ЎЗБЕКИСТОН ТЕННИСЧИЛАРНИ ТАЙЁРГАРЛИГИДА ТЕННИС БЎЙИЧА МУСОБАҚА ЎЙИНЛАРИНИНГ МОНИТОРИНГ УСЛУБЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ САМАРАДОРЛИГИ

Нигора Исаходжаевна Азаматова
Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Миллий Анти-допинг агентлиги бўлим бошлиғи, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 3-босқич мустақил изланувчиси
nigoraxon_17@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада теннисчиларнинг тайёргарлик даврида кузатиладиган ҳолат ва натижалар, спортчи организмида юзага келадиган ўзгаришларнинг ўйин кўрсаткичларига таъсири ва мусобақа учрашувларида олиб борилган мониторинг услубларидан фойдаланиб, самарадорлик кўрсаткичларининг динамикаси даражалари келтириб ўтилган.

Калит сўзлар: фаолият, техник, тактик, механизм, ресинтез, психологик, самарадорлик, динамика.

EFFECTIVENESS OF USING MONITORING MATERIALS OF TENNIS COMPETITIONS IN TRAINING OF UZBEKISTAN TENNIS

Nigora Isakhodjayevna Azamatova
Under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan
Head of the Department of the National Anti-Doping Agency, 3rd year independent researcher of Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

This article presents 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: activity, technique, tactics, mechanism, resynthesis, psychological, efficiency, dynamics.

КИРИШ

Замонавий теннисга хос бўлган жадал ва тез ривожланиш, аввало замонавий спорт фани ривожланишидаги умумий анъаналар ва уларга илмий-техник тараққиётнинг таъсири билан шартланган. Бу албатта, спорт фаолиятида турли-туман, шунингдек етарлича мураккаб электрон ўлчов асбоблари ва бошқа воситаларни қўллаш заруратини юзага келтирди.

Теннисчиларнинг маъсулиятли мусобақаларга тайёрланганлиги-мусобақаларнинг сифат баҳолари билан ифодаланган натижаларини умумлаштирувчи мажмуали, интеграл тушунчадир. Теннисчи тайёргарлик жараёнини бошқаришдаги аниқ вазифаларини ҳал этиш учун мақсадга мувофиқ назорат тизими хизмат қилади. Таъкидлаш лозимки, назорат – олий тоифали спортчилар тайёргарлигини бошқариш тизимининг муҳим звеноларидан биридир.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Спортчи организмидаги функционал ўзгаришлар ва касб кўникмаларини такомиллаштиришнинг акс эттирган объектив маълумотларсиз спортда, хусусан теннисда ҳам, юқори натижаларга эришиш мумкин эмас. Кўриниб турибдики, машғулот – мусобақа фаолиятининг модель тавсифлари бўйича тайёргарлик натижалари текширилиб турилиши керак. Теннисчининг машғулот - мусобақа фаолиятининг самарадорлигини акс эттирган янада фойдали маълумотларни қўлга киритиш имкониятини берувчи турли услубларни яратиш борасида кўплаб олимлар томонидан ишлар олиб борилган. Мусобақа фаолиятини объектив назорат этиш жуда муҳим. Чунки унинг кўрсаткичлари техник-тактик харакатларнинг турғунлиги ва самарадорлигидан иборат. Ушбу кўрсаткичлар бир қанча факторларга боғлиқ. Шундай ҳоллатлар бўладики, навбатдги аъло даражада ўтказилган учрашувдан кейин, эртанги кун теннисчи ўйинни таниб бўлмас даражада ёмон ўтказади. Нега бундай холат юз берди, ёки ўнг ва чап тарафдан ўйнашни, узатма бажаришни унутиб қўйдими? Ҳаммаси оддий. Охирги ўйинда у ғолиб бўлди, кўплаб очколар бахси баробар бўлди, гохида вақт 20 сониядан ортиқ бўлди. Демак, очколар АТФ ресинтезининг лактано-анаэробик механизми эвазига ўйналган. Натижада, кўплаб сут кислотасининг тўпланиб қолиши содир бўлиб, ишловчи мушакларда толиқишнинг ривожланишига олиб келган. Кейинги кунгача тўла тикланиш юз бермади, бу эса, ўз навбатида харакатлар аниқлигининг пасайишига олиб келган.

