

TENNISCHILAR SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI

Bekbergenov Toxtarbay Dlimbetovich

Ajiniyaz nomidagi NDPI Jismoniy madaniyat fakulteti

Sport panlari kafedrası asistenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15531268>

Annotatsiya. Sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari Shartli ravishda sport trenirovkasi uslublari uch guruhga bo'lish mumkin: so'z, ko'rgazmali va amaliy. Ushbu uslublari alohida yoki birgalikda (baravariga) trenirovka mashg'ulotning vazifalariga mos bo'lishi, mazkur vazifalarni hal eta olishi lozim. Bundan tashqari bu uslublari trenirovka prinsiplariga, shug'ullanuvchilar yoshiga va tayyorgarligiga (malakasiga) mos bo'lishi darkor. So'z uslubi - murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi koordinatsion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish haqida tasavvur hosil qilishdan iborat.

Kalit so'zlari: Sport trenirovkasi, Tennis - sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi.

Sport trenirovkasi jismoniy, ruhiy va funksional imkoniyatlarni "to'liqsimon" prinsipda oshira borish, texnik-taktik mahoratni shakllantirish, belgilangan musobaqa sikllarida sportchini yuksak "sport formasi" bilan ta'minlash va shu musobaqalarda foydali natija ko'rsatishga "mas'ul" uzoq muddatli pedagogik jarayondir. Sport keng ma'noda musobaqa faoliyati unga maxsus tayyorgarlik ko'rish, shu yo'nalish bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-axloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlarni o'z ichiga oladi. "Sport" tushunchasining mohiyati insonni jamiki to'siq va qiyinchiliklarni yengib, o'z imkoniyatlari chegarasini yanada kengaytirishga qaratilgan intilishidan iborat. Sport - bu ruhiyatni "charxlovchi", kayfiyatni ko'taruvchi, insonni jismonan, ma'nan va ruhan shakllantiruvchi, uning "ichki" va "tashqi" madaniyatini (morfologiyasi - qaddi-qomati va funksional resursini) takomillashtirib boruvchi, insoniyatga cheksiz quvonch hadya etuvchi, zamonga mos, o'ta ommaviy ijtimoiy harakatdir. Demak, sport chuqur ma'noli ko'pqirrali ijtimoiy omildir. "Sport" atamasi etimologik nuqtai nazaridan inglizcha so'zdan kelib chiqqan bo'lib, daraxt kurtaklarini bir-biridan "o'zib" o'sishini anglatadi. Zamonaviy sport - bu o'z evolyutsion tarixi, mavqei va maqomi hamda o'ziga xos musobaqa qoidalariga ega bo'lgan ko'pdan-ko'p turlardan tarkib topgan. "Sport" va "Sport trenirovkasi" atamalari pirovardidan, "musobaqaga tayyorgarlik", "musobaqa jarayoni", "musobaqa faoliyati" tushunchalarini anglatadi. 172 "Trenirovka" atamasi inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida "mashq qilish", "charxlash" ma'nosini bildiradi. Ushbu atama turli sohalarda qo'llaniladi. Masalan "aqliy (intellektual) trenirovka", "jismoniy trenirovka", "gipoksik trenirovka", "hayvonlar trenirovkasi" tushunchalari amaliyotda keng o'z aksini topgan. "Hayvonlar trenirovkasi", "hayvonni dressirovka qilish" tushunchasidan tubdan farq qilib, hayvonlarni biror-bir tadqiqot uchun tayyorlash (oq kalamushni tretbonda yugurishi) yoki hayvonlarni (masalan itni) "harbiy xizmatga" tayyorlash va hokazo sohalarda amalga oshirilishi mumkin. Sport amaliyotida "sport trenirovkasi" atamasi "sport tayyorgarligi" atamasi bilan mantiqan yaqin bo'lsada, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. "Sport tayyorgarligi" tushunchasi keng qamrovli ma'noga ega bo'lib, sportchini jamiki faoliyatini (uyqu, trenirovka, ovqatlanish, tibbiy profilaktika va hokazo) musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. "Sport trenirovkasi" esa bir maqsadga yo'naltirilgan jarayondir va nisbatan torroq ma'noni anglatadi. Muntazam sport trenirovkasi

natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (chopish, sakrash, yurish va hokazo), ko'nikmalari takomillashadi, psixik sifatlar (fikrlash, ong, iroda, diqqat, hissiyot va boshqa) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukamallashadi. Tennis - sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Ma'lumki, zamonaviy tennis o'z xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qo'yadi. Tennis bo'yicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixo-funksional sifatlarni takomillashtiradi. Tennisga xos turli o'zgaruvchan yo'nalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (3,5-4 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shug'ullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi. Juftlik o'yinlarida ijro etiladigan texnik-taktik harakatlar o'zaro qo'llab-quvatlash, o'zaro yordam, hamjihatlik xislatlarini shakllantirib boradi.

13.2. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni Sport trenirovkasi - bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, o'z oldiga o'yin malakalariga o'rgatish, ularni takomillashtirish, texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirishni maqsad qilib qo'yadi. Vazifalari: - ma'naviy va ruhiy xislatlarni tarbiyalash; - jismoniy va funksional tayyorgarlikni taraqqiy ettirish; - sihat-salomatlikni mustahkamlash; - asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik); - hayotiy zarur malaka va ko'nikmalarni shakllantirish (yurish, chopish, sakrash, uloqtirish, suzish); - "Alpomish" va "Barchinoy" test talablariga tayyorgarlik ko'rish va topshirish; - texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish; - o'yin malakalari - texnik va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish; - o'yin malakalari - texnik va taktik harakatlarni yuqori saviyada ijro etishni o'zlashtirish; - hujum va himoyada jamoa bo'lib maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish; - tennis bo'yicha nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni egallash (rejalashtirish, hujjatlari, kundalik olib borish, o'rgatish texnologiyasi, hakamlik amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari); - o'zlashtirilgan o'yin malaka va ko'nikmalarini musobaqada samarali qo'llashni joriy etish.

13.3. Sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari Shartli ravishda sport trenirovkasi uslublarini uch guruhga bo'lish mumkin: so'z, ko'rgazmali va amaliy. Ushbu uslublar alohida yoki birgalikda (baravariga) trenirovka mashg'ulotning vazifalariga mos bo'lishi, mazkur vazifalarni hal eta olishi lozim. Bundan tashqari bu uslublar trenirovka prinsiplariga, shug'ullanuvchilar yoshiga va tayyorgarligiga (malakasiga) mos bo'lishi dardkor. So'z uslubi - murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi koordinatsion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish haqida tasavvur hosil qilishdan iborat. Ko'rgazmali uslub odatda so'z uslubi bilan bir vaqtning o'zida qo'llaniladi va mashqlar namunasi, texnik nusxalari hamda ijro etish tartibini videofilmlar, slaydlar va rasmlar yordamida namoyish etishdan iborat. Amaliy uslublar o'z navbatida ikki guruhga bo'linadi: 1) muayyan sport turiga xos texnik malaka, harakat ko'nikmalarini hosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublar, ya'ni aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublar; 2) jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslublar, ya'ni, aksariyat harakat sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan uslublar. Lekin u yoki bu uslublar qayd etilgan ikki holatda ham qo'llanilishi mumkin. Zamonaviy tennis bo'yicha musobaqalar o'tkaziladigan maydonchalar yuzasi turli tarkibdan iborat bo'lib, ularning sifati va o'lchamlari xalqaro musobaqa qoidalari bilan belgilanadi. Maydon o'ziga xos turli chiziqlar bilan chegaralanadi va tevarak atrofni to'p tashqariga chiqib ketmasligi uchun maxsus to'r bilan devor shaklida o'rangan bo'ladi. Yakka o'yin uchun maydon uzunligi 23,77 m, kengligi 8,23 m li to'g'ri to'rtburchak shakliga ega bo'ladi. Maydonni

chegaralovchi bo'ylama chiziqlar yon chiziq deb ataladi, ko'ndalang chiziqlar esa orqa chiziq deb ataladi. Maydonning ko'ndalang tomon markazidan 6,4 m nari masofada va unga parallel ravishda uzatish chiziqlari joylashadi. Har bir orqa chiziqning o'rtasi uzunligi 10 sm va eni 5 sm II o'rta belgi deb ataluvchi kesma bilan belgilab qo'yiladi. Bu kesma maydon ichka-risiga yo'naltirilgan. Juft o'yin uchun maydonning kengligi 10,97 m bo'lib, qolgan o'lchamlari yakka o'yin uchun maydon o'lchamlariga mos keladi. Shu sababli ko'p hollarda juftlik o'yin maydonchasidan yakka o'yin uchun ham foydalaniladi. Barcha belgilash chiziqlarining kengligi 5 sm, chiziqlarning kengligi o'zlari chegaralagan maydonning o'lchamiga kiradi. Maydon tashqari-sidagi erkin joy "yugurish sathi" deb ataladi. O'lchamlari orqa chiziqlardan kamida 6,4 m, yon chiziqlardan kamida 3,7 m (18-rasm). 18-rasm. 72 Maydonchalar ochiq havoda va binolarda qurilishi mumkin. Maydon va yugurish sathining qoplamalari tarkibiga ko'ra bir turda bo'lishi shart. Ular tuproqli (maxsus aralashmadan), maysali, sun'iy qoplama bo'lishi mumkin. Maydonning ko'ndalang chizig'i o'rtasida joylashgan ikki ustun orasidan diametri ko'pi bilan 0,8 sm bo'lgan metall, chilvir yordamida to'r tortiladi. To'ming maydon o'rtasidagi balandligi 0,914 m, ustunlar oldidagi balandligi esa 1,07 m bo'ladi. Agar juftlik o'yin maydonida yakka o'yin o'tkazilsa, to'mi 1,07 m balandlikda tutib turish uchun yakka o'yin uchun ustunlar turishi kerak bo'lgan joylarga maxsus tirgaklar qo'yiladi. Har bir tirgakning o'rtasi yakka o'yin yon chizig'idan 0,914 m masofada joylashishi kerak. Maydonchaga o'matilgan tirgaklar joylashadigan yer diametri 7,5 sm li belgilar bilan qo'yiladi. Raketka - bir butun bo'lgan dasta, to'g'ri va ko'ndalang yo'nalishda to'rlar bilan tarang tortilgan gardishdan iborat bo'ladi. Rasmiy o'yinlar uchun qo'llaniladigan raketkalaming umumiy uzunligi 73,66 sm, gardishning kengligi 29,21 sm bo'lishi lozim. Turli yoshdagi bolalar uchun mashg'ulotlarda va norasmiy o'yinlarda turli og'irlikdagi hamda turli o'lchamdagi raketkalar qo'llanilishi mumkin. Masalan, 10-12 yoshli bolalar 11-11,5 unsiyali (1 unsiya 29,8 grammga teng), 13-15 yoshli bolalar 12 unsiyali, o'smir va yigitlar 12-13,5 unsiyali raketkalardan foydalanishlariga ruxsat etiladi. Ammo, bolalar o'rtasida o'tkaziladigan rasmiy musobaqalarda raketkaning tipi musobaqa nizomida qayd etilishi tavsiya etiladi. Tennis to'pi sariq rangdagi, tekis yumaloq yuzali matodan iborat bo'lishi lozim. Og'irligi 56,7-58,5 grammga teng bo'lishi kerak.

REFERENCES

1. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А. А. Волейбол назарияси ва услубияги. / Дарслик., "Фан ва технология", Тошкент, 2012. - 208 б.
2. Безверхое В.П. Библиотека тренера. Теннис., «Times New Roman», Т., 2011., - 374 с.
3. Всеволодов И.В. Базовая подготовка юных теннисистов / Научно-методическое пособие. Изд-во: Сов. спорт, 2010., - 120 с.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. М.: Тера-Спорт, 1999. - 126 с.
5. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальный подготовки. Автореф.. дисс. ... канд. пед.наук. Т.: 2006.-23 с.
6. Мелихова Т.М. Организационно-методические основы технологий спортивного отбора // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2007. - №4. - С. 19-20.
7. Мелихова Т.М. Научно-методическое обеспечение системы подготовки спортивного резерва: Монография. - Челябинск: Урал ГАФК, 1999. - 168 с.
8. Pulatov Sh.A. Yosh tennischilarda zarba berish aniqligini maxsus va noan'naviy

mashqlar yordamida shakllantirish samaradorligi. // Fan sportga, 2005, №4, B.3-7. 9.
Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности
учебно-воспитательного процесса в общеразвивательных школах Узбекистана.:
Автореф.