлик тушунилади.

Машғулотларнинг асосий ўтказиш усули – ўйин. Машғулот жараёнининг ушбу босқичидаги асосий вазифасини ечиш, асосан турли хил

харкатчан спорт ўйинлари, ўйин машқлари, эстафеталар давомида амалга оширилади. Бундай ёндашув нафақат жисмонан, балки руҳий моторик, интеллектуал-англаш ва иродавий сифатлар, жамики майдончада ютукқа эришиш учун зарур барча жиҳатларни ривожлантириш имконини беради(И.М.Майданский).

Жисмоний ва техник-тактик тайёргарликнинг вақтлари ҳажмининг нисбати дастлабки ойларда 80:20, кейингиларида – 70:30 %ни ташкил этади.

Ўргатиш ишларининг дастлабки икки йилида, ҳафталик ўқув юкламаси 6 соатдан ошмаслиги керак, учинчи йилда эса ҳафтасига 3-4 машғулотда, 8 соат етарли. Дастлабки ўргатиш гуруҳларида ёш теннисчилар тайёргарлигининг турли компонентлари орасида, машғулот вақтининг йиллик ҳажмининг тахминий тақсимланиши 1-жадвалда намойиш этилган.

Спорт соғломлаштириш оромгоҳларига йиғин ўтказишда ҳафталик машғулот соатларини кўпайтириш керак. 2-жадвалда олти кунлик, икки маротабалик машғулотлар учун, машғулот вақтининг тақсимланиш намунаси намойиш этилган.

Г.П.Ивановани таъкидлашича, дастурий материал, ҳар ўқув йили бошланғич таълим даврида, турли хил тайёргарликлар ва тегишли машғулотлар ўтказиш кетма-кетлиги мазмунини аниқлайди. Материал қуйидаги бўлимлар бўйича келтирилган:

- назарий тайёргарлик;
- техник тайёргарлик;
- тактик тайёргарлик;
- жисмоний тайёргарлик;
- психологик тайёргарлик;
- ҳарактланиш техникаси таълими услубияти;
- ҳаракатли ўйинлар.

Машғулотлар мавзулари, асосий тайёргарликлар блоки, машқлар ўрганиш ва ўзлаштириш учун мақсадга мувофиқ кетма-кетликда

келтирилган. Дастурий материал асосан ўтказишга тегишли ҳолларда, ўқув режасига мослаштириш учун зарурий ишлар ҳажми соатларда кўрсатилган (3-жадвал).

Техник тайёргарлик.

1-ўқув йили.

Кўрик машғулотларида дастлабки тўрт ҳафта ичида қуйидаги жиҳатлар тестлови ўтказилади: жисмоний тайёргарлик, ўйин тестлари, қўл билан махсус тайёргарлик машқлари бажарилади. Машғулотларнинг асосий кўриниши – ҳаракат ўйинлари.

Даставвал, тўпни олдинга юқорига айлантиришга йўналтирилган зарбалар ўзлаштирилади, зарбадан-зарбага ўзгарувчан, айлантирув зарбалар эса ўзгармас, аввалги айланишли зарбалардан сўнгра берилади. (4-жадвал).

1-жадвал.

1-Ўқув йилида техник тайёргарликнинг мазмуни.

	Асосий блоклар	Иш ҳажми, соат	Машқлар мазмуни, услубий кўрсатмалар (У,К)
.	Теннис тўпи билан махсус тайёргарлик машқлари.	6	1. Ўйинчининг ўзи олдинга ташланган тўпни (қайтган) олдинга-ўнга ҳаракат (ўнгдан зарбани эслатади) билан тутиб олиш. 2. Ўйинчининг ўзи олдида ташланган тўпни сакрагач, олдинга-чапга ҳаракат билан (чапдан зарбани эслатади) тутиб, олиш. 3. Машғулот деворидан қайтиб, ердан сакраган тўпни ўнгдан ва чапдан зарбани эслатадиган ҳаракат билан тутиб олиш. 4. Машғулот деворидан қайтган тўпни ҳавода ўнгдан ва чапдан зарбаларни эслатадиган ҳаракат билан тутиб олиш.
	Қайтган тўпга зарбалар	33	
.	Зарба нуқтаси ва зарба ҳолатлари (ўнгдан ва чапдан қайтган тўпга) ракеткани тутиш тўғрисидаги тасаввурни	2	Зарба нуқтасини “қармоқ” ва “тўп чўпларда” мосламалари ёки мураббий ёрдамида белгилаш. У.К: зарба нуқтаси олдинга ёнга сурилган, ракетка юзаси майдончага

	шакллантириш.		перпендикуляр. Ўнгдан зарбада чап оёқ олдинда, лекин ўнг оёқни беркитмайди. Чапдан зарбада ўнг оёқ четда олдинда, чап оёқни тўла беркитади.
.	Баъзи зарбаларни, оёқ ҳолатларини нисбий белгилаш билан бирга бажариш.	3	1. Ўзи ташлаган тўп билан деворга, фонга яккалик зарбалар. 2. Шериги ташлаган тўп билан 3-4м масофадан деворга яккалик зарбалар. (машқ жуфтликда бажарилади). У.К: Дастлабки оёқ ҳолати ўзгартирилмасин (тўпга яқин оёқ билан кичик одимлаш мумкин). Зарба нуктасини тўғрилаш ва тўпни мўлжалга (нишонга) тегишини баҳолаш.
.	Баъзи зарбалар сериясини алоҳида, ўнг ва чапдан бажариш.	4	3-4м масофадан, шериги ташлаган тўп билан зарбалар серияси. У.К: ўрганувчи ҳолатини ва уни тўпга яқинлашувини тўғрилаш. (“яқинроқ”, “олдинга”, “ўтказиб юборди”, “кеч”, “олдин”, “улгурмади”, “чўзиляпсан”, икки оёқ билан эмас”.
.	Баъзи зарбалар сериясини ўнг ва чапдан маълум ва ихтиёрий кетма-кетликда бажариш.	6	Бу ҳам 4-машқдагига ўхшаш. Дастлабки ҳолат (Д.Х)-“тайёргарлик ҳолати”. У.К: Ҳаракат турли номланган, оёқ зарбаси билан бошланади. Ўқувчи эгаллаган ҳолатни, тўпга яқинлашишни тўғрилаш керак.
.	Ўнг ва чапдан зарбалар сериясини маълум кетма-кетликда бажариш.	18	Д.Х.-“Тайёргарлик ҳолати”. Тўрдан 3-4м узоқликда, шерик билан тўпни тўрдан ошириб ўйнаш. (тўр олдида ҳам худди шундай).
	Павоздан зарбалар	20	
.	Ракетка ва ўйинчининг тўпга теккан пайтдаги ва зарба нуктаси тўғрисидаги тасаввурни шакллантириш.	2	Қатнашчининг ҳолати ва зарба нуктасини кўрсатиш ва тушунтириш орқали белгилаш. У.К: Ракетканинг боши ураётган қўл панжасидан баланд, зарб нуктаси танадан 30-40см олдинда. Ўнгдан зарбада, чап оёқ олдинда, чапдан зарба эса ўнг оёқ олдинда. Урганувчи ҳолатини ва ракетка ҳолатини тўғрилаш.
.	Баъзи зарбаларни алоҳида-алоҳида ўнг ва чапдан бажариш.	4	Тўп қўл билан жуфтликда машқ бажараётган қатнашчининг ракеткасига ташлаб берилади; тўрдан масофа 1-1.5м, қатнашчининг дастлабки ҳолати аввалдан мос равишда ўнгроқ ёки чапроққа мўлжалланган. У.К: аввалги машқлардагидек.
	Баъзи зарбалар сериясини		Тўп ташлаш қатнашчининг ўнг ва чап

.	ўнг ва чапдан маълум ихтиёрий кетма-кетликда бажариш.	4	томондан, аввал маълум, кейин эса ихтиёрий кетма-кетликда. Д.Х.-“Тайёрлик ҳолати”. У.К: Ҳаракат бошланиши ўнг ва чапга турли номли оёқлар зарбаси билан амалга оширилади. Оёқ қўйилиши тўғриланади.
0.	Боғлиқ зарабалар сериясини алоҳида ўнг ва чапдан бажариш.	4	8-машқдагидек. Шерик ракетка билан тўпни кучсиз ва қатнашчи учун қулай тарзда йўллайди. Қатнашчининг ҳолати аввалдан аниқланган. У.К: Қатнашчи ҳолати ва зарб нуқтасини тўғрилаш (“етиб бормади”, “у оёқ эмас”, “четроқ тур” ва х.к)
1.	Боғлиқ зарабалар сериясини ўнг ва чапдан ихтиёрий кетма-кетликда бажариш.	6	9-машқдагидек. Шерик ракетка билан тўпни кучсиз ва яқинроққа (1-1.5м) турли тарафга йўллайди. У.К: зарба нуқтасини ва қатнашчи ҳолатини зарбага ўз вақтида тайёргарлик ва тўпга қулай яқинлашишини ҳисобга олиб тўғрилаш. (Зарбадан сўнг дастлабки ҳолатга”!), “Ҳаракатни қайси оёқдан бошляпсан?, тўпга яқинроқ, елкангни бур, олдинга у оёқни эмас” ва х.к.
	Тўп узатиш	20	
2.	Ўйинчининг дастлабки ҳолатида, зарб нуқтаси тўғрисида тасаввур шакллантириш.	2	Тушунтириш ва кўрсатиш йўли билан зарб нуқтаси ва қатнашчи ҳолатини белгилаш. У.К: Зарб нуқтаси аниқ олдинда-юқорида.
3.	Зарба олдида ҳолатни белгилаб, тўп ташлаш.	2	Тўпни “Ракетка билан юқорига чўзилиб” ҳолатидан 10-15 см юқорироқ ташлаш. У.К: ташлаш ва тўпни тутишни ўнг қўл билан зарба бажариш учун ташлагандан сўнг, бажаришни тўғрилаш.
4.	Зарба ҳаракатини бажариш.	2	Таёқни мўлжалга йўллашда тўп зарбасини қўллаш. У.К: Қатнашчи зарба бажараётганда мувозанатни йўқотмаслиги ва белгилаб қўйилган оёқ ҳолатини ўзгартирмаслигини кузатиш керак.
5.	Тўп узатишни бажариш	12	
	Бош устидан зарбалар	10	
6.	Ўйинчининг дастлабки ва зарба ҳолати зарба нуқтаси тўғрисидаги тасаввурни шакллантириш.	2	Тушунтириш ва кўрсатиб бериш воситасида, қатнашчининг ҳолати ва зарба нуқтасини белгилаш. У.К: Зарба нуқтаси қатъий юқори-олдинда. Зарба олди ҳолати-тўрға ёнбош билан (чап оёқ олдинда, ўнг оёқ орқада, қўл ва ракетка кўтарилган.

7.	Кайтган тўпга зарба олди ҳолати ва чап қўл билан юқори тўп тутиш ҳолатини белгилаган ҳолда яқинлашиш	6	Шериги тўпни 8-10м юқорига тўрдан 3-4м узоқликда ерга тушадиган қилиб ташлайди. Тўпга яқинлашиш пастки қадамлар билан, қўл ва ракетка аввалдан юқорига кўтарилган. У.К: Оёқ ҳолати ва тўпга яқинлашишни тўғрилаш, тўпни юқорида ва қатъий ўз олдида чап қўл билан тутиш. Тўпни тутгач мувозанатни йўқотмаслик ва белгиланган оёқ олатини ўзгартирмаслик.
8.	Қайтган тўпга зарбалар бажариш	6	Худди 17-машқдагидек, фақат ракетка билан тўпга зарба берилади. У.К: Тўпга яқинлашишни тўғрилаш, зарбага ўз вақтида тайёргарлик, зарба нуқтасини тўғри танлашга эътибор бериш (“етиб бормади”), “зарба паст бўлди”, “ўзидан чапга ёки ўнга”, “нари кетмади”, “аввалроқ ён томон билан”, “оёқ ҳолатини сақлаш”.