С.П.Белиц-Гейманнинг фикрича, теннисчилар мусобақа фаолиятини сифат ва миқдор жихатдан таҳлил этишга биринчи бор урунишлар йирик халқаро

мусобақларда 1982 йилда ўтказилган. Бу ишларни махсус тайинланган хакамлар амалга оширишган. Ушбу ёзиб олинган маълумотлар матбуотда кенг чоп этилган ва таҳлил этила бошланган. Тўғри, баҳолаш жуда тор ораликда олиб борилган бўлиб, тизимлашмаган ва фақат, тажриба тарзида амалга оширилган. Бироқ, мутахассислар, спортчилар ва хакамларнинг якдил фикрлари шаклланиб улгурган эди. Дастлабки қадамлар ўзини оқлади, энди бахолашнинг аниқ тизимини ишлаб чиқиш қолди холос.

НАТИЖАЛАР

Турлича даражадаги махорат даражасига эга бир гурух теннисчиларнинг мусобақа фаолиятлари мониторинги:

Мусобақа учрашувлари таҳлили турли тайёргарлик даражадаги 10 нафар спортчидан иборат тўрт гурухга бўлинган теннисчиларда ўтказилди. Биринчи гурухда биз Ўзбекистоннинг 14 ёшгача бўлган 10 нафар кучли спортчиларини бирлаштирдик. Ёзиб олиш ишлари 2019 йил давомида, Тошкент шахрида ўтказилган мусобақаларда амалга оширилган. Ўтказилган тадқиқотлар натижасида олинган объектив маълумотлар асосида жадваллар тузилиб, уларга киритилган кўрсаткичлар математик таҳлилдан этилди, бу эса ўрганилаётган ўлчамларининг гурухлилик анъанасини акс эттирган интеграл боғлиқ устида мулохаза юритиш имконини беради.

Ўзбекистоннинг 14 ёшгача бўлган 10 нафар кучли теннисчиларининг мусобақа фаолиятлари асосий тавсифларининг индивидуал кўрсаткичлари 1-жадвал.

ФИШ	+ / -	!	?	Якунловчи зарбалар				1-узатм	аниқ тўп киритш	Узатма қаб. +/-
				forehand		backhan				
				+	-	+	-			
Н-в	60/35	4	26	2	13	3	7	88%	0	41/3
У-в	35/60	11	46	7	16	0	15	54%	0	27/14
Т-в	61/37	26	26	16	8	5	10	31%	0	33/8
А-в	37/61	4	29	4	13	0	3	35%	0	31/13
Т-т	66/41	7	31	22	18	8	16	56%	0	29/12
Д-в	41/66	15	40	5	16	11	24	44%	0	33/14
К-в	58/39	11	22	8	21	14	26	61%	0	38/9
Х-в	39/58	8	41	15	11	7	16	48%	0	30/17
У-в	69/44	13	25	8	13	4	12	57%	0	28/11
М-в	44/69	9	28	12	16	12	22	49%	0	36/5

Ўрта қиймат	51/51	10,8	31,4	9,9	14,5	6,4	15,1	52,3%	0	32,6/10,6

1, 2, 3-жадвалда фойдаланилган белгилар: 2-устунда +/- ютиб олинган тўпларнинг ютказилганларига нисбати, 3 -устунда !–ўз харакат фаоллиги эвазига ютиб олинган тўплар, 4-устунда ?–рақиб фаол харакатлари сабаб бўлмаган ютқазиш, 5,6,7,8,-устунлар якунловчи зарбалар forehand (+ -) – backhand (+ -), 9-устун - биринчи узатма билан тушиш фоизи, 10-устун аниқ тўп киритишлар сони, 11- узатмани қабул қилиш +/-.

Биринчи навбатда теннисчи учун, ўз фаол харакатлари билан ютиб олинган бахсларнинг рақиб сабаб бўлмаган ютқазишларга уч маротабалик салбий нисбати эътиборни тортади. Биз ўрганган барча теннисчилар учун рақиб сабаб бўлмаган ютқазишлар миқдори, айрим холларда, тушуниб бўлмас даражада каттта қийматларга етади.

Ўзбекистоннинг 18 ёшгача бўлган теннисчиларининг маусобақа фаолиятининг асосий тавсифлар бўйича индивидуал кўрсаткичлари 2-жадвал.

