

YOSH TENNISCHILARNI TEXNIK-TAKTIK HARAKATARINING O'ZIGA HOS HUSUSIYATLARINI O'RGATISH USLUBIYATI

Sh.D.Saidova

Tennis, badminton, stol tennis nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. Chirchiq shahri, O'zbekiston

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10807313>

Annotatsiya: Maqolada yosh tennischilarni musobaqa faoliyatiga taktik tayyorlashda raqibni chalg'ituvchi harakatlarini aniqlash va ularga hos taktik harakatlarni amalga oshirish jarayonlari, bajariladigan harakatga nisbatan raketkani mos hamda teskari ushlab kabi texnik-taktik harakatning turg'unligi, o'zgaruvchanligi, variativligi, tashqi va ichki ta'sirlarga barqarorligini boshqarish asosida musobaqalarda taktik vaziyatlarni nazorat qilish bo'yicha pedagogik tajribalar tahlili keltirilgan.

Kalit so'zlar: taktika, texnika, bosqich, faza, vazifalar, zarba, assimetrik, Yosh tennischilar.

METHODOLOGY OF TRAINING YOUNG TENNIS PLAYERS IN SPECIFIC FEATURES OF TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENTS

Abstract: The article is presented about processes of identifying the distracting actions of the opponent and the implementation of tactical actions typical of them in the tactical preparation of young tennis players for competition activities, stability, changeability, variability, external and internal technical-tactical actions such as holding the racket correctly and inversely in relation to the action being performed. An analysis of pedagogical experiences on controlling tactical situations in competitions is presented based on stability management.

Key words: tactics, technique, stage, phase, tasks, shot, asymmetric, Young tennis players.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ ОСОБЕННОСТЯМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ.

Аннотация: В статье представлены процессы выявления отвлекающих действий противника и реализации типичных для них тактических действий в тактической подготовке юных теннисистов к соревновательной деятельности, стабильности, изменчивости, изменчивости, внешних и внутренних технико-тактических действий. например, правильное и обратное удержание ракетки по отношению к выполняемому действию. Представлен анализ педагогического опыта по управлению тактическими ситуациями на соревнованиях на основе управления стабильностью.

Ключевые слова: тактика, техника, этап, этап, задачи, бросок, ассиметричный, Юные теннисисты.

KIRISH

Dolzarbli. Jahonda o'tkazilgan tadqiqotlarda texnik-taktik harakatlarining o'ziga xos xususiyatlari, innovatsion texnologiyalardan foydalanish o'naqay va chapaqay bajarilgan harakatlarni aniqlash, qulay va noqulay qo'lda texnik usullarni yuqori shiddatda harakatlanishni tatbiq etish, taktik harakatlar samaradorligini baholashning oqilona usullarini qo'llash hamda texnik tayyorgarlikni samarali yo'lga qo'yish masalalari keng yoritilayotganligi, o'yin jarayonida texnik harakatlarni soni va samaradorligi bo'yicha ma'lumotlar ko'p bora keltirilgan bo'lsa ham, o'naqay va chapaqay tennischilarning qarama-qarshi qo'lda bajarilgan texnik harakatlar natijasiga

e'tibor berilmagan. Ammo, tennis sport turida texnik-taktik harakatlarni o'rgatish va takomillashtirish jarayonida noqulay qo'lda texnik-taktik harakatlarni kam bajarishlaridan, biz hamon o'quv mashg'ulot jarayonida bir tomonlama harakatlar asosida olib borilayotgani kuzatilmoqda. Bundan ko'rish mumkinki, murabbiy va mutaxassislar o'quv mashg'ulot jarayonida hozirgi kungacha texnik-taktik harakatlarga oid mashg'ulotlarda vazifalarni noqulay qo'lda bajarilishiga urg'u berishmaydi. Bu esa, tennis sport turi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalari davomida har doim ham tennischilar o'z imkoniyatlarini yuqori saviyada namoyish eta olmaslik ehtimoli yuqori hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Yosh tennischilarni texnik-taktik harakatarining o'ziga hos xususiyatlarini o'rgatish uslubi ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: Yosh tennischilarni texnik-taktik harakatarinirivojlantirish; tennis mashg'ulotlarida taktik jarayonlar, taktik omillar va texnik-taktik harakatlarni uzviyligini ta'minlashga qaratilgan mashg'ulot uslubiyatini ishlab chiqish.

