O'ZBEKISTON YETAKCHI TENNISCHILARINING TO‘R OLDIDAGI O‘YINLARINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBLARI VA SAMARADORLIK TAHLILI

Abdullo Isaxuja o'g'li Azamatov
O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
nigoraxon_17@mail.ru

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada O‘zbekiston yetakchi tennischilarining to‘r oldidagi o‘yinlarini takomillashtirish uslublari va samaradorlik tahlili bo‘yicha tadqiqot ishlari va uning natijalari bayon etilgan. Tennischilarning tayyorgarlik davrida kuzatiladigan holat va natijalar, sportchi organizmida yuzaga keladigan o’zgarishlarning o’yin ko’rsatkichlariga ta’siri va musobaqa uchrashuvlarida olib borilgan monitoring uslublaridan foydalanib, samaradorlik ko’rsatkichlarining dinamikasi darajalari keltirib o’tilgan.

Kalit so'zlar: Challenger, Futures, Tashkent-Open, ITF Junior Circuit, Djokovich, Federer, Djimmi Konnors

METHODS AND EFFECTIVENESS ANALYSIS OF IMPROVING THE PRE-NET GAMES OF THE LEADING TENNIS PLAYERS OF UZBEKISTAN

Abdullo Isakhuja ugli Azamatov
Uzbek State University of Physical Culture and Sports
nigoraxon_17@mail.ru

ABSTRACT

This article presents the results of research on the methods and effectiveness of improving the performance of leading tennis players in Uzbekistan. The situation and results observed during the training of tennis players, the impact of changes in the athlete's body on the performance of the athlete and the level of dynamics of performance indicators using monitoring methods conducted in competitions.

Keywords: Challenger, Futures, Tashkent-Open, ITF Junior Circuit, Djokovic, Federer, Jimmy Connors

KIRISH

Tennischilarni sportdagi takomillashishini rejalashtirishni o‘ziga xosligi, musobaqalar taqvimi g’oyatda zichligidadir. Unda mavsumiy faqlar yo‘q. Professional tennischilar deyarli xar hafta yangi turnirlarda ishtirok etib mamlakatdan mamlakatga ko‘chib yurishadi. Buning ustiga, kuchli yuztalikdagi tennischilar majburiy turnirda ishtirokni o‘tkazib yuborsa katta jarimalar to‘lashadi. Reyting bo‘yicha past darajadagi tennischilar o‘zlari o‘zi uchun Challenger, Futures darajasidagi xalqaro turnirlarni tanlashadi. Xalqaro tennis federasiyasi tarkibidagi deyarli har bir mamlakat yiliga bir necha marotaba bunday turnirlarni o‘tkazishadi. O‘zbekiston har yili 8 ta erkaklar Challenger, Futures, 3 ta ayollar va bitta WTA TOUR “Tashkent-Open”, 4 ta ITF Junior Circuit va 6 ta ATF Circuit o‘tkazadi. Ko‘plab shaxsiy turnirlarda ishtirok etish xalqaro reytingda o‘sish uchun asos bo‘ladi va tennischini musobaqaviy tajribasini shakllanishiga va taktik mahoratini takomillashuviga imkon yaratadi. Qoidaga ko‘ra bu darajadagi tenischilar shaxsiy turnirlarga o‘zlari murabbiysiz borishadi. Shu tufayli murabbiy bilan birgalikda ishlab chiqilgan, sportdagi mahoratni takomillashtirish individual istiqbolli rejaning mohiyati o‘sib boradi. Tasdiqlangan rejani, takomillashish jarayonini aytarli qismini bajarilishi ustidan nazoratni tennischining o‘ziga yuklatiladi. Yuqori darajadagi tennischilar, xususan, Djokovich, Federer, va boshqalar rejali, maqsadga yo‘nalgan faoliyatni ta’minlab beruvchi qator 15 va undan ortiq mutaxassis murabbiylar, menedjerlar, shifokorlar, konsultanlardan iborat shtatga ega. Ularning barchasi sportchi bilan birga shaxsiy samolyotda turnirdan turnirga uchib yurishadi. Lekin o‘sib borayotgan yosh tennischilar bunday imkoniyatga ega emas.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Afsonaviy tennischi Djimmi Konnors professional darajada tennisning 95% psixologik deb hisoblar edi. Raqib o‘yinchilar imkoniyatlari bo‘yicha (texnika, tezlik, kuch, va boshq.) juda yaqin bo‘lsalar, match natijalari ko‘pincha psixologik omillar, xususan, jiddiylik, o‘ziga ishonch va jangovar ruh bilan belgilanadi. Bugungi kunda, tennis darajasi ancha ko‘tarilgan va medalga talabgorlar soni oshgan bir paytda, faqatgina turg’un ruhiyatli va temir irodali sportchi g’alaba qozonadi.

Mashhur psixolog V.Franklning ta’rifiga ko‘ra iroda, bu “Maqsadni aniq anglash, astoydil qaror qabul qilish ko‘nikmasi”dir.

Bizning tennischilar o‘zining ko‘pgina mashqlarida murabbiy ko‘rsatmasiga va mashq jarayonida irodaviy bosimga tayanadi. Musobaqaga mustaqil chiqishlarida esa tasodifiy mashq variantlariga ko‘proq ishonishadi va maqsadga yo‘naltirilgan ish uchun imkoniyatlarni ma’nosiz, ko‘p yo‘qotadi.

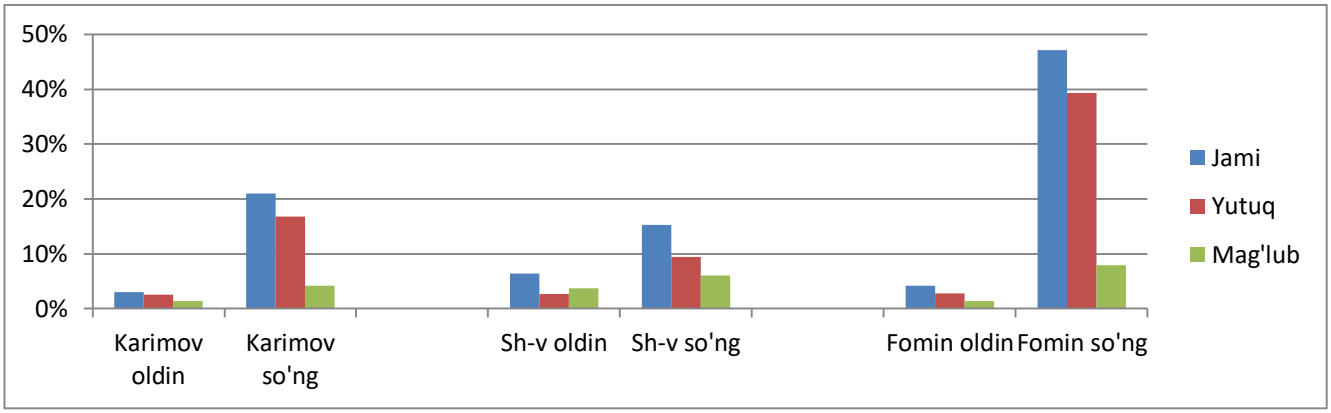
Eksperimental mashq siklini boshlashdan oldin biz, terma murabbiyi va eksperiment ishtirokchilari bilan birgalikda muzokara o‘tkazdik va vazifalarni qo‘ydik. Asosiy vazifalar quyidagilar bo‘ldi: 1) ruhiy tayyorgarlik; 2) to‘r oldiga chiqish bilan kechadigan o‘yinni takomillashtirish. Har bir mashq kuni dasturiga to‘r oldidagi o‘yinni takomillashtirish eksperimental majmuasidan bir soatlik mashqlar kiritildi. Qoidaga ko‘ra u 15 daqiqa abjirlikni va tayanchsiz (oyoqlar) holatda o‘z tananing og’irlik markazini boshqarishni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlardan, 15 daqiqa sherik yoki murabbiy bilan birga to‘r oldida harakatdagi o‘yin, 30 daqiqa albatta to‘r oldiga chiqib o‘ynash sharti bilan hisobli o‘yindan tashkil topgan edi. Mashq siklini yakuni bo‘yicha eksperiment ishtirokchilaridan nazorat tekshiruvlari o‘tkazildi.