ФИШ	+ / -	!	?	Якунловчи зарбалар				1-узатм	аниқ тўп киритш	узатма қаб. +/-
				forehand		backhan				
				+	-	+	-			
Е-в	46/64	14	36	2	28	2	6	65%	2	42/2
Ц-й	64/46	26	26	10	14	0	4	67%	0	52/4
Р-н	46/70	16	52	12	30	1	14	59%	0	40/6
И-в	70/46	10	26	10	2	0	8	55%	2	46/8
Ф-в	60/64	8	20	4	6	2	2	73%	2	26/6
И-в	35/62	10	42	2	19	5	16	60%	2	32/6
К-в	49/64	8	41	5	24	2	10	81%	0	47/8
С-в	88/77	29	67	25	44	1	21	69%	0	78/6
Ф-в	64/49	18	31	15	21	4	4	62%	1	39/5
С-в	56/68	5	50	5	22	0	25	71%	0	39/8
Ўрт.	57.8/61	14.4	39.1	9	21	1.7	11	66.2%	0.9	44.1/ 5.9

18 ёшгача бўлган теннисчиларнинг 14 ёшгача бўлган теннисчиларга нисбатан ўйин харакатлари фаоллиги зарбаларнинг янада аниқроқ ва ишончлилиги билан кўзга ташланади (2-жадвал).Учрашув давомидаги иккитадан ортиқ бўлмаган эйсларни ҳам қайд этиш мумкин.

Ўзбекистон ва бошқа давлатларнинг АТР рейтингига 30дан 300гача рақам остида кирувчи асосий тавсифлари бўйича индивидуал кўрсаткичлари 3-жадвал.

ФИШ	+ / -	!	?	Якунловчи зарбалар				1-узатм	аниқ тўп киритш	Узатма каб. +/-
				forehand		backhan				
				+	-	+	-			
Д-в	150/165	63	51	31	21	6	21	77%	31	75/5
Ч-в	165/150	78	50	30	23	7	11	61%	39	99/12
В-и	149/160	40	53	21	21	1	14	57%	17	85/11
И-н	160/149	55	94	20	41	9	20	74%	31	88/24
И-в	138/114	50	42	12	16	4	20	62%	28	78/2
К-с	139/126	47	61	45	54	25	53	63%	8	170/25
Н-н	126/139	29	46	44	18	48	33	60%	7	171/23
Р-с	172/165	54	51	37	21	41	30	65%	13	125/33
Б-в	165/172	52	53	35	20	37	28	60%	8	133/28
Т-в	114/102	31	10	33	25	41	35	75%	12	155/26
Ўрт.	147.8/ 144.2	49.9	55.2	30.8	26	21.9	26.5	65.2%	19.4	117.9/ 18.9

Профессионал теннисчиларда ўйин суръати малакали, бироқ ёш теннисчиларга нисбатан анча юқори. Аммо, тўпнинг юқори учиш тезлигига қарамай, тўпнинг ерга тушиш аниқлиги ҳам зарур (3-жадвал). Рақиб сабаб бўлмаган хатоларга нисбатан ютиб олинган тўплар қиймати анча ошган, тахминан 50- 55. Дустов, Чанг, Икрамов, Карлович ва Турсунов каби теннисчиларда хужумда ютиб олинган тўплар сони рақиб мажбур этмаган хатолар сонидан ошди. Эйслар сонининг катталиги эътиборни тортади, ўртача учрашув давомида деярли йигирмата. Айрим теннисчилар (Дустов, Чанг, Истомин) беш сетлик учрашув давомида 30дан ортиқ эйсларни амалга оширишган. Айрим теннисчилар индивидуал ишланган техник усуллар: қисқартирилган зарбалар, свеча, айлантирмалардан самарали фойдаланишади.

АТР рейтингидаги айрим кучли тенисчилар мусобақа фаолиятининг асосий тавсифлари бўйича индивидуал кўрсаткичлари 3-жадвал.

АТР рейтингидаги кучли професионал теннисчиларнинг ўзига хос фарқланувчи кўрсаткичи шундаки, улар хужумда ютуб олган тўплари сони рақиб сабабчи бўлмаган хатоларидан (ўрта арифметик қийматда 43/35,9) устун. Узатмадаги эйслар сони камяди, бунинг сабаби кўринишидан, узатма қабули махоратининг ортиши бўлиши мумкин. Юқори малакали профессионал теннисчиларнинг энг устун тарафи-узатма қабули хисобланади. Тўпнинг учиш тезлиги ва аниқлиги анча ортди. Индивидуал техник ва тактик ишланмаларнинг

ахамияти ошди. Кўп ҳолларда ҳисоб бахси ишланган техник усул самарали қўлланиши билан якунланади.

ФИШ	+ / -	!	?	Якунловчи зарбалар				1-узатм	аниқ тўп киритш	Узатма каб. +/-
				forehand		backhan				
				+	-	+	-			
Ф-р	151/137	62	38	48	15	44	12	69%	12	173/15
М-у	137/151	46	25	35	24	43	55	56%	16	130/20
Д-с	139/126	47	61	45	54	25	53	63%	8	170/25
Н-л	126/139	29	46	44	18	48	33	60%	7	171/23
И-н	172/165	54	51	37	21	41	30	65%	13	125/33
Ф-р	165/172	52	53	35	20	37	28	60%	8	133/28
Т-с	114/102	31	10	33	25	41	35	75%	12	155/26
Р-к	102/114	28	21	31	27	48	32	71%	9	144/38
Е-е	133/113	40	12	35	28	38	47	60%	9	160/21
Т-а	113/133	47	42	41	30	40	51	63%	11	168/33
Ўрт.	135.2/135.2	43,6	35,9	38.4	26.2	40.5	37.6	64,2%	10,5	152.9/ 26.2

МУҲОКАМА

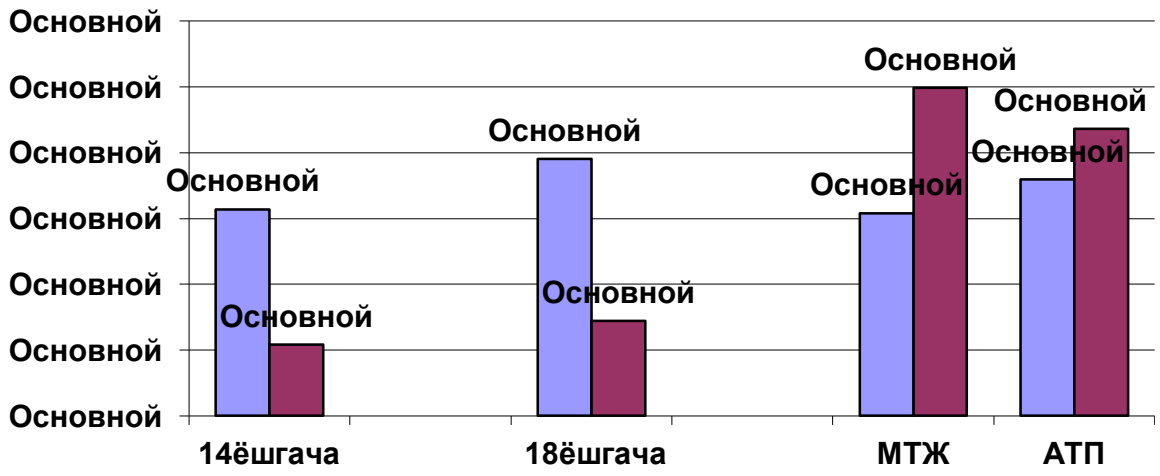
Техник харакатларнинг катта хажми ва ижродаги юқори жадалликни ўзлаштирмасдан юқори малакали спортчиларни тайёрлаш мумкин эмас. Теннисчининг техник такомиллаштириш жараёни жисмоний сифатларни тарбиялаш каби, самарали мақсадга мувофиқ назорат остида доимо олиб борилиши лозим.

Юқорида келтириб ўтилганлардан кўринадики, теннисчининг жисмоний сифатларини ривожлантириш ва функционал тайёргарлиги муаммолари билан кўплаб мутахассислар муваффақият ишлаганлар. Ишланмаларнинг кўпгина қисми бошқа спорт турларида ҳам қўлланилган. Теннисчини такомиллаштиришда бош савол мусобақадаги бахс шароитидаги ўйин харакатларининг сон ва сифат тавсифларини баҳолаш ҳисобланади. Хозирги пайтда мураббийлар ушбу саволга мустақил тарзда жавоб қидиришга мажбурлар. Балки, шунинг учундир, йирик турнирларда теннисчи мусобақа фаолияти тўғрисида турли маълумотларни тўплашга урунишларни кўриш мумкин. Оммавий ахборот воситаларида берилаётган қисқа маълумотлар мураббийларни қаноатлантирмайди, уларга фақатгина якунловчи зарбалар сони, мажбурий бўлган ва бўлмаган хатолар, узатма бажаришдаги қўш хатолар миқдоригина эмас, учрашув ҳақидаги тўла маълумотлар зарур.