TADQIQOT NATIJALARI VA UNING MUHOKAMASI

Yosh tennischilarni musobaqa faoliyatiga taktik tayyorlashda raqibni chalg'ituvchi harakatlarini aniqlash va ularga hos taktik harakatlarni amalga oshirish jarayonlari muhim hisoblanadi. Bajariladigan harakatga nisbatan raketkani mos hamda teskari ushlab kabi texnik-taktik harakatning turg'unligi, o'zgaruvchanligi, variativligi, tashqi va ichki ta'sirlarga barqarorligini boshqarish asosida musobaqalarda taktik vaziyatlarni nazorat qilib boriladi. Tennis kortida taktika - bu mavjud elementlarning texnik harakatlar to'plami bo'lib, ular orqali tennishi butun o'yinda, setda, o'yinda yoki ochkoda g'alaba qozonadi. Taktika - o'yinchining texnik ko'nikmalari va qobiliyatlari namoyon qilishdir. Tennis sport turida taktik tayyorgarlik muhim ahamiyat kasb etadi. Tennis sport turida jami 5 xil taktik tayyorgarlik turlari mavjud. O'yinchi mahoratini oshirishiga ko'ra quyidagi taktik tayyorgarlik turlarini mashg'ulotlar davomida qo'lladik. Jumladan, "To'pni burab zarba berish" Bu taktika to'pni boshqa o'yinchi tomoniga o'tkazishni o'z ichiga oladi. Hatto hujumlar harakatiga deyarli malakaga ega bo'lmagan tennischilar ham undan foydalanishi mumkin. "Bo'sh kort." Zarbalar raqibdan eng uzoq masofada joylashgan hududga yetkaziladi. Taktikani qo'llash uchun siz asosiy zarbalar to'plamiga va to'pni qarama-qarshi tomondan kerakli maydonga yo'naltirish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. "Himoya". Taktikadan foydalanish o'yinchidan chidamlilikni, sezilarli harakat tezligini va qiyin pozitsiyalardan ko'plab zarbalarni o'zlashtirishni talab qiladi. Bu raqibning xato qilishini kutish va uning to'p kiritishiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Odatda o'yinning tuzilishi orqa chiziqdan kelib chiqadi. "Hujum". Taktika - o'yinni tezlashtirish va to'pni kiritish. O'yin orqa chiziqdan boshlanadi, vaqti-vaqti bilan to'p bilan maydonga kirish va to'rga hujumkor chiqish bo'ladi. O'yinchi asosiy chiziqdan turli xil tekislikda va tekis zarbalarni, ko'tarilgan to'pni o'ynashda malakali bo'lishi kerak. Ajoyib oyoq harakati talab qilinadi. "Universal". Bu muhokama qilingan barcha taktikalardan foydalanishdan iborat, ammo oxirgisiga alohida e'tibor beriladi. O'yinchi maksimal mumkin bo'lgan zarbalar arsenaliga ega bo'lishi va kuch va yo'nalishda farq qiluvchi kombinatsiyalangan aylanishlardan foydalanishi kerak. Ideal chidamlilik, sud atrofida ajoyib harakat va chaqmoq tezligida qaror qabul qilish talab etiladi.