2-Ўқув йили.

Иккинчи ўқув йилида машғулот пайтида дастур материалида кўрсатилган машқлардан ташқари, “Техник тайёргарлик бўйича синов” бўлимида кўрсатилагн назорат машқлари комплексида ҳам фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Қуйидаги ўйин машқлари блоклари қўлланилади:

- мураббий ташлаб берган тўпга зарба бериш; 2-3 та ўқувчилар навбат билан бажаришади;
- тўрдан ошириб ўйин: бири ҳавода зарба беради, шериклари (2-5 ўқувчи)-кайтган тўпга навбат билан, биттадан-учта зарбагача ёки хато қилгунча;
- 3-5 та ўқувчи ҳисобга ўйнашади (масалан: нишонга теккизиш). 2-ўқув йили гуруҳлари учун йиллик мусобақа юкламаси-ҳар бир одамга 12-15 соатдан ошмайди.

Қуйида услубий кўрсатмалар ва иш ҳажмига мос келувчи, тавсия этиладиган машқлар мазмуни келтирилган.

2-ўқув йилидаги техник тайёргарлик мазмуни.

	Тайёргарликнинг асосий блоклари	Иш ҳажми (соат)	Машқлар мазмуни. Услубий кўрсатмалар (У,К)
Кайтган тўпга зарбалар			
	Тўпга яқинлашиш.	20	Қулай ва ўз вақтида тўпга яқинлашиш. У.К: Ҳаракатни секинлаштириш, қадамлар тезлигини керакли оёқни “танлаш” учун ошириш.
Кайтган тўпга зарбалар			
	Зарбани бажариш	15	Ракеткали қўлни ишонч билан олдинга чўзиш ҳисобига тўпни йўллаш ва кузатиб қўйиш. У,К: Зарба нуқасининг баландлиги кулаш; тана оғирлигини олдинги оёққа фаол кўчириш; “Узокдаи” оёқни тортиш ва айлантириш, уни орқада ракеткани чўзиб туриш тугагунча ушлаб туриш.
	Зарбадан “чиқиш”.	15	“Чиқишни” ракеткали қўлни олдинга чиқаргач, дарҳол бажариш, дастлабки ҳолатга дарҳол қайтиш, ҳаракат йўналиши ўзгартирилганда чекка ҳолатларда ушланиб қолмаслик. У.К: Узокдаги таянч оёқни четга босиш, унинг йўналиши ҳаракат йўналишига тескари, силтаниш тизза ва товон бўғимининг ёзилиши ҳисобига.
	Дастлабки ҳолатга ўтиш.	14	Рақибнинг зарба бериш пайтигача имкони борица, дастлабки ҳолатга яқинроқ жойлашиш. У,К: Силжишда мосланма кесишувчан қадамлардан фойдаланиш, бевосита зарба нуқтаси яқинида қадам ташлашни секинлаштириш.
	Стартга (қўзғолиш) ва тўпга қараб ҳаракатга тайёргарлик.	5	Шерикнинг зарба бериш пайтига “тайёрлик ҳолати”да бўлиш; мумкин қадар тўпга ҳаракатни эртароқ бошлаш. У.К: тўпга ҳаракат турли номли оёқ зарби билан силтанишдвн бошланади, бир вақтда ҳаракат йўналишига қараб елка бурилади.
Парвоздаги тўпга зарбалар (шерик билан ўйин шароитида ва ўйин вазиятларида)			
	Тўп қатнашчидан бир тарафда (0.5-1.5м) ва тўрдан баланд учиб боради.	8	Ҳар бир зарбага тайёргарлик таъминланади; тўпни қулай нуқтада кутиб олиш ва берилган йўналишда йўналтириш. У.К: ракетка узатилгунча турли номли оёқ зарби билан олдинга ёнга қадам ташлаш; бошқа оёқ-деярли ўз

			ўрнида ва салгина зарба томонга айлантирилади.
	Тўп қатнашчидан бир тарафда (0.5-1.5м) ва тўр баландлигидан паст учиб бормоқда	8	Худди 6-машқдагидек. У.К: ракеткани олдинга узатганда турли номли оёқ билан олдинга ёнга қадам; Оёқни ракетка тўпга теккач қўйилади.
	Тўп секинлик билан қатнашчининг ён тарафида (3-4м) учиб боради.	10	У.К: Битта сакраш билан мосланма қадам. Тўп 6 ва 7 машқда ёзилган усулга ўхшаш усул қайтарилади.
	Тўп тезлик билан қатнашчининг ён тарафида, узоқда (3-4м) учиб боради.	8	У.К: кетма-кет иккала оёқ билан силтаниб “тайёрлик ҳолатидан” сакраш: аввал турли номли зарбалар билан, кейин ракетка тўпга теккач бир ҳил номли, турли номли оёкка ерлаш билан.
	Тўп секинлик билан тўғридан-тўғри қатнашчига учиб келади. (0-0.5м)	8	У.К: Зарба учун ҳолат иккала оёқдан навбат билан силтаниб эгалланади: аввал бир номли зарба билан, кейин турли номли; оёқлар зарба йўналишидаги чизик бўйича қўйилади-турли номли – олдинда, бир ҳил номли орқада, шундан сўнг зарба берилади.
	Тўп тезлик билан тўғридан-тўғри қатнашчига учиб келади. (0-0,5м)	8	У.К.: силтаниш худди аввалги машқдагидек бажарилади, турли номдаги зарба билан ён тарафга. Ракетка тўпга бир номли оёқ ердан узилиб, иккинчиси ердан узилгунча тегади.

3-Ўқув йили.

Учинчи ўқув йилида асосан ўрганилган теннис техникаси элементларини мустаҳкамлаш олиб борилади. Йиллик мусобақа йукламаси 15-20 соатни ташкил этади.

3-Жадвал.

3-ўқув йилида техник тайёргарликнинг мазмуни.

	Тайёргарликнинг асосий блоклари	Иш ҳажми соат	Машқлар мазмуни. Услубий кўрсатмалар. (У.К)
.	Кайтган тўпга дарҳол ўнгдан зарба.	25	Тўпга яқин оёқ-ўнг, чап оёқ олдинга ракетка чиқарилиши ва тўп кўл билан ушланиши билан олдинга ўтади. Ракетканинг тўп билан тўқнашуви таянчсиз ҳолатда (парвоз фазасида) содир бўлади.

.	Зарба чапдан тўрга чиқиш билан кайтган тўпа.	25	Зарба пайтида тана вазнини ўнг оёқдан чапга ўтказиш, чап оёқ билан орқа кесишувчан қадам пайтида, тўр йўналишида содир бўлади. Ракетканинг тўп билан тўқнашуви икки таянчли ғолатда, чап оёқ ердан узилгунча ва қадам босилгунча содир бўлади.
.	Парвоздаги тўпга сакраб, бош устида зарба бериш.	20	Орқага ҳаракатланиш ёки мосланма қадам билан, ёки олдинда кесишувчан қадамлар билан амалга оширилади. Юқорига сакраш ўнг оёқдан силтаниш ҳисобига, ерлаш-чап оёққа амалга оширилади. Ракетка билан тўпнинг тўқнашуви таянчсиз фазага тўғри келади.
.	Узатилган тўпни қабул қилиш.	15	“Тайёргарлик ҳолатидан” ўнг тарафдан – худди 1-машқдагидек, чапдан –оёқ белгиланишига мос равишда бажарилади.
.	Ўнг оёқ билан ташланиб, кайтган ёки яримпарвоздаги тўпга ўнгдан зарба.	15	Тўпга ўнг оёқ билан ташланиш, (тупроқли кортларда сирпаниш), оёқлар тасаввурдаги чизикда кенг қўйилган, тўрга параллел. Ракетка билан тўпнинг тўқнашуви икки таянч ҳолатда юз беради.

Ҳаракатли ўйинлар.

Турли йўналишдаги ҳаракатли ўйинларни ўтказиш - бошловчи теннисчилар билан ишлашнинг асосий кўриниши. Ўйиннинг мазмуни қўйилган педагогик вазифага ва шуғулланувчилар таркибига боғлиқ.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказиш бўйича умумий тавсиялар қуйидагилар:

- машғулотнинг тайёргарлик қисмида болаларнинг диққат-эътиборини жамлаш қобилиятини ривожлантиришга мўлжалланган камҳаракатли ва мураккб бўлмаган, шунингдек ўртача ҳаракатчанликдаги, ўзида умумривожлантирувчи машқларни мужассамлаштирган ўйинлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ;

- машғулотнинг асосий қисмига ҳарактланиш тезлигини, аниқлигини, фикрлаш фаолигини, эътиборини, чидамлилигини, кучни ривожлантирувчи ўйинлар киритилади;

- машғулотнинг якуний қисмида кам ва ўрта ҳаракатчанликдаги, интенсив юкламалардан сўнг фаол дам олишга ёрдам берувчи ўйинларни ўтказиш лозим.

Қуйида ёш теннисчилар билан машғулотларда (амалиётда) яхши тавсия этган ўйинларнинг тахминий рўйхати берилади. Ушбу ўйинларни ўтказиш шароитини шуғулланувчилар контингентини ҳисобга олган ҳолда ўзгартириш мумкин.

Ҳаракатли ўйинлар инсоннинг ҳаётий фаолиятида муҳим-кашф этади. Стандарт мазмундаги вазифа, кўрсатма ёки меҳнат ва спорт машқларини бажариш кишини тез толиқтиради. Лекин, шундай вазифа ва машқларни ўйин жараёнида ижро этиш одамнинг руҳиятига ижобий таъсир этиб, чарчаш муддатини орқага суради. шунинг учун спорт машғулотларида, айниқса ёш спортчиларни дастлабки тайёрлашда турли мазмунга хос ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш алоҳида амалий аҳамиятга эгадир.

Ўйинлар ўзининг ҳаммабоплиги (универсаллиги), кўп функционаллиги ва кенг таъсирчанлиги билан ҳилма-хил тоифаларга бўлинади. Жумладан, жисмоний сифатларни, нутқни, талаффузни, мерганликни, тадбиркорликни, ҳисобни ва ҳоказо ҳислатларни ривожлантирувчи ўйинлар шулар жумласига киради. Лекин, қандай ўйин бўлмасин, унда ҳаракат элементи ёки ҳаракатлар мажмуаси мавжуд бўлади.

Ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни ва моҳияти жиҳатидан спорт ўйинларидан тубдан фарқ қилади. Ҳаракатли ўйинлар спорт ўйинлари каби махсус тайёргарлик, муайян мусобақа қоидаси, спорт кийими, муддати, майдони, иштирокчилар таркиби каби аниқ чегараланган меъёрий омилларни талаб қилмайди. Фақат биттагина ҳаракатли ўйинни турли жойда, вақт давомида, кийимда, таркибда (сони ва жиҳатидан) ўйнаш мумкин. Энг муҳими ҳаракатли ўйин давомида кузатиладиган эркин ва ихтиёрий

ҳаракатланишлар (ностандарт ҳаракат йўналиши, қичқириқ, хушчақчақлик ва ҳоказо) ижобий эмоционал ҳолатни (реакциясини) юзага келтиради. Ушбу ҳолат эса ўз навбатида спорт машғулотида (ёки стандарт машқлар сериясини ижро этганда) тезроқ вужудга келадиган чарчаш асоратларини «четлаб» ўтишга ёки кечроқ пайдо бўлишига ёрдам беради.

Хулоса қилиб айтганда, юқорида қайд этилган ҳаракатли ўйинларга хос назарий мулоҳазалар уларнинг жисмоний тарбия ва спорт борасидаги салоҳиятини белгилаб беради. Демак, ёш спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларни, жумладан халқ миллий ўйинларининг аҳамияти бекиёсдир.

Маълумки, ҳаракатли ўйинлар турли халқ ва элатларнинг расм-русуми, удуми, анъаналари ҳамда этногенетик хусусиятларини ифодалайди. Шунинг учун ҳам бу ҳаракатли ўйинларни кўпинча халқ ўйинлари деб юритилади.

Қадимги мутафаккир олимлар ва педагоглар инсонда саҳийлик, ростгўйлик, ватанпарварлик хиссиёти, рақибга нисбатан ҳурмат ва табиатни эъзозлаш каби хислатларни айнан миллий ўйинлар таъсирида тарбиялаш имкони юқори эканлигини эътироф этганлар. Бу борада, айниқса, ўзбек халқ ҳаракатли ўйинлари турли ҳаётий муҳим одатларни, малака ва кўникмаларни шакллантириш қудратига эгадир. Халқ ўйинлари шу халқнинг кашфиётидир. Шунинг учун ушбу ўйинлар унинг онгида, рўзғор ишларида, оила ва маҳалла тарбиясида фаол ўрин эгаллайди.

Ҳаракатли ўйинлар, шу жумладан халқ миллий ўйинлари ноёб қадрият сифатида фақатгина мамлакатимиз ўз мустақиллигига эришгандан кейингина қайта тикланиб, ҳозирги кунда аҳоли, айниқса ўқувчи ёшлар ўртасида кенг ва жадал оммалашиб бормоқда.

Халқ ҳаракатли ўйинлари илмий объект сифатида борган сари тадқиқотчи олимлар эътиборидан мустаҳкам ўрин эгалламоқда.

Сўнгги йилларда спортчиларни тайёрлаш, ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлар ўта самарали восита эканлигини исботловчи талайгина илмий адабиётлар нашр этилган

(Л.В.Бўлеева, И.М.Коротков, 1982; И.М.Коротков, 1988; М.С.Бриль, 1980; Т.С.Усманходжаев, Ф.Х.Хўжаев, 1990, 1992; А.И.Лисица, 1991; Т.С.Усманходжаев, Х.А.Мелиев, 2000; В.В.Кузин, С.А.Полиевский, 2000; Ф.Керимов, Н.Юсупов, 2003 ва бошқалар.

Замонавий теннисда самарали ўйин кўрсатиш ва юқори натижаларга эришиш фақат яхши ривожланган жисмоний сифатлар эвазига амалга оширилиши мумкин. Бу борада айниқса чидамкорлик сифати, жумладан ўйин чидамкорлиги ва сакраш чидамкорлиги муҳим аҳамият кашф этади. В.А.Титарь (1991) нинг фикрига кўра волейболчилар учун жисмоний сифатлар ичида энг эътиборлиси сакраш чидамкорлигидир. Аммо, қандай махсус чидамкорлик бўлмасин (сакраш, ўйин, тезкорлик чидамкорлиги) у фақат умумий чидамкорлик негизига шаклланиши мумкин. Шунинг учун умуман чидамкорликни тезкорлик сифати билан бирга ривожлантириш муаммоларига оид илмий маълумотларни таҳлил қилиш мақсадга мувофиқдир.

Айтиш лозимки, спорт тайёргарлигини шакллантириш самарадорлиги тўғридан-тўғри барча жисмоний сифатларнинг бир-бирига боғлаб ривожлантиришга боғлиқдир. Ушбу масалада яна бир муҳим шартлардан бири шуки, жисмоний сифатларнинг тараққий этиш даражаси мақсадга мувофиқ тест машқлари ёрдамида баҳоланиб бориши лозим.

Ф.А.Керимов (2001) узоқ йиллар давомида турли ёшдаги ва малакага эга курашчилар устида тадқиқотлар ўтказиш натижасида жисмоний сифатларнинг техник маҳоратга ва мусобақа (олишув) жараёнига тўғридан тўғри алоқадор эканлигини таъкидлайди. Унинг фикрича, жисмоний сифатлар қанчалик юқори даражада шаклланган бўлса, спорт маҳорати шунчалик мукаммал ўсиб боради.

Юқорида қайд этилган илмий адабиётларнинг таҳлилий шарҳи танланган мавзунинг қанчалик долзарб эканлигидан далолат бериб турибди. Дарҳақиқат, жисмоний тайёргарлик малакали теннисчиларни тайёрлашда энг муҳим пойдевор сифатида спорт маҳоратини самарали шаклланишида беқиёс

омил бўлиб ҳисобланади. Шу билан бир қаторда илмий маълумотларнинг таҳлилига кўра ҳар қандай жисмоний тайёргарлик жараёни ҳам жисмоний сифатларни самарали ривожланишига олиб келавермайди ва техник-тактик маҳоратни шаклланишига ижобий таъсир этаолмаслиги мумкин. Аксинча, аксарият ҳолларда спорт маҳоратига салбий таъсир этиши ҳам эҳтимолдан ҳоли эмас.

Бинобарин, ўқув-машғулот жараёнида жисмоний тайёргарлик машқларини қўллаш ҳар бир спортчининг ёши, спорт турининг хусусияти ва спортчининг малакаси ҳамда наслий имкониятларини эътиборга олишни тақозо этади. Шунинг учун малакали спортчиларни тайёрлаш масаласи спорт тренировкеси жараёнида муайян мақсадга йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуасидан иборат бўлишига ундайди.

Малакали спортчиларни тайёрлашда мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик техник-тактик маҳоратни шакллантиришда ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси (организмни нагрузкага бўлган акс жавоби-реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув-тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар) нинг шуғулланувчилар организмининг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

Малакали спортчиларни тайёрлашда ҳаракат функциясининг икки, бир-бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратилади:

- спортчини техник-тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;

- спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

Малакали теннисчиларни тайёрлашда эса, айниқса, техник тайёргарлик устивор бўлиб, ўқув-тренировка жараёнида шу тайёргарликни жиҳатларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириши муҳим рол ўйнайди.

II-БОБ. ПЕДАГОГИК ТАДҚОТНИНГ ОБЪЕКТИ, ПРЕДМЕТИ, МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБИЯТИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИШ ТАРТИБИ

2.1. Тадқиқотни ташкил қилиш

Тадақиқотнинг объекти Ёш теннисчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги.

Тадақиқотнинг предмети – ёш теннисчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ҳаракатли ўйинлар ва ноанъанавий машқлар ёрдамида такомиллаштириш.

Тадақиқот мақсади дастлабки ўргатиш босқичида 15-16 ёшли теннисчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини такомиллаштириш услубларини ишлаб чиқишдан иборат.

Ушбу мақсадни амалга оширишда қуйидаги вазифалар белгилаб олинди:

4. Ёш спортчиларни тайёрлашда халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш даражасини ўрганиш;

5. Ёш спортчилар жисмоний ва техник ривожлантиришда танлаб олинган ҳаракатли ўйинлар самарадорлигини аниқлаш;

6. Тадақиқот натижалари асосида услубий тавсиялар ишлаб чиқиш ва уларни ёш спортчилар амалиётига тадбиқ этиш.

Мазкур мақсад ва вазифаларни ечиш қуйидаги тадақиқот услублари асосида амалга оширилди:

9. Мавзуга оид адабиётларни таҳлил қилиш;

10. Ёш спортчилар машғулотларида ҳаракатли ўйинларни қўллаш бўйича тренерлар ўртасида сўровнома ўтказиш;

11. Ракетка билан уриш (марта).

12. Машқ девори олдидаги ўйин(қайтган, парвоздан).

13. Тайёргарлик ҳолатидан тўп узатиш.

14. Педагогик тажриба.

1. Битирув малакавий иши мавзуси танлаб олингандан бошлаб шу мавзуга оид илмий-услубий адабиётлар йиғила бошланди ва белгиланган мақсад ҳамда вазифалар доирасида таққослаш таҳлили амалга оширилди.

2. Ёш спортчилар машғулотида ҳаракатли ўйинларни қўллаш бўйича тренерлар ўртасида сўровнома қуйидаги тартибда ташкил этилди:

- Сўровнома БЎСМларда спорт тўғаракларини олиб боровчи тренер сифатида ўз машғулотида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш даражасини аниқлаш бўйича ўтказилди.

- Сўровнома турли спорт турлари бўйича (енгил атлетика, теннис, волейбол, баскетбол, стол тенниси) машғулоти олиб боровчи 21-32 ёшли 30 нафар тренерлар ўртасида уюштирилди.

- Сўровнома таркибига қуйидаги саволлар киритилган эди:

1. Ўқувчиларни спорт тўғарига танлаб олишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланасизми?

2. Машғулотлар давомида жисмоний ва техник тайёргарликни ривожлантириш мақсадида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланасизми?

3. Техник тайёргарликни такомиллаштиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланасизми?

4. Машғулотнинг тайёргарлик қисмида ҳаракатли ўйинларни қўллайсизми?

5. Машғулотнинг асосий қисмида ҳаракатли ўйинларни қўллайсизми?

6. Машғулотнинг якуний қисмида ҳаракатли ўйинларни қўллайсизми?

7. Спорт тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ўйинлар фойдалими?

Жавоблар варианти қуйидагича белгиланган эди: «Ҳа», «Йўқ», «қисман».

1. Ракетка билан уриш (марта).

2. Машқ девори олдидаги ўйин(қайтган, парвоздан).

3. Тайёргарлик ҳолатидан тўп узатиш.

Педагогик тажриба 6 ой давомида спорт тўғарига теннис билан шуғулланишни бошлаган 20 нафар ўқувчилар иштирокида ўтказилди. Тажриба иштирокчилари ҳар бири 10 тадан бўлган икки гуруҳга ажратилган ҳолда машғулотларда қатнашдилар.

Биринчи гуруҳ - тажриба гуруҳида ўтказилган машғулотларда техник тайёргарликни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинлар қўлланилиб борилди.

Иккинчи гуруҳ иштирокчилари одатдаги дастур асосида шуғулланиб келдилар. Яъни бу гуруҳ машғулотларида ҳаракатли ўйинларни қўллаш малакасига урғу берилмади.

Тажриба гуруҳида қўлланилган ҳаракатли ўйинлар қуйидагилардан иборат бўлди:

1. Теннис ракеткаси ва тўп билан “Хоккей”. Ўйин ўтказиш жойи бўлиб исталган майдонча (теннис майдончасидан ҳам фойдаланиш мумкин) ёки машғулот зали хизмат қилиши мумкин. “клюшка”(хоккей таёғи) сифатида теннисга яроқсиз ракеткалардан фойдаланилади.

Гуруҳ икки командага бўлинади. Ўйинни мазмуни шундаки, бир команданинг ўйинчилари жамоавий ёки индивидуал ҳаракатлари натижасида бошқа команданинг дарвозасига тўп киритишлари лозим. Ўйиннинг асосий қоидаси: жароҳат етказмаслик мақсадида ракеткани баланд кўтариб ёки кенг ва узун чўзиб ракетка билан тўпни уриш тақиқланади. Қолган қоидалар ҳакам ролини ўйновчи мураббий билан келишиб олинади.

2. “Поезд” эстафетаси. Иштирок этувчи командалар чизик олдида устунлар бўлиб тизилиб туришади, чизиклардан ўн қадам узоқликда булавалар қўйилган. Сигнал берилгач, жамоларнинг биринчи рақамлари булаваларни айланиб югуриб ўтадилар. Улар старт чизигига қайтишгач, уларга иккинчи рақамлар қўшилади. (қўл ушлашиб). Энди ўйинчилар тўсиқларни жуфт бўлиб, айланиб югуриб ўтадилар. Навбатдаги айланишдан сўнг, уларга учинчи рақамлар “уланади” кейин- тўртинчи ва х.к.

Жамоанинг барча аъзолари тўсиқларни югуриб айланиб, дастлабки ҳолатга қайтишгач, ўйин тугайди. Ўйинчи, ўйинчилар устунларни тескари тартибда қайта турғазиб, қайтариши мумкин.

Олинган натижалар арифметик усулда умумлаштирилган, энг кичик ва катта кўрсаткичлар ҳамда ўртача кўрсаткичлар таҳлил қилинган.

III БОБ. ЎТКАЗИЛГАН ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

3.1. Ёш теннисчилар жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат аниқлигини баҳоловчи меъёрий тест машқлари

Ёш теннисчиларни тайёрлаш самарадорлиги нафақат уларнинг ёши, жисмоний ва психофункционал имкониятларига қараб машғулот машқлари (юклама)ни беришдан иборат, балки жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик динамикасини назорат қилиш ҳамда машғулотлар режасига зарур ўзгартиришлар киритиш билан ҳам чамбарчас боғлиқдир. Бинобарин, теннис мактабига (тўғарагига) қабул қилишда болаларни тиббий кўрикдан ўтказилиши, уларнинг функцияси ва жисмоний жиҳатдан ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги (умумий ва махсус жисмоний сифатлари) баҳоланиши лозим. Кейинчалик, кўп йиллик спорт тайёргарлигининг барча босқичларида қайд этилган кўрсаткичлар (шу жумладан, техник-тактик кўрсаткичлар) қандай йўналишда ўсиб бораётганлиги баҳоланиб борилади.

Қуйидаги жадвал ва расмларда жисмоний ривожланиш, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ҳамда уларнинг тахминий меъёрлари акс эттирилган. Жумладан, 1-жадвалда теннис мактабига энди қабул қилинаётган болаларнинг жисмоний ривожланганлик даражасини белгиловчи кўрсаткичлар ва уларнинг тахминий меъёрлари берилган. Бу кўрсаткичларга тана узунлиги (см), вазни (кг), кўкракни айлана узунлиги (см), ўпканинг тириклик сифими (л) кабилар киритилган. Болаларнинг ёши 8 ёшдан 12 ёшгача алоҳида-алоҳида берилган. Меъёрий кўрсаткичлар 3,4,5 балл деб белгиланган.

2-жадвалда жисмоний тайёргарликни баҳолашга мўлжалланган назорат тест машқлари ва баллар (3, 4, 5 балл) бўйича белгиланган тахминий меъёрий кўрсаткичлар қайд этилган. Назорат машқлари 60 м га югуриш (тезкорлик), 300 м га югуриш (чидамкорлик), бел-қорин-қўл мушаклари кучи –

динамометрия, жойдан туриб узунликка сакраш (см), жойдан туриб вертикал сакраш (см) каби тестларни ўз ичига олган.

3-жадвалда ёш теннисчилар махсус жисмоний тайёргарлигини баҳоловчи меъёрий машқлар ва норматив кўрсаткичлар берилган. Меъёрий машқларга 2 X 11 м га моккисимон югуриш, 6 X 11 га моккисимон югуриш, жойдан 3 кадам кетма-кет узунликка сакрашлар танлаб олинган.

Бундан ташқари, ёш теннисчилар махсус тезкорлиги, чаққонлиги ҳамда уларнинг ҳаракат (тўп киритиш, зарба) аниқлигини баҳолаш учун қўшимча меъёрий тест машқлари тавсия қилинган. Ушбу тест машқларининг тасвирий нусхаси 6, 7, 8, 9 ва 10 расмларда акс эттирилган.

Таъкидлаш жоизки, барча меъёрий тест машқларидан нафақат мувофиқ сифат ва қобилиятларни баҳолаш учун фойдаланиш мумкин, балки улар ёрдамида шу сифат ва қобилиятларни шакллантириш ҳам жуда қўл келади.

Ёш теннисчиларнинг жисмоний ривожланиши даражаси ва уни баҳолаш мезони.

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари	жин- си	Болалар ёши, баллари ва норматив кўрсаткичлари														
		8 ёш			9 ёш			10 ёш			11 ёш			12 ёш		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Тана узунлиги (см)	Ў	128	131	134	134	138	141	141	144	147	144	147	150	149	152	155
	Қ	125	127	130	131	137	143	140	143	145	146	150	154	151	155	159
Тана вазни (кг)	Ў	23	26	29	29	32	35	35	32	38	35	38	41	37	41	44
	Қ	23	26	29	29	32	35	32	36	39	36	40	44	39	44	49
Кўкрак қафаси узунлиги (см)	Ў	57	59	61	62	64	66	63	66	69	64	67	70	66	69	72
	Қ	54	57	60	59	62	65	61	65	68	65	69	72	67	71	75
Ўпканинг тириклик сигими (см)	Ў	1,5	1,58	1,7	1,65	1,8	1,95	1,8	2,0	2,2	2,15	2,4	2,65	2,25	2,5	2,75
	Қ	1,47	1,52	1,6	1,55	1,7	1,85	1,7	1,9	2,1	2,05	2,3	2,55	2,1	2,4	2,7

2-жадвал.

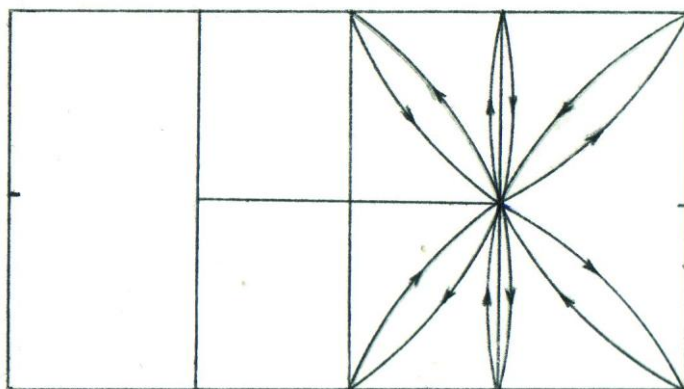
**Ёш теннисчиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолашга
мўлжалланган тест машқлари**

Тест машқлари	Жин -си	Жисмоний сифатларни баҳолаш баллари, болалар ёши ва норматив кўрсаткичлар														
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
		8 ёш			9 ёш			10 ёш			11 ёш			12 ёш		
Тезкорлик, 60 м га югуриш (с)	Қ	12,0	11,8	11,6	11,6	11,2	10,8	10,8	10,6	10,4	10,6	10,4	10,2	10,2	10,0	9,8
	Ў	11,8	11,6	11,5	11,3	10,9	10,5	10,8	10,4	10,0	10,5	10,2	9,9	10,1	9,8	9,5
Чидамкорлик, 300 м га югуриш (с)	Қ	90	86	82	82	77	72	73	69	65	68	64	60	62	59	56
	Ў	85	80	76	78	72	66	68	64	60	63	60	57	58	56	54
Бел кучи – динамометрия (кг)	Қ	28	32	37	38	43	48	49	53	57	62	67	73	73	78	83
	Ў	40	44	48	47	51	55	57	60	63	69	73	77	75	85	90
Жойдан узунликка сакраш (см)	Қ	128	132	136	134	138	142	147	152	157	162	168	174	168	175	183
	Ў	140	144	148	146	150	154	161	166	174	176	182	188	182	190	193
Икки оёқ билан депсиниб, верти- кал сакраш (см)	Қ	20	23	26	25	28	31	28	33	38	36	42	48	41	47	53
	Ў	20	24	28	27	31	35	33	38	43	42	46	50	40	45	50

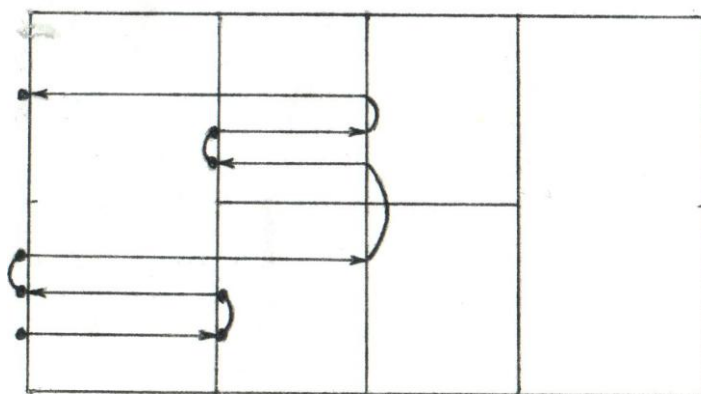
3-жадвал.

**Ёш теннисчилар махсус жисмоний тайёргарлигини баҳоловчи меъёрий
машқлар ва норматив кўрсаткичлар**

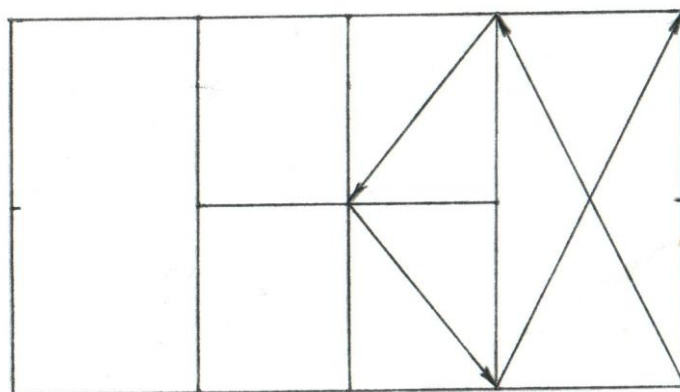
Тест машқлари	Жин- си	Болалар ёши, баллари ва норматив кўрсаткичлари								
		7-8 ёш			9-10 ёш			11-12 ёш		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
2 X 11 м югуриш (с)	Ў	5,0	4,8	4,6	4,8	4,6	4,4	4,5	4,3	4,1
	Қ	5,1	4,9	4,7	4,9	4,7	4,5	4,8	4,5	4,2
6 X 11 м югуриш (с)	Ў	28	25	22	24	22	20	23	21	19
	Қ	30	26	22	26	23	20	24	22	20
Жойдан 3 қадам уззунликка сакраш (см)	Ў	420	450	470	500	540	620	580	600	630
	Қ	400	430	450	470	490	510	580	560	580



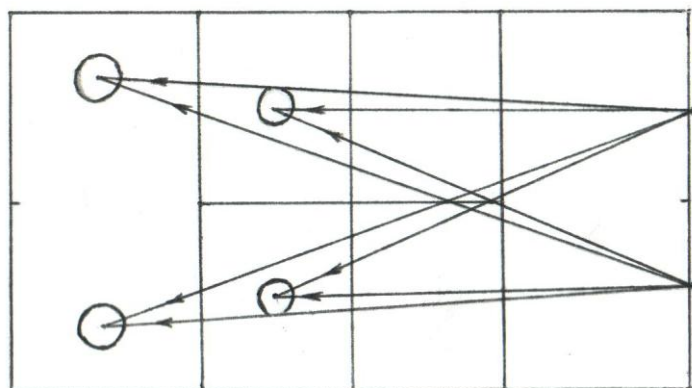
6- расм. «Юлдуз»часимон югуриш.



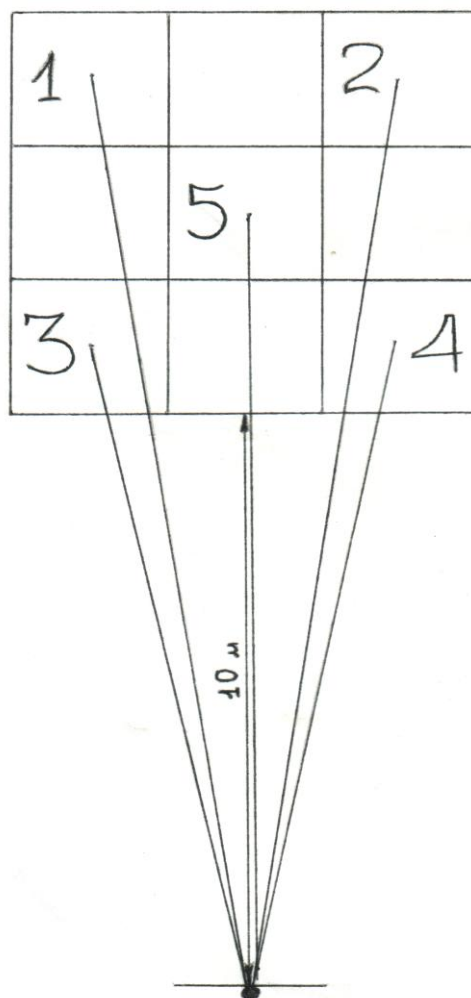
7-расм. «Мокки»симон югуриш.



8-Диагонал бўйлаб югуриш.



9-расм. Майдонча орқа чизиғининг ўнг ва чап бўлакларидан майдончани қарши бўлагида жойлашган, диаметри 1 метр бўлган доира нишонларига тўпни кетма-кет тартибда 4 мартадан уриш (машқ теннис дастаси ва тўпи билан бажарилади).



10-расм. 10-метр масофадан туриб, деворда чизилган 1x1 метрли нишонларга кетма-кет тартибда уриш.

3.2. Ёш теннисчилар тайёрлаш амалиётида ҳаракатли ўйинларнинг ўрни (сўровнома асосида)

Малакали спортчиларни тайёрлаш кўп босқичли мураккаб педагогик жараён бўлиб, машғулотларни илмий асосда ташкил қилишни тақозо этади. Машғулотларда қўлланиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ва шиддати шуғулланувчи болаларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши муҳим. Ушбу машқлар ҳажми, шиддати, қайтарилиши ва давом этиш вақти биологик қонуниятларга асосланиши лозим. Агар машқлар юкламаси боланинг имкониятидан ўта юқори бўлса, бундай юклама шу боланинг организмига

салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имкониятдан кам бўлса шаклланиш жараёни сустлашиши муқаррар.

Айрим тренерлар қисқа муддат ичида техник тайёргарликни ривожлантиришни жадаллаштириш, тезроқ малакали спортчи тайёрлаш мақсадима махсус ва ихтисослашган машқларни зўрма-зўраки қўллайдилар. Тўғри, айрим ҳолларда, яъни агар боланинг наслий ва индивидуал жисмоний имкониятлари серзаҳира бўлса, бундай бола тез орада яхши спортчи бўлиб этишиши мумкин. Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юкламали машғулотлар боланинг тез чарчаши, зўриқиши, ҳатто унинг касалланишига олиб келиши мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бир-бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғулланишни бошлаган болада қизиқишни сўндиради, унда спортга бўлган ихлос йўқолади, пировардида у спорт билан шуғулланмай қўяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник-тактик маҳоратни шакллантира бориш учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жуда фойдали ва ўта муҳимдир.

Ҳозирги кун спорт амалиётида ёш спортчиларни тайёрлаш жараёни қанчалик ўз таркибига ҳаракатли ўйинларни киритганлигини ўрганиш учун биз мураббийлар ўртасида сўровнома ўтказдик.

Саволнома натижалари 4-жадвалда акс эттирилган.

Жадвалдан кўриниб турибдики, саволномада иштирок этган 30 нафар тренерлардан 6 таси (20%) 1 саволга (Ўқувчиларни спорт тўғарагига танлаб олишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланасизми?) «Ҳа» деб жавоб беришган бўлса, 20 таси (66,7%) «Йўқ» деб, 4 таси (13,3%) эса «қисман» деб жавоб берди.

**Ёш спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинлардан (Ҳ.Ў.)
фойдаланиш даражасини аниқлаш бўйича ўтказилган саволнома
натижалари n=30**

	Саволлар	ха	йўқ	Қисман
	Ўқувчиларни спорт тўғарагига танлаб олишда ҲЎ дан фойдаланасизми?		0	4
	Машғулотлар давомида техник тайёргарликни ривожлантириш мақсадида ҲЎ дан фойдаланасизми?	4	6	0
	Техник тайёргарликни такомиллаштиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланасизми?			15
	Машғулотнинг тайёргарлик қисмида ҲЎ ни қўллайсизми?	1	3	6
	Машғулотнинг асосий қисмида ҲЎ ни қўллайсизми?		8	9
	Машғулотнинг якуний қисмида ҲЎ ни қўллайсизми?		1	2
	Спорт тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ўйинлар фойдалими?	3		8

Ушбу натижалар шуни кўрсатадики, танлов жараёнида аксарият тренерлар ҳаракатли ўйинлардан умуман фойдаланмас эканлар. Маълумки, ҳар бир спорт турига хос ҳаракатли ўйинлар мавжуд бўлиб, улардан танлов жараёнида фойдаланиш боланинг шу спорт турига хос ҳаракат қобилиятларини аниқлашга ёрдам беради. Мухими шундаки, ҳаракатли ўйинлар давомида муайян ҳаракат вазифасини ҳал этиш ихтиёрий равишда мустақил қарор қабул қилиш асосида амалга оширилади. Шу ҳаракатни ижро этишда болага берилган эркинлик имконияти ундаги қобилиятларни намоён этилишига қулай вазият туғдиради.

2 саволга (Машғулотлар давомида техник тайёргарликни ривожлантириш мақсадида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланасизми?) 14 та

тренер (46,7%) «Ҳа» ва 16 та (53,3%) «Йўқ» деб жавоб бердилар. «қисман» деган жавоб қайд этилмади.

Демак, саволномада иштирок этган тренерларнинг деярли тенг икки ярми «Ҳа» ва «Йўқ» деб жавоб берганликлари уларнинг икки тоифага мансуб педагогик ёндошув асосида машғулот ўтказишларидан дарак беради. Биринчилари-техник тайёргарликни ривожлантириш учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишса, иккинчилари бу имкониятдан фойдаланмай машғулотларда фақат стандарт ва анъанавий жисмоний машқлардан фойдаланади деб хулоса қилиш мумкин. Бинобарин, иккинчи гуруҳ тренерлари ҳаракатли ўйинларнинг ўта муҳим амалий аҳамиятига эътибор қилмайдилар ёки, эҳтимол ҳаракатли ўйинларни техник тайёргарликни ривожлантиришда самарали восита деб билмайдилар.

3 саволга берилган жавоблар ҳам юқорида қайд этилган кўринишда, лекин камроқ фоизда кузатилди (жадвалга қаранг). Бу саволга «қисман» деб жавоб берганлар сони кўпроқ бўлиб, 50% ни ташкил этди.

4, 5, 6 саволлар машғулотларни ўтказиш, ўргатиш ва спортчиларни тайёрлаш жараёнига бевосита алоқадор бўлиб, тренерларнинг касбий-педагогик фаолиятида ва хусусан машғулотлар самарадорлигини оширишда муҳим роль ўйнайди. Жумладан, респондент тренерлар «Машғулотнинг тайёргарлик қисмида ҳаракатли ўйинларни қўллайсизми?» деган саволга 36,7% «Ҳа», 43,3% «Йўқ» ва 20% «қисман» деб жавоб беришди.

Машғулотнинг асосий қисмида фақат 3 тагина тренер ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишларини билдирдилар. Бу саволга 60% тренерлар «Йўқ» ва 30%- «қисман» деб фикр билдиришди.

Машғулотнинг якуний қисмида эса ҳаракатли ўйинлардан фойдаланадиган тренерлар сони нисбатан кўпроқ бўлди (43,4%) 30% тренерлар-«Йўқ» деган жавобни билдирдилар. 26,7% респондентлар машғулотнинг якуний қисмида ҳаракатли ўйинлардан қисман фойдаланар эканлар.

Сўровнома давомида олинган натижалар ва уларнинг қиёсий таҳлили шуни кўрсатадики, аксарият респондент тренерлар ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса техник тайёргарликни ривожлантиришда асосан стандарт моҳиятга эга умумий ёки махсус жисмоний машқларга кўпроқ эътибор қаратар эканлар. Бу борада ҳаракатли ўйинларга қулай восита сифатида иккинчи даражали ўрин берилиши кузатилди. Сўровномада иштирок этган респондент тренерлар билан ўтказилган суҳбат давомида яна бир аҳамиятли нарсa маълум бўлдики, уларнинг кўпчилиги жуда кенг оммалашган ҳаракатли ўйинлар, айниқса миллий халқ ҳаракатли ўйинлар ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмас эканлар. Айрим тренерлар ҳаракатли ўйинларни шунчаки дам олиш ёки болаларда кайфият уйғотиш воситаси ҳолос деб ўйлашлари жиддий ташвишга солади.

3.2.1. Педагогик тадқиқот натижалари 15-16 ёшли теннисчиларда техник тайёргарликни ривожланганлик даражаси

Ёш спортчиларда техник тайёргарликни изчиллик билан аста-секин шакллантира бориш малакали спорт заҳираларини тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир. Бу борада эътиборга лойиқ жойи шундаки, техник тайёргарликни самарали ривожлантириш танланган машқлар ва бошқа воситалар (ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар ва ҳоказо) мазмуни ҳамда моҳияти билан белгиланади.

Мазкур малакавий ишнинг мақсадига мувофиқ теннис тўғарагида шуғулланиш истагини билдирган 20 нафар 10-12 ёшли болаларда техник тайёргарликни ривожланганлик даражаси ўрганилди.

Ушбу тадқиқот натижалари 6-7-8-9-жадвалларда қайд этилган.

**Машғулотларда эришган ютуқларини ушбу машқ натижаси
асосида баҳолашда қуйидаги жадвалдан фойдаланиш мумкин:**

Баҳо	Машқлар		
	Ракетка билан уриш (марта)	Машқ девори олдидаги ўйин.	Тайёргарлик ҳолатидан тўп узатиш
		Кайтган.	
Ўғил болалар			
Аъло	50	20	10-9
Яхши	40	15	8-7
Қониқарли	30	10	6-5
Қиз болалар			
Аъло	50	20	10-9
Яхши	40	15	8-7
Кониқарли	30	10	6-5

Қўшимча: кайтган тўпни уриш фақат ўнг ва чапдан бажарилади; парвоздаги тўп билан ўйинда ўйинчи ва девор орасидаги масофа 2-3 метр; чизикдан тўп узатиш ҳар квадратга 10 мартадан бажарилади.

Шундай қилиб тадқиқотда назорат ва тадқиқот гуруҳлари иштирок этмоқда. Назорат гуруҳи доимгидек дастур асосида машғулотлар олиб боришади. Тадқиқот гуруҳи эса дастурдан ташқарига чиққан ҳолда махсус ҳаракатли ўйинлардан фойдаланади. Махсус машқларни беришдан олдин назорат ва тадқиқот гуруҳларида техник тайёргарликка оид бўлган махсус тестларни ўтказиб оламиз шундан сўнг техник тайёргарликни риовлантирувчи махсус ҳаракатли ўйинларни қўллашни бошлаймиз.

**15-16 ёшли болаларда техник тайёргарликни ривожланганлик
ҳолат тадқиқотдан олдин тадқиқот гуруҳи n= 20**

Текширилувчи	Ракетка билан уриш (марта)	Машқ девори олдидаги ўйин	Тайёргарлик ҳолатидан тўп узатиш
Ахмедов П	40	12	7
Алламуратов У	35	10	8
Бойқобилов С	30	12	7
Валиев Н	38	10	8
Сатторов Л	38	12	5
Ботиров З	45	15	8
Жўраев К	50	10	7
Хошимов А	40	16	8
Дилмуродов Р	35	10	7
Хабибуллаев Р	40	15	5
Саидов Т	30	15	6
Алимов Д	35	17	7
Комилов А	40	18	6
Хуррамов А	38	16	7
Ортиқов Р	45	15	8
Юлдашев Н	35	15	9
Равшанов В	30	15	7
Давронов П	40	16	8
Дадамирзаев И	40	18	7
Дуюнов С	40	18	9
Min-Max	30-40	10-18	5-9
Фарқ	10	8	4
$\bar{X}$	38, 7	12,2	7,2

**15-16 ёшли теннисчиларда техник тайёргарликни
ривожланганлик ҳолати тадқиқотдан олдин назорат гуруҳи n= 20**

Текширилувчи	Ракетка билан уриш (марта)	Машқ девори олдидаги ўйин	Тайёргарлик ҳолатидан тўп узатиш
Алимов А	30	10	8
Акрамов И	35	10	7
Бобожонов Х	30	12	7
Холиқов Д	32	10	8
Бобохонов И	38	12	5
Собиров Ж	35	13	5
Ахматов Х	40	10	7
Махмудов А	30	11	8
Махкамов С	35	10	7
Хабирхонов К	30	15	5
Саидов Ю	30	13	6
Акбаров М	35	17	7
Алимжонов А	30	15	6
Камилов Н	33	16	7
Арипов Ф	35	15	8
Отажонов А	35	15	8
Соипов Ж	30	15	7
Раимқулов С	40	16	8
Каримов У	40	14	7
Дадаев В	40	18	9
Min-Max	30- 40	10-18	5-9
Фарқ	10	8	4
$\bar{X}$	35, 8	11,4	6,4

Техник тайёргарликни акс эттирувчи тест синовлари (Ракетка билан уриш (марта), машқ девори олдидаги ўйин, тайёргарлик ҳолатидан тўп узатиш) қарама-қарши йўналишда ижро этилиши жиҳатидан анча мураккаб бўлганлиги учун кўрсаткичлар ўртасидаги фарқ анча кўп миқдорни ташкил этди. Чунончи, қайд этилган энг кичик кўрсаткич (яъни тўпни ерга уриш) 30 марта, энг катта кўрсаткич (яъни тўпни ерга қисқа вақт ичида кўп марта уриш) 40 мартага тенг бўлди. Демак, ушбу кўрсаткичлар фарқи 10 мартани ташкил қилади.

Юқорида зикр этилган техник машқларни ифода этувчи ўртача кўрсаткич тадқиқот гуруҳида 38,7 га назорат гуруҳида эса 35,8 тенг эканлиги маълум бўлди.

Теннисчиларнинг техник тайёргарлиги машқ девори олдидаги ўйин ёрдамида баҳоланди. Бу тест бўйича энг яхши кўрсаткич 18 зарба ва энг паст кўрсаткич 10 та зарба даражасида ифодаланди. Тадқиқот ва назорат гуруҳларида ўртадаги фарқ 8 га тенг бўлиб, текширилган болаларни техник тайёргарлик жиҳатидан бир тоифага мансуб эканлигидан далолат берди. Ушбу тест бўйича қайд этилган ўртача қиймат тадқиқот гуруҳида 12,2 га назорат гуруҳида эса 11,4 га тенг бўлиб, шу ёшдаги ва спортга энди қадам қўйган болаларнинг техник тайёргарлиги мазкур ўртача натижа билан таърифланишини билдирди.

Яна бир тестимиз тайёргарлик ҳолатидан тўп узатишда энг яхши кўрсаткич тадқиқот ва назорат гуруҳларида бир хил 9 га тенг бўлса энг паст кўрсаткичимиз 5 та тайёргарлик ҳолатидан тўп узатилди. Ўртадаги фарқ 4 га тенг бўлиб, ўртача қиймат тадқиқот гуруҳида 7,2 га назорат гуруҳи 6,4 га тенг экан.

Демак, энди теннис билан шуғулланаётган болаларни тадқиқот гуруҳига махсус ҳаракатли ўйинлардан фойдаланамиз. Назорат гуруҳида эса доимий дастур бўйича машғулотлар ўтакзилади. Тадқиқот гуруҳи учун махсус ҳаракатли ўйинни 6 ой мобайнида қўллаймиз.

Демак, тадқиқот мобайнида қўлланилган махсус ўйинлардан сўнг қуйидаги натижаларни кўришимиз мумкин.

Жадвалдан кўриниб турибдики, текширилувчи болаларда ўтказилган Ракетка билан тўпни уриш, машқ девори олдидаги ўйин ва тайёргарлик ҳолатидан тўп узатиш тест синовлари ҳар бир бола ўзига хос техник тайёргарликка эга эканлигини кўрсатди. Тест синовлари бўйича қайд этилган энг яхши кўрсаткич билан энг паст кўрсаткич ўртасидаги фарқ тадқиқот гуруҳида 10,2 назорат гуруҳида тенг бўлди. Ушбу фарқ тест синовларидан

ўтказилган болаларни техник тайёргарлик жиҳатидан деярли бир хил имкониятга эга эканлигидан далолат беради.

8- жадвал

15-16 ёшли болаларда техник тайёргарликни ривожланганлик ҳолати тадқиқотдан кейин тадқиқот гуруҳи n= 20

Текширилувчи	Рақат билан уриш (марта)	Машқ девори олдидаги ўйин	Тайёргарлик ҳолатидан тўп узатиш
Ахмедов П	50	15	9
Алламурастов У	45	20	8
Бойқобилов С	40	15	7
Валиев Н	48	10	8
Сатторов Л	38	12	10
Ботиров З	45	15	8
Жўраев К	50	20	7
Хошимов А	40	22	10
Дилмуродов Р	35	20	9
Хабибуллаев Р	40	20	5
Саидов Т	30	15	6
Алимов Д	45	17	7
Комилов А	50	18	8
Хуррамов А	48	20	9
Ортиқов Р	45	20	10
Юлдашев Н	35	15	10
Равшанов В	30	15	8
Давронов П	40	20	9
Дадамирзаев И	50	18	8
Дуюнов	50	20	10
Min-Max	30-50	10-22	5-10
Фарқ	20	12	5
$\bar{X}$	42, 7	17,4	8,3

**15-16 ёшли теннисчиларда техник тайёргарликни
ривожланганлик ҳолати тадқиқотдан кейин назорат гуруҳи n= 20**

/р	Текширилувчи	Ракетка билан уриш (марта)	Машқ девори олдидаги ўйин	Тайёргарлик ҳолатидан тўп узатиш
	Алимов А	45	12	8
	Акрамов И	35	20	8
	Бобожонов Х	40	15	7
	Холиқов Д	38	10	8
	Бобохонов И	38	12	9
	Собиров Ж	35	15	7
	Ахматов Х	50	15	7
	Махмудов А	40	16	8
	Махкамов С	35	15	9
	Хабирхонов К	40	20	5
	Саидов Ю	30	15	6
	Акбаров М	45	17	7
	Алимжонов А	40	18	8
	Камилов Н	38	15	7
	Арипов Ф	45	20	8
	Отажонов А	35	15	7
	Соипов Ж	30	15	8
	Раимкулов С	40	16	5
	Каримов У	40	10	8
	Дадаев В	40	15	9
	Min-Max	30-45	10-20	5-9
	Фарқ	15	10	4
	$\bar{X}$	36,8	12,1	7,1

Техник тайёргарликни акс эттирувчи тест синовлари (Ракетка билан уриш (марта), машқ девори олдидаги ўйин, тайёргарлик ҳолатидан тўп узатиш) қарама-қарши йўналишда ижро этилиши жиҳатидан анча мураккаб бўлганлиги учун кўрсаткичлар ўртасидаги фарқ анча кўп миқдорни ташкил этди. Чунончи, қайд этилган энг кичик кўрсаткич (яъни тўпни ерга уриш) 30 марта, энг катта кўрсаткич (яъни тўпни ерга қисқа вақт ичида кўп марта уриш) 50 мартага тенг бўлди. Демак, ушбу кўрсаткичлар фарқи тадқиқот гуруҳида 20 назорат гуруҳида 15 мартани ташкил қилади.

Юқорида зикр этилган техник машқларни ифода этувчи ўртача кўрсаткич тадқиқот гуруҳида 42,7 га назорат гуруҳида 36,8 га тенг эканлиги маълум бўлди.

Теннисчиларнинг техник тайёргарлиги машқ девори олдидаги ўйин ёрдамида баҳоланди. Бу тест бўйича энг яхши кўрсаткич тадқиқот гуруҳида 22 назорат гуруҳида 20 зарба ва энг паст кўрсаткич 10 та зарба даражасида ифодаланди. Ўртадаги фарқ тадқиқот гуруҳида 12 га назорат гуруҳида 10 га тенг бўлиб, текширилган болаларни техник тайёргарлик жиҳатидан бир қўлланилган ҳаракатли ўйинлардан сўнг фарқлар катталигидан далолат беради. Ушбу тест бўйича қайд этилган ўртача қиймат тадқиқот гуруҳида 17,4 га назорат гуруҳида 12,1 га тенг бўлиб, шу ёшдаги ва спортга энди қадам қўйган болаларнинг техник тайёргарлиги мазкур ўртача натижа билан таърифланишини билдирди.

Яна бир тестимиз тайёргарлик ҳолатидан тўп узатишда энг яхши кўрсаткич тадқиқот гуруҳида 10 га назорат гуруҳида 9 га тенг бўлса энг паст кўрсаткичимиз 5 та тайёргарлик ҳолатидан тўп узатилди. Ўртадаги фарқ тадқиқот гуруҳида 5 га назорат гуруҳида 4 га тенг бўлиб, ўртача қиймат тадқиқот гуруҳида 8,3 га назорат гуруҳида 7,1 га тенг экан.

Шу нарса эътиборга лойиқки, ҳар бир текширилувчи кўрсаткичлари алоҳида таҳлил қилинганда, яна бир муҳим далил кўзга ташланди. Бу ҳам бўлса айрим болалар ракетка билан тўпни уришни яхши бажарган бўлсалар, айрим болалар эса девор олдида тўпга зарба бериш ва тайёргарлик ҳолатидан тўп узатишни яхши бажардилар.

Бундай ҳолатлар қатор яна бошқа текширилувчиларда кузатилди қайд этилган ушбу кескин фарқ ёки, бошқача қилиб айтганда, кескин ўзгарувчан қобилият тест-машқларининг билан боғлиқ бўлиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Тест машқлари натижаларининг энг кичик ва энг катта кўрсаткичлари ўртасидаги фарқ ҳам юқорида зикр қилинган эҳтимолни тасдиқлаётган кўзга ташланиб турибди (3- диаграмма).

Мазкур диаграммада кўрсатилган натижаларга асосан яна бир муҳим вазият кузатилмоқда. Жумладан, агар текширилувчи болаларнинг ракетка билан тўпга зарба бериш тести бўйича кўрсатган натижалари ўртасидаги фарқ уларни техник тайёргарлик жиҳатидан ҳар хил тоифага мансуб деган хулосани берса, бошқа тестларда эса буни аксини кўрамиз.

Чунки, ушбу тест бўйича қайд этилган фарқ анча ортган. Демак, болаларни техник тайёргарлиги ўстиришда нафақат техникага оид машқлардан балки ҳаркатли ўйинлардан ҳам фойдаланиш даркор.

Кузатилган натижалар ва шу натижалар бўйича қилинган илмий эҳтимоллар ёки илмий фараз текширилган болаларни теннис тўғрарига қабул қилиш тартиби расмий танлов асосида амалга оширилмаганидан дарак беради. Агар ушбу тадбир танлов ва саралаш меъёрий тест-машқлари асосида ташкил қилинганда эди, олинган кўрсаткичлар ўртасидаги фарқ нисбатан анча кичик миқдорни ташкил қилган бўлур эди.

Техник тайёргарликни ривожлантиришда ҳаркатли ўйинлар қўллаш самарадорлиги

Техник тайёргарликни ўсиш даражасини аниқлаш бўйича ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари 3 жадвалда акс эттирилган.

Олинган натижалар шуни кўрсатадики, педагогик тадқиқотдан аввал техник тайёргарлик бўйича назорат гуруҳида ҳам, тадқиқот гуруҳида ҳам деярли бир-биридан фарқ қилмади (3 жадвал). Жумладан, ракетка билан уриш назорат гуруҳидаги болаларда $35,6 \pm 0,5$ га тенг бўлса, тадқиқот гуруҳидаги болаларда ушбу кўрсаткич $42,7 \pm 0,3$ ни ташкил этди.

Машқ девори олдидаги ўйин қайд этилган натижалар ҳам сезиларли фарқга эга бўлмади: $10,4 \pm 0,7$ ва $11,2 \pm 0,5$ (3 жадвалга қаранг).

**Педагогик тадқиқотдан олдин ва кейин техник тайёргарлик
даражаси n 20 тадан**

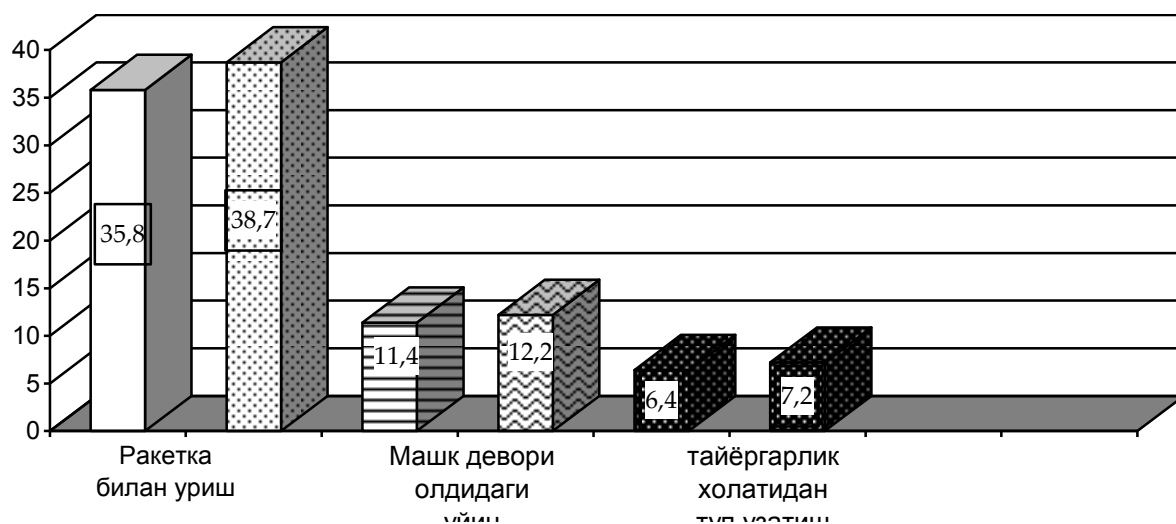
/р	Тест машқлари	Г у р у х л а р	
		Назорат	Тадқиқот
	Ракетка билан уриш (марта)	$\frac{35,8 + 0,5}{36,8 \pm 0,4}$	$\frac{38,7 + 0,3}{42,7 \pm 0,3}$
	Машқ девори олдидаги ўйин	$\frac{11,4 + 0,7}{12,1 \pm 0,9}$	$\frac{12,2 + 0,5}{17,4 \pm 0,4}$
	Тайёргарлик ҳолатидан тўп узатиш	$\frac{6,4 + 0,7}{7,1 \pm 0,9}$	$\frac{7,2 + 0,5}{8,3 \pm 0,4}$

Педагогик тадқиқот тугагандан сўнг эса ҳар иккала гуруҳда шуғулланган болаларда техник тайёргарлик даражаси турлича бўлиб, биридан кескин фарқ билан яқунланди. Чунончи, назорат гуруҳида ракетка билан уриш тестида 35,8 дан ва 36,8 га яхшиланган бўлса, шу кўрсаткич тадқиқот гуруҳида 38,7 дан 42,7 га яхшиланади. Биринчи гуруҳда ўзгариш фарқи 2,8 бўлса, иккинчи гуруҳда фарқ 4 дан иборат бўлди.

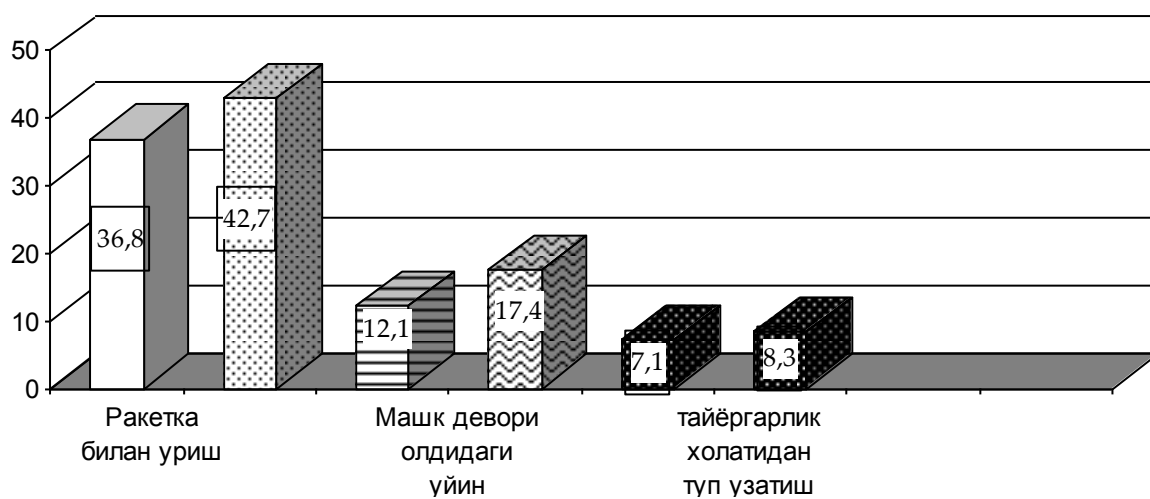
Машқ девори олдидаги ўйин тестида назорат гуруҳида 11,4 дан 12,1 га ўзгарди, тадқиқот гуруҳида бу кўрсаткич 12,2 сониядан 17,4 га ўзгарди. Бошқача қилиб айтганда шу тест бўйича баҳоланганда шу машқ 5,2 га яхшиланди.

Қайд этилган натижалар шундан далолат берадики, назорат гуруҳида педагогик тадқиқот муддатида қўлланилган оддий (анъанавий) машқларнинг техник тайёргарликни ривожлантиришга бўлган таъсир этиш «кучи» деярли унча кўп эмас.

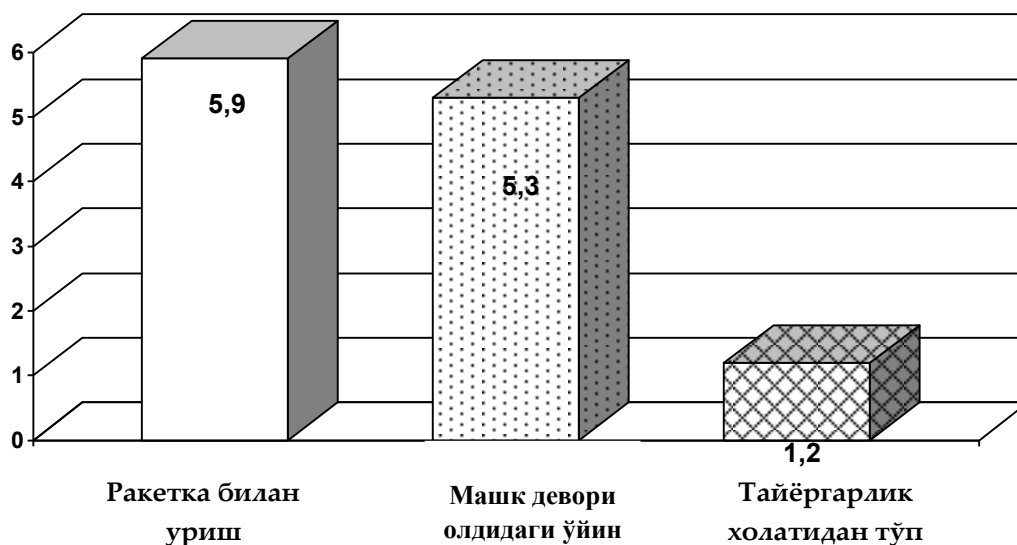
Тадқиқот гуруҳида 6 ой давомида қўлланилган ҳаракатли ўйинлар техник тайёргарликни сезиларли фарқ билан ўзгаришига сабаб бўлди (2-диаграмма). Демак, ёш теннисчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида, техник тайёргарликни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни мунтазам қўллаш шу сифатни ривожлантиришда қулай ва самарали восита эканлиги ўз исботини топди.



1- диаграмма. Тадқиқотдан аввал назорат ва тадқиқот гуруҳларида техник тайёргарлик кўрсаткичлари.



2-диаграмма. Тадқиқотдан кейин назорат ва тадқиқот гуруҳларида техник тайёргарлик кўрсаткичлари.



3-диаграмма. Тадқиқот ва назорат гуруҳларининг техник тайёргарлик кўрсаткичлари ўртасидаги фарқнинг кўриниши.

Шунинг учун биз томонимиздан ўтказилган педагогик тадқиқотлар натижалари, техник тайёргарликни шакллантирувчи ҳаракатли ўйинларни ёш спортчиларни тайёрлаш жараёнига тадбиқ этиш муҳим аҳамиятга эгадир.

Тадқиқот гуруҳида қўлланилган «Теннис ракеткаси ва тўп билан “Хоккей”» ва «поез эстафетаси» каби ҳаракатли ўйинларнинг мураккаблаштирилган вариантлари (2 бобга қаранг) самарали восита сифатида ёш спортчиларни тайёрлашда қўлланилиши мумкин.

ХУЛОСА

1. Мавзуга оид адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики теннис бўйича ўтказилаётган машғулотларда жисмоний ва техник тайёргарликни такомиллаштириш мақсадида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш деярли йўлга қўйилмаган. Шу билан бир қаторда талайгина адабиётларда фикр билдирилишига ёш спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларга эътибор қаратиш жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик жараёнига ижобий таъсир этар экан.

2. Сўровнома натижаларини ёш спортчиларни танлаш ва тайёрлаш жараёнларида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш ўрта мактаблардаги спорт тўғараги ёки спорт мактабларида етарли даражада йўлга қўйилмаганлигидан далолат беради.

3. Теннис тўғаракларида шуғулланаётган 10-12 ёши болаларда техник тайёргарлик талаб даражасида эмаслиги аниқланди.

4. Педагогик тадқиқот натижалари машғулотлар давомида қўлланилган ««Теннис ракеткаси ва тўп билан “Хоккей”» ва «поез эстафетаси»» каби ҳаракатли ўйинларининг ихтисослаштирилган вариантлари тажриба гуруҳида техник тайёрагрликни кескин тараққий этишига сабаб бўлди. Бундай натижа анъанавий типдаги машғулотлар билан шуғулланувчи ёш теннисчиларда қайд этилмади.

5. Педагогик тажрибада қўлланган ҳаракатли ўйинларни ёш теннисчилар машғулотларида қўллаш қатор техник тайёргарликни ижобий шаклланишига туртки булишини исботлаб берди.

АДАБИЁТЛАР:

1. Каримов. И.А. “Ёшларимиз халқимизнинг ишончли таянчи” Т.: Маънавият”, 2006.
2. Каримов. И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат қуриш йўлида. - Т.: Ўзбекистон, 1998
3. Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни, 2000. 26 май.
4. Абидов С. Теннис ёш танламайди // Т.: «Шарқ», 2001.- 64 б.
5. Безверхов В.П. Физиологические резервы работоспособности теннисиста. Методические рекомендации. Т.: 1982.- с. 28
6. Безверхов В.П. Характеристика регулирующих 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
7. Белиц-Гейман С.П. Анализ и оценка соревновательной деятельности теннисиста. Теннис – ежегодник. М.: 1982 – с. 5
8. Белиц-Гейман С.П. Некоторые новые подходы к оптимизации и совершенствованию техники. Теннис, М.: "ФиС" , 1981.- с.9-14
9. Белиц-Гейман С.П. Чемпион будущего и его подготовка. Теннис – ежегодник, М.: "ФиС" , 1981.- с.9-14
10. Белиц-Гейман С.П. Теннис. Учебник для ИФК. М.: "ФиС" , 1987.- 26 с.
11. Белиц-Гейман С.П. Обучение технике – широким фронтом. Теннис- ежегодник. М.: "ФиС", 1985.- 46 с.
12. Бернштейн Н.А. О построении движений. М., "Медгиз". 1947.
13. Верхошанский Н.Ю., Антонова Т.М., Морозов М.А. Скоростно-силовая подготовка теннисистов и пути её совершенствования. Теннис – ежегодник, М.: "ФиС" , 1980.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988.- с. 24

15. Абидов С. Теннис ёш танламайди // Т.: «Шарқ», 2001.- 64 б.
16. Безверхов В.П. Физиологические резервы работоспособности теннисиста. Методические рекомендации. Т.: 1982.- с. 28
17. Безверхов В.П. Характеристика регулирующих 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
18. Белиц-Гейман С.П. Анализ и оценка соревновательной деятельности теннисиста. Теннис – ежегодник. М.: 1982 – с. 5
19. Белиц-Гейман С.П. Некоторые новые подходы к оптимизации и совершенствованию техники. Теннис, М.: "ФиС" , 1981.- с.9-14
20. Белиц-Гейман С.П. Чемпион будущего и его подготовка. Теннис – ежегодник, М.: "ФиС" , 1981.- с.9-14
21. Белиц-Гейман С.П. Теннис. Учебник для ИФК. М.: "ФиС" , 1987.- 26 с.
22. Белиц-Гейман С.П. Обучение технике – широким фронтом. Теннис- ежегодник. М.: "ФиС", 1985.- 46 с.
23. Бернштейн Н.А. О построении движений. М., "Медгиз". 1947.
24. Верхошанский Н.Ю., Антонова Т.М., Морозов М.А. Скоростно-силовая подготовка теннисистов и пути её совершенствования. Теннис – ежегодник, М.: "ФиС" , 1980.
25. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988.- с. 24
26. Голомазов СВ., Чирва Б. Тренировка точности юных спортсменов. М., 1994.
27. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса. М., «Дедалус», 2002.- 240 с.
28. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. М., «Дедалус», 2001 – 190 с.

29. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. М., Тера Спорт, 1999.- 126 с.
30. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: "ФиС", 1980.- 136 с.
31. Дьячков В.М. проблема повышения надёжности действий спортсмена. В кн: Мастер.Итог.Научн. конф. ВНИИФК. М., 1976.- с. 6-7
32. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. М., 1970.- 200 с.
33. Матвеев Л.П. К перспективам разработки общей теории физической культуры и спорта // Теория и прак.физ.культ. 1980. № 12.- с.11-15.
34. Неверкович С.Д. Спортивная деятельность: психологическое состояние, диагностика, отбор. // Теория и прак.физ.культ. 2003. № 5.- с.43-46.
35. Омельченко Е.И. Управление процессами повышения уровня развития физической культуры // Теория и прак.физ.культ. 1993. № 5-6.- с.10-11.
36. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: 1986.- 287 с.
37. Скородумова А.П. Теннис, как добиться успеха. М.,1994.- 32 с.
38. Скородумова А.П. Современный теннис: основы тренировки. М., 1984.- с. 8-12
39. Скородумова А.П. Все начинается с тренировки. Теннис – ежегодник. М.: "ФиС",1985.- 48 с.
40. Семёнов В.С. Маленькие секреты большого тенниса. Бишкек, изд. Школа тенниса «Тай-брек», 2000.- с. 34-35
41. Тучашвили И.Ш., Хачатурян Ю.А. Спортограмма игровой деятельности теннисистов. Тезисы докладов X конференции психологов. М., 1993 .- с. 96

42. Чебатарёв Ш.Р. Развитие физических качеств при подготовке теннисистов к соревнованиям. Метод.реком. для тренеров. УзГИФК, Т., 1999.- 26 с.
43. Эйрман Е.В., Иванников В.А. Структура волевых черт личности в самосознании спортсменов. Тез.док. X конф. психологов. М., 1993 .- с. 14.
44. Фарфель В. С. Классификация движений в спорте. — Теор. и практ. физ. культ., 1970, 11, с. 4—7.
45. Голомазов СВ., Чирва Б. Тренировка точности юных спортсменов. М., 1994.
46. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса. М., «Дедалус», 2002.- 240 с.
47. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. М., «Дедалус», 2001 – 190 с.
48. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. М., Тера Спорт, 1999.- 126 с.
49. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: "ФиС", 1980.- 136 с.
50. Дьячков В.М. проблема повышения надёжности действий спортсмена. В кн: Мастер.Итог.Научн. конф. ВНИИФК. М., 1976.- с. 6-7
51. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. М., 1970.- 200 с.
52. Матвеев Л.П. К перспективам разработки общей теории физической культуры и спорта // Теория и прак.физ.культ. 1980. № 12.- с.11-15.
53. Неверкович С.Д. Спортивная деятельность: психологическое состояние, диагностика, отбор. // Теория и прак.физ.культ. 2003. № 5.- с.43-46.
54. Омельченко Е.И. Управление процессами повышения уровня развития физической культуры // Теория и прак.физ.культ. 1993. № 5-6.- с.10-11.
55. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: 1986.- 287 с.
56. Скородумова А.П. Теннис, как добиться успеха. М.,1994.- 32 с.

57. Скородумова А.П. Современный теннис: основы тренировки. М., 1984.- с. 8-12
58. Скородумова А.П. Все начинается с тренировки. Теннис – ежегодник. М.: "ФиС", 1985.- 48 с.
59. Семёнов В.С. Маленькие секреты большого тенниса. Бишкек, изд. Школа тенниса «Тай-брек», 2000.- с. 34-35
60. Тучашвили И.Ш., Хачатурян Ю.А. Спортограмма игровой деятельности теннисистов. Тезисы докладов X конференции психологов. М., 1993 .- с. 96
61. Чебатарёв Ш.Р. Развитие физических качеств при подготовке теннисистов к соревнованиям. Метод.реком. для тренеров. УзГИФК, Т., 1999.- 26 с.
62. Эйрман Е.В., Иванников В.А. Структура волевых черт личности в самосознании спортсменов. Тез.док. X конф. психологов. М., 1993 .- с. 14.
63. Фарфель В. С. Классификация движений в спорте. — Теор. и практ. физ. культ., 1970, 11, с. 4—7.п
64. Волков В.М., Сиваков В.И. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2001, № 3. - С. 31-32.
65. Волков В.Н. Спортивная тренированность парадоксы диагностики // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2002. - № 10. - С. 10-13.
66. Волков В.Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте: Монография. – Челябинск: Факел, 2001. – 252 с.
67. Волков В.Н., Исаев А.П., Куликов Л.М. Тренированность. Монография. В 2 частях.- Челябинск: Урал ГАФК. 1994. 329 с.
68. Волков В.Н., Гаврин Т.В., Гаврин И.В. Функциональный контроль и принципы оценки тренированности в спорте: Монография. - Челябинск: Факел, 1998. - 230 с.
69. Волков В.Н., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. – Киев: 2000. – С. 48-49

- 70.Вржесневский И.В. Исследование планирования занятий микро- и мезоциклов при тренировке квалифицированных пловцов /Плавание. Научно-методические разработки для тренеров. – Киев: ГИФК, 1972. – С. 72.
- 71.Вржесневский И.В., Платонов В.Н., Фомин Д.И. Исследование путей повышения эффективности тренировочных микроциклов пловцов // Теория и практика физической культуры.– Москва, 1973. - № 1. - С. 21-27
- 72.Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физкультуры. // Теория и практика физической культуры.– Москва, 2002. - № 3. - С. 2-6
- 73.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., ФиС, 1980. – 135 с.
- 74.Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок. Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 1982. – 48 с.
- 75.Годик М.А., Вальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния спортсменов // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1994. - № 5-6. - С. 24-31.
- 76.Головин Л.П. Кровь и работоспособность. - М., 1995. – 130 с.
- 77.Горская Г. Б. Психологическая теория спортивной деятельности: Актуальные направления развитие // Теория и практика физической культуры: - Москва, 1999. - № 5. – С. 53-56.
- 78.Гордон С.М., Ильин А.Б. Оценка личности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических игровых видов и спортивных единоборств) // Теория и практика физического культуры. – Москва, 2003. - № 2. - С. 24-23.
- 79.Горохова Е.В. Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2002. - № 4. – С. 22-2

www.rus.sport.ru
www.sport.com
www.tennis.com