Жахоннинг етакчи теннисчилари ўз тайёргарликларида бир нечта мутахассиснинг хизматидан фойдаланишади. Ишлаш жараёнида асосий

мураббий билан бирга жисмоний тайёргарлик бўйича мураббий, психолог, диетолог, уқаловчи, машғулот жараёнини режалаштириш ва назорат қилиш бўйича илмий ходим иштирок этади. Мусобақа жараёни самарадорлигини назорат қилиш ишларини теннисчилар ўйинлари хақида маълумот тўплашга мутахассислашган компаниялар бажаришади, улар тўплаган маълумотларини нафақат журналистларга, балки манфаатдор мурббий ва спортчиларга ҳам тақдим этадилар.

Илм-фан ва амалиётнинг эътиборга сазовор иттифоқи кучли профессионаллар даражасида мавжуд бўлиб, у катта моддий харажатлар эвазига амалга оширилади. Биз ўз изланишларимизда Pro tracker tennis махсус компютер дастури ёрдамида мусобақа харакатлари хақида маълумот тўплаш ва таҳлил қилиш услубини қўлладик. Ушбу компютер дастури теннисчининг барча техник-тактик характларини таҳлил этиш имкониятини беради. Биз турли махорат даражасига эга турли ёш гурухларининг ўйин сифатларини тадқиқ этар эканмиз, Ўзбекистонинг 14 ёшгача бўлган ёш теннисчиларидан жахоннинг кучли профессионал теннисчиларининг фаоллиги ва техник-тактик харакатларининг самарадорлигининг ўзгариш тенденциясини аниқлашга урундик. Олинган материаллар тахлил қилишда қулай бўлиши учун жадвал ва график, кўринишида тақдим этилди. Ҳар қандай шароитда ҳам биз ўрганаётган теннисчиларнинг ўйин компонентларидаги заиф томонлари, устун тарафлари, ўйин жараёнида психологик тангликда ўз фойдаларига ҳал эта олишларини осон аниқлаш мумкин бўлади.



1-расм. Ўз фаол харакатлари эвазига ютиб олинган тўпларнинг рақиб сабабчи бўлмаган хатоларга нисбати.

Биринчи устунча –рақиб сабабчи бўлмаган ўз хатоларининг ўрта арифметик миқдори.

Иккинчи устун – ўз харакатлари эвазига ютиб олган тўпларнинг ўрт арифметик кўрсаткичи.

1-расм ва 1, 2, 3-жадвалда хужумда ютиб олинган тўплар сонининг ва рақиб сабабчи бўлмаган хатоларга нисбати қандай ўзгариши кўринади.

14 ёшгача бўлган теннисчиларда тўпга ишлов бериш имконияти чегараланган. Шунинг учун улар кўп холларда тўпни рақиб томонга, унинг хатосидан умид қилиб, орқа ва ён чизиқлардан узоқроққа йўллайдилар. Шунинг учун ўйин узоқ давом этган тўп оширишга айланиб, бунинг барчаси рақибнинг фаол иштирокисиз содир бўлади. 14 ёшгача теннисчиардаги эйсларни изланиш жараёнида биз қайд этмадик.

18 ёшгача теннисчиларда хатолар сони ортиб боради, аммо, хужумда ютиб олинган тўплар сони ҳам, ошиб боради. Биринчи навбатда, бу холатни техник даражанинг ортиши билан изохлаш мумкин. Рақиб майдон марказига йўллаётган тўпларни 18 ёшли теннисчи хужумкор зарба билан ютиб олиши мумкин. Шунинг учун ҳар икки рақиб чизиқларга яқин ўйнашга ҳаракат қилади, натижада мажбур бўлмаган хатолар кўпаяди. 18 ёшгача бўлган теннисчилар хужумкор узатмани ўзлаштиришни бошлайдилар ва бутун учрашув давомида битта эйсни амалга оширадилар.

Тадқиқотимизнинг кўрсатишича, Ўзбекистон терма жамоаси ва уларнинг Девис Соврини бўйича рақибларининг ўйин самарадорлиги даражаси уларнинг ёш спортчиларга нисбатан анча юқори. Ушбу даражада хужумда ютиб олинган бахслар сони мажбурий бўлмаган хатоларга нисбатан кўпроқ. Биз ўрганган учрашувлардаги эйслар сони кам ҳоллатлардагина 20 тага етган.