Yosh tennischilarni taktik tayyorlashda mashg'ulotlar davomida taktik jarayonlarni o'zlashtirish, taktik harakatlarni shakllantirish hamda modellashtirilgan omillarni muvofiqlikda qo'llash muhim hisoblanadi. Taktik jarayonlar maxsus modellashtirilgan mashg'ulotlarda amalga oshirilishi, ularni o'zlashtirish samaradorligini ta'minlaydi. Maxsus taktik jarayonlar nazariy,

uslubiy va ustuvor jihatdan amaliy mashg'ulotlar asosida o'zlashtirilishi hamda mukammallashtirish hamda o'rgatish va takomillashtirishda taktik harakatlar shakllanadi.

Shaxsiy o'yin uslubi quyidagilar bilan belgilanadi: sevimli zarbalar; tennischi o'zini eng ishonchli his qiladigan kortdagi joy; o'yinni o'ynashning taktik usullari; shaxsiy temperament. Tennisda himoyaviy uslub juda muhimdir. Ushbu uslubdagi tennischilar orqa chiziqda barqaror o'yin ko'rsatishi bilan ajralib turadi. Ular tez, qat'iyatli, chidamli, kuchli irodali, yaxshi konsentratsiyaga ega. Bunday tennischilar har qanday to'pni saqlab qolishga harakat qiladilar, xoh u qisqartirilgan zarba yoki bosh ustidagi "sham" bo'ladimi va tinimsiz kort atrofida yugurishga qodir. Ularni taxminan ikki turga bo'lish mumkin. Pozitsion himoyada o'ynaydiganlarni "to'xtatuvchilar" deb ataish mumkin.



1-rasm. Yosh tennischilarni taktik tayyorlash uslubiyati

Yosh tennischilarda taktik mahoratni samarali o'zlashtirish uchun taktik fikrlash, vaziyatni payqash, farqlash, tahlil qilish va vaziyatga mos yoki qarama-qarshi taktik usullarni ijro etish qobiliyatlari boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan shakllantirishga e'tibor qaratdik.

Mashg'ulotlar jarayonida taktik malakalardan foydalanish taktik qobiliyat ustuvorligini ta'minlaydi va ijobiy natijaga erishishga olib keladi. Tabaqalashtirilgan taktik jarayon samaradorligini ta'minlash uchun modellashtirilgan mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi, o'yin usullari texnikasining shakllanganlik darajasi, texnik – taktik o'zgaruvchanligi, psixofunksional imkoniyatlarni shakllanganlik darajasi, raqib o'yinchilari taktikasidan xabardor bo'lganligi, musobaqa sharoitiga tez moslashish hamda intellektual qobiliyatlarni rivojlantirishga erishildi.

Mazkur omillar doirasida qayd etilgan barcha imkoniyatlarni yuksak darajada shakllantirish, ko'p yillik sport mashg'ulotlari jarayonida amalga oshiriladigan taktik tayyorgarlikning strategic maqsadi hisoblanadi. Tennis sport turida taktik tayyorgarlik o'ziga xos uslub va vositalar yordamida shakllantiriladi.

XULOSA

Nazariy mashg'ulot bilan shug'ullanuvchi tennischilarning shaxsiy taktik imkoniyatlari (taktik usullar, taktik fikrlash, taktik reja tuzish, taktik qaror qabul qilish) shakllantiriladi, balki, bo'lajak raqib o'yinchilari va raqiblarning taktik va strategic modellarini puxta o'zlashtirishga erishildi. Muayyan raqib jamoaga qarshi modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlari va nazorat musobaqalari muntazam tashkil etildi. Modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlarida har o'yinchining o'yin uslubi (taktikasi va strategiyasi) e'tiborga olindi. Amaliy mashg'ulotlar davomida texnik-taktik tayyorgarlikni integral ravishda shakllantirish yuqori natijaga erishish imkonini kengaytiradi. Yosh tennischilarni mashg'ulo jarayonida taktik tayyorlash uslubiyatidan muntazam foydalanish orqali texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari umumiy xisobda 16,3% ga yaxshilanