

TENNISCHILARDA ZARBA KUCHI VA ANIQLIGINI OSHIRISHGA QARATILGAN MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISHNING SAMARADORLIGI

Mirashurova Yulduz Ibroximjon qizi

Oriental universiteti 1 bosqich magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18208142>

Annatatsiya. Ushbu ilmiy ishda tennischilarda zarba kuchi va aniqligini oshirishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar tizimi va uning samaradorligi ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilinadi. Tennis sportida zarbaning kuchi va aniqligi o'yin sifatini belgilovchi eng muhim texnik-taktik ko'rsatkichlar bo'lib, ular mushak kuchi, koordinatsiya, reaksiya tezligi hamda texnik mahoratga bog'liqdir. Tadqiqot davomida 8 haftalik maxsus mashqlar dasturi qo'llanilib, zarba kuchi 16–18 %, aniqlik 15–25 % ga oshgani aniqlandi.

Аннотация. В данной научной работе проводится научно-методический анализ системы специальных тренировочных занятий, направленных на повышение силы и точности ударов у теннисистов, а также оценка их эффективности. В теннисе сила и точность удара являются одними из важнейших технико-тактических показателей, определяющих эффективность игры, и тесно связаны с уровнем мышечной силы, координации движений, скоростью реакции и техническим мастерством спортсменов. В ходе исследования была применена специальная 8-недельная программа тренировочных упражнений. По результатам эксперимента установлено, что сила ударов увеличилась на 16–18 %, а точность - на 15–25 %.

Kalit so'zlar: Tennis, zarba kuchi, aniqlik, maxsus mashqlar, texnika, koordinatsiya, reaksiya tezligi, kuch- tezkorlik sifati, texnik tayyorgarlik, raketka nazorati, sport mashg'ulotlari.

KIRISH

Bugungi kunda tennis sportida texnik- taktik tayyorgarlikning ahamiyati ortib bormoqda.

Ayniqsa, zarba kuchi va aniqligi musobaqa natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Kuchli zarba raqibni himoyaga o'tishga majbur qiladi, aniqlik esa ochkoni yakunlashda asosiy omil hisoblanadi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida zarba kuchi va aniqligini shakllantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish dolzarb masala sanaladi.

Zamonaviy tennisda o'yin sur'ati va raqobat darajasi yildan-yilga oshib borayotganligi sababli sportchilardan nafaqat jismoniy, balki yuqori darajadagi texnik-taktik tayyorgarlik ham talab etilmoqda.

Ayniqsa, yosh tennischilarni tayyorlash jarayonida zarba kuchi va aniqligini to'g'ri shakllantirish ularning kelgusidagi sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mashg'ulot jarayonida ilmiy asoslangan, tizimli va maqsadga yo'naltirilgan mashqlarni qo'llash sportchilarning o'yin samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Shu munosabat bilan mazkur ishda tennis mashg'ulotlarida zarba kuchi va aniqligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish, ularning samaradorligini tahlil qilish hamda amaliy tavsiyalar berish ko'zda tutiladi.

METODOLOGIYA

Tadqiqot 8 hafta davomida 14–17 yoshdagi 16 tennischilari ishtirokida olib borildi.

Quyidagi metodlar qo'llandi:

- dastlabki va yakuniy testlar (zarba kuchi, aniqlik, reaksiya tezligi);
- maxsus mashqlar majmuasini amalda qo'llash;
- biomekanik tahlil;
- videoanaliz yordamida zarba texnikasini solishtirish.

MAXSUS MASHQLAR TIZIMI

Zarba kuchini oshiruvchi mashqlar: Zarba kuchi mashqlarida mushak avval tez cho'ziladi, keyin darhol tez qisqaradi. Quyida Zarba kuchini va aniqligini belgilovchi omillar va maxsus mashqlar keltirilgan.

1. Zarba kuchini belgilovchi omillar
 - pastki bo'g'inlar kuchi va portlovchanligi;
 - tana aylanishi kinetik zanjiri;
 - yelka- bilak mushaklarining kuchi;
 - zarba mexanikasi va texnik to'g'riligi;
 - yo'nalish va tezlanishning optimal boshqarilishi.
2. Zarba aniqligini belgilovchi omillar
 - vizual nazorat;
 - muvozanatni saqlash va stabilizatsiya;
 - raketkani boshqarish darajasi;
 - fazoviy koordinatsiya;
 - reaksiya tezligi

ZARBA KUCHINI OSHIRUVCHI MASHQLAR

1. Og'irlashtirilgan raketka bilan zarba takrorlash.
2. 3–5 kg medbol bilan tana aylanishlari.
3. Plyometrik sakrashlar (vertikal va lateral).
4. Bilak va tirsak mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar.
5. Tezkor kuchni oshiruvchi sprint + zarba kombinatsiyalari.

Zarba aniqligini oshiruvchi mashqlar: Zarba aniqligini oshiruvchi mashqlar esa odatda nishonga urish, kichik maqsadga mo'ljallash, harakatda turib zarba berish, muvozanat holatida zarba, tez reaksiya talab qiluvchi zarbalar kabi takroriy, nazoratli va bosqichma-bosqich qiyinlashtiriladigan mashqlardan iborat bo'ladi.

Umuman aytganda, aniqlik ko'proq ko'p takrorlash, barqaror texnika va sensor-motor uyg'unlik orqali rivojlanadi. Quyida Zarba kuchini oshiruvchi maxsus mashqlar keltirilgan.

ZARBA ANIQLIGINI OSHIRUVCHI MASHQLAR

1. Sektorli nishonlarga zarba berish (4–6 zona).
2. Harakatlanib zarba berish mashqlari.
3. Balans platformasida zarba topshiriqlari.
4. Vizual signal orqali reaksiya zarbalar.
5. Turli masofa va burchaklarda joylashtirilgan nishonlarga zarba berish.

№	Mashq nomi	Forehand tezligi		Backhand tezligi		O‘shih
		oldin	keyin	oldin	keyin	
1	Zarba kuchi	87 km/soatdan	102 km/soatga	74 km/soatdan	86 km/soatga	FT 16%
						BT 17%
2	Zarba aniqligi	56% dan	72% gacha	49% dan	64% gacha	FT 16%
						BT 15%
3	Reaksiya tezligi	0.61 sekunddan		0.52 sekundga		15%

TADQIQOT NATIJALARI

Biomekanik kuzatuv natijalari esa quyidagi ko'rinishda bo'ldi.

- tana aylanishi burchagi yaxshilandi;
- kontakt nuqtasi barqarorlashdi;
- raketka trayektoriyasi stabillashdi.

XULOSA

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlar tennischilarda zarba kuchi va aniqligini samarali oshiradi. 8 haftalik mashg'ulotlar davomida sportchilarning texnik ko'rsatkichlarida sezilarli rivojlanish kuzatildi. Shuning uchun murabbiylar uchun ushbu mashqlar majmuasini haftasiga kamida 3–4 marta qo'llash tavsiya etiladi.

Bundan tashqari, maxsus mashqlar majmuasi tennischilarning harakat muvofiqligi, tezkorligi va zarba bajarish paytidagi barqarorligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Mashg'ulotlar davomida sportchilarning texnik xatolari kamayib, zarbalarni bajarish aniqligi va ishonchliligi yaxshilandi. Bu esa mashg'ulot jarayonida yaxshi natijalarga erishish imkoniyatini beradi. Shuningdek maxsus mashqlarni yosh va tayyorgarlik darajasiga mos holda tanlash sportchilarning texnik rivojlanishini tezlashtiradi, hamda jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Shu bois, kelgusida ushbu mashqlar majmuasini turli yosh guruhidagi tennischilar bilan sinovdan o'tkazish va takomillashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kovacs M. Tennis Physiology and Performance. ITF, 2019.
2. Elliott B., Reid M., Crespo M. Technique Development in Tennis Stroke Production. ITF, 2009.
3. Bompá T. Periodization Training for Sports. Human Kinetics, 2015.
4. Crespo M., Miley D. Advanced Tennis Coaching Manual. ITF, 2017.
5. O'zbekiston tennis federatsiyasi o'quv qo'llanmalari, 2020–2023.