4 jadval. O‘zbek tennischilarini to‘r oldidagi o‘yinni takomillashtirish eksperimental mashq siklidan o‘tganidan keyin, to‘r oldiga chiqish bilan kechgan o‘yinlarining turg’unligi va samaradorligi

O‘yinchilar	Set.soni	Barcha faol xarakatlar (+ -)	To‘r oldida yutilgan	To‘r oldida yutqazilagan	Faol xarakatlar/ To‘r oldidagi o‘yin
1.K-v	4	190 - 100%	32 - 16,8%	8 - 4,2%	40 -21,0%
2.Sh-v	5	267 - 100%	25 - 9,4%	16 - 6,0%	41- 15,3%
3.F-n	4	89 - 100%	35– 39,3%	7 - 19,0%	42- 47,1%

Jadvalning ikkinchi ustunida musobaqa o‘yinlarining taxlil qilinayotgan setlarning yig’indisi ko‘rsatilgan; uchinchisida - o‘zining faol xarakatlari natijasida barcha yutilgan va yutqazilgan o‘yinlar yig’indisi; to‘rtinchisida – to‘r oldida yutilgan o‘yinlarni, o‘zining faol xarakatlari bilan yakunlangan umumiy o‘yinlar miqdoriga nisbatan yig’indisi va foiz nisbati; beshinchisida - to‘r oldida yutqazilgan o‘yinlarni o‘zining faol xarakatlari bilan yakunlangan umumiy o‘yinlar miqdoriga nisbatan yig’indisi va foiz nisbati; oltinchisida - to‘r oldida yutilgan va yutqazilgan o‘yinlarni, o‘zining faol xarakatlari bilan yakunlangan umumiy o‘yinlar miqdoriga nisbatan yig’indisi va foiz nisbati.

D.Karimovning to‘r oldidagi o‘yinini xajmi va samaradorligini taxlilini biz, uni Uimbldon 2019 xalqaro o‘smirlar turniridagi ishtiroki natijalariga ko‘ra o‘tkazdik. Ma’lumotlar internetdan olindi. Sh.Shofayziyevning to‘r oldidagi o‘yinini xajmi va samaradorligini taxlilini biz, 2019 yil Farg’onada 13-19 iyunda o‘tkazilan Challenger xalqaro musobaqalarida, Pro tracker tennis kompyuter dasturi yordamida olingan ma’lumotlar asosida o‘tkazdik.



1- rasm. To‘r oldida o‘yinni takomillashtirish eksperimental siklini samaradorligini grafik tasviri.

Abssissa bo‘yicha kimda va qachon to‘r oldidagi o‘yinni hajmi va samaradorligi tadqiqoti o‘tkazilganligi ko‘rsatilgan. Birinchi ustunning kattaligi,set davomida to‘r oldidadagi o‘yin xarakatlarini umumiy xajmini, o‘zining faol xarakatlari natijasida yakunlangan o‘yindagi barcha xarakatlarini umumiy xajmiga nisbatan o‘rta arifmetik kattaligini ko‘rsatmoqda. Ikkinchi ustun - yutilgan o‘yinlar xajmi, uchinchi - yutqazilgan o‘yinlar xajmi. Ordinata bo‘yicha - foizlarda ifodalangan kattalik.

Eksperimentda ishtirok etgan uchchala tennischining barchasida, to‘r oldiga chiqishlar soni anchagina oshganligi o‘z e’tiborini tortadi. Biroq, xajm va samaradorlikdagi o‘zgarishlar farqi yaqqol ko‘rinmoqda. Yosh va tennis bilan shug’ullanish staji bo‘yicha natijalarni taqqoslashga asos bor.

MUHOKAMA

Professional tennischilarning o‘quv-musobaqa jarayoni, to‘laligicha musobaqa kalendariga bog’liq. Musobaqalar ko‘p. Deyarli uzluksiz oqim. Musobaqa o‘yini jarayonida kortda o‘tkazilgan vaqt hajmi maqsadga yo‘nalgan mashqlar vaqtiga yon beradi. Musobaqa o‘yinidan keyin bunday mashqlarni yo‘nalishining o‘zi ham, har holda bizda O‘zbekistonda, asosan qandaydir asosiy, ko‘p qo‘llaniluvchi texnik usullarni tiklashga qaratiladi. Ko‘plab tennischilarni sportdagi o‘sishi faoliyatining boshidan asosiy, tennis o‘yinida shubxasiz qo‘llaniladigan texnik usullarni takomillashtirishga qaratilishi tufayli, bular esa orqa chiziqdan sakrab bajariladigan zarbalar bo‘lib, aynan shularga sportdagi takomillashish urg’u beradi. Uchib turib bajarilgan ishonchsiz o‘yin, to‘r oldiga chiqish ko‘nikmasi yo‘qligi, tennischini musobaqa o‘yini vaqtida to‘r oldidagi o‘yindan o‘zini ob qochishiga olib keladi. Bu nuqsonli halqa takomillashishni ijobiy istiqbollariga ega bo‘lmagan bir xildagi xarob o‘yin uslubini shakllantiradi.

XULOSA

O‘zbekistonning kuchli tennischilarini to‘r oldidagi o‘yinining xajmi va samaradorligini taxlili, individual farqlar borligini va umuman olganda yuqori bo‘lmagan darajani ko‘rsatdi. Nisbatan faol o‘yinchilarda o‘yinni yakunlovchi faol xarakatlarning umumiy soniga qaraganda to‘r oldiga chiqish bilan kechgan o‘yinlar foizi barcha o‘ynalganlarni 10%iga kamdan-kam yetib borganligini ko‘rsatdi. Dunyoning kuchli tennischilarining taktik sur’atini tahlili ham musobaqa o‘yinini aniq va chuqurlashgan individual ixtisosligiga egaligini ko‘rsatdi. Lekin, dunyoning kuchli tennischilarining ko‘pchiligi raqibga yoki matchdagi shakllangan holatlarga bog’liq ravishda o‘yinning taktik sur’atini o‘zgartirishga va asosan 15% - 20%ga yetadigan, to‘r oldiga chiqish bilan kechadigan, xujumkor uslubdagi o‘yinni o‘tkazishga qodir.

O‘zbek tennischilarining mashq jarayonini tekshirishda shunisi ma’lum bo‘ldiki, to‘r oldidagi o‘yinning barcha, zaruriy, maxsus jismoniy, taktik, ruhiy va texnik komponentlari va turli-tuman shakllari faqatgina musobaqa uchrashuvi jarayonida takomillashar ekan. Shu bilan bir qatorda ko‘pgina tennischilar to‘r oldiga chiqishlardan qochishadi. Umuman olganda bularning barchasi O‘zbekiston yetakchi tennistlarining to‘r oldida noturg’un va samarasiz o‘yinining kichik xajmidan dalolat beradi. To‘r oldidagi o‘yinni takomillashtirishning eksperimental mashq majmuasi yaratilgan edi. U professional tennischilarning musobaqa taqvimini xususiyatlarini ko‘zda tutar edi. Musobaqalar ko‘p. Haqiqatan to‘xtovsiz oqim. Musobaqa o‘yini jarayonida kortda o‘tkazilgan vaqt xajmi maqsadga yo‘naltirilgan vaqtga yon bermaydi. Bunday mashqlarni maqsadga yo‘nalganligi ham, musobaqa o‘yinidan keyin odatda, qandaydir asosiy, ko‘p qo‘llaniladigan texnik usullarning tiklanishiga olib keladi. Ko‘plab tennischilarning sportdagi o‘sish faoliyati boshida, tennisda o‘ynaladigan bazi, ilojsiz qo‘llaniladigan texnik usullarni takomillashishiga olib kelsa, bu esa orqa chiziqdan urilib qaytgan zarbalardir, bunda ularning o‘zigayoq sport takomillashuvida urg’u beriladi. Parvozdagi ishonchsiz o‘yin, to‘r oldiga chiqish tajribasining bo‘lmaganligi tennischini musobaqa o‘yini vaqtida to‘r oldidagi o‘yindan qochishiga olib keladi. Bu yomon halqa takomillashish istiqbollariga ega bo‘lmagan bir xildagi, sayoz o‘yin uslubini shakllantiradi.

Amaliy tavsiya

Ruhiy ko‘nikmalar va mashq qilish jarayoniga bo‘lgan ijodiy yondashuv doimiy mashqlarda o‘zlashtirilishi va yaxshilanishi mumkinligini murabbiylar tushinmog’i lozim. Bu ko‘nikmalar tug’ma bo‘lmaydi, shuning uchun murabbiy o‘yinchiga ham kortda, ham uning ortida yordam berishi mumkin.

Bizning vaqtda kuchli tennischilarda o‘yin tempining tezligi, asosan to‘r oldiga chiqib to‘p uzatish va tez-tez uchib turib zarbalarni qo‘llash orqali erishiladi. Biz,

endigina faoliyatni boshlayotgan tennischilar iloji boricha tezroq “to‘r oldiga chiqish” usulini o‘z e’tiboriga olishi lozimligini hoxlar edik. Bu usul uning har kungi mashqning tarkibiy qismi bo‘lib qolsin va bu orqali unda butunlay bu usulni bajarish oldidagi qo‘rquv hissi va ishonchsizlik yo‘qolsin. Biz ko‘plab bu usulni bajarishda hadiksirigan, xatto, ularni mashqlarda o‘zlashtirishga harakat qilmayotgan o‘spirinlarni ko‘ramiz.

O‘spirinlarning shakllanish davrida ham parvozdagi o‘yinni, ham orqa chiziqdan o‘yinni mukammal takomillashtirish lozim. Agarda shunda ham o‘spirin to‘r oldiga chiqish oldidan hadiksirasa, unda biz tavsiya etgan maxsus mashqlardan foydalanib ko‘rsin. Bunday mashqlar o‘spiringa to‘r oldidagi o‘yinni o‘zlashtirishga va o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustaxkamlashga imkon beradi.

Musobaqalarda tez-tez ishtirok etadigan, zo‘riqishlar xajmi va sifatini mustaqil nazorat qilishga majbur bo‘lgan professional tennischilar, rejalashtirilayotgan takomillashish jarayonini aniq bajarish orqali, ular nafaqat taktik-texnik mahoratni charxlashadi, balki o‘zining ruhiy tayorgarlik darajasini ham oshirishadi.

REFERENCES

1. Абидов С.К. (2010). Планирование учебно тренировочных нагрузок у юных теннисчиов. Лидер Пресс. 112-114.
2. Безверхов В.П. (2006) Методы совершенствования техники ударов теннисчиов с лёта при исползовании тактического варианта атаки с выходом к сетке.. УзГОСИФК, 29-34.
3. Безверхов В.П., Акрамов Ж.А. (2007).Теннис. Программа и учебное пособие для децко-юношеских спортивных школ, спесиализированных децко-юношеских школ олимпийского резерва. Лидер Пресс.152-155.
4. Безверхов В.П. (2008). Теннис. Методика совершенствования юных квалифисированных теннисчиов 12-16 лет. Ташкент. Изд. Лидер Пресс.190-194.
5. Белис-Гейман С.П. (1988). Теннис для родителей и детей. Педагогика. 27-35,
6. Вайт Р. (2006), «Просентный» (расчётливый) теннис. Томск СТС. 62-65.
7. Вайт Р. (2006) Геометрия игры. Томс, СТС.11-15.
8. Ван дер Меер Д. (2007). Освоение основных технических приёмов. Томск СТС. 45-52.
9. Bollettieri N. (1994). Nick Bollettieri’s junior tennis». New York, 94