Бир қараганда бу холат бироз ғалати кўриниши мумкин, чунки жахоннинг кучли теннисчиларида иккинчи ва учинчи юзталикдаги профессионал теннисчиларга нисбатан хужумда ютиб олинган бахслар сони анча кам. Бироқ, биз қўлга киритган маълумотларга кўра, хужумкор кучлар ошган, аммо қарши хужум кучлари икки баробарга кўпайган деб, хулоса қилиш мумкин. Ушбу натижани узатма ва узатма қабулида ҳам кўриш мумкин.

Теннисчининг мусобақа фаолияти самарадорлиги хақида маълумот тўплаш, қайта ишлаш ва тахлил этишнинг биз таклиф этган тизимнинг Pro tracker tennis компютер дастури ёрдамида амалиётда қўлланиши, унинг юқори даражада маълумотга бой эканлигини тасдиқлади. Масалан, Ўзбекистон ўсмирлар терма жамоасининг ўйин харакатларини биз таклиф этган тизимли стенографиялаш 2019 йилда Ўзбекистон ҳудудидаги барча ITF учрашувларида бизнинг жамоа аъзоларининг ўйин сифаталарини тавсифлаш учун материални қўлга киритиш имконини берди.

Девис Совринидаги Ўзбекистон терма жамоаси аъзоларининг мусобақа фаолияти самарадорлиги хақида биз таклиф этган теннисчи ўйин харакатларини қайд этиш ва тахлил этиш тизими асосида тузилган, маълумотларни график тарзда қайта ишланиб, илмий кенгашга тақдим этилди. Олинган маълумотлар шак – шубхасиз ишонарли деб тан олинган, унинг қайта ишлаш формаси эса, кенг қўлланиш учун таклиф этилган.

ХУЛОСА

Спорт такомиллашуви бўйича ишлаш жараёнида теннисчиларнинг мусобақа шароитидаги намойиш этилаётган ўйин кўникмаларининг миқдор ва сифат кўрсаткичлари хақидаги маълумотларга зарурат пайдо бўлади.

Юқори даражада маълумотларга бой Pro tracker tennis компютер дастурини қўллаб, теннисчилар мусобақа фаолиятининг асосий кўрсаткичлари бўйича, катта миқдорда маълумотларни қўлга киритишимиз мумкин.

Турли ёш гурухлари ва махорат даражасига эга теннисичларнинг ушбу дастур ёрдамида биз тўплаган материал 14 ёшгача бўлганлардан бошлаб, кучли профессионалгача бўлган теннисчиларнинг спорт махорати ортиши хусусиятларини аниқлаш имконини берди.

Pro tracker tennis компютер дастуридан амалий фойдаланиш билан республика даражасидаги, ITF, ATP мусобақалар учрашувларида Ўзбекистон миллий терма жамоаси аъзолари ва кучли ўсмирлар тайёрланганлиги даражасининг ўлчамлари бўйича материаллар объектив материаллар олинди ва қайта ишланди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯ

Спорт машғулотларининг самарадорлигини оширишда ва ишланган кўникмаларнинг оптимал қўлланишида теннисчининг мусобақа учрашуви жараёнида бажараётган техник ва тактик усулларнинг бажариш сони ва сифати хақидаги маълумотлар катта ахамиятга эга.

Теннисчилар мусобақа-машғулот адекват схемасини моделлаштиришнинг асоси бўлиб, биз ишлаб чиққан теннисчининг ўйини харакатларининг самарадорлигини Pro tracker tennis компютер дастури кўмагида қайд этиш ва тахлил қилиш тажриба тизими хизмат қилиши мумкин.

Биз таклиф этган теннисчининг мусобақа харакатлари хақида мълумот тўплаш ва тахлил этиш тажриба услуби натижасида тўпланган маълумотларнинг амалий қиймати ва объектив хаққонийлиги тўпланган материаллар миқдори ва уларнинг кенг қўлланилишига боғлиқ.

REFERENCES

1. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. (2014) “Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi” O’quv qo’llanma. Sano-standart 89-95
2. Безверхов В.П., Акрамов Ж.А. (2007). Теннис. Программа и учебное пособие для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Лидер Пресс. 117-123
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. (2002). Академия тенниса. Дедалус. 35-39
4. Креспо Мигель, Милей Дейв. (2017) Учебник передового тренера (ITF) International Tennis Federation. ITF Ltd. 51-55
5. Скородумова А.П., Жихарева О.И. (2002) Определение величины соревновательных и тренировочных нагрузок. ФиС 15-21
6. Ахмедова Н.И. (2014) Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish. ЎзДЖТИ. 89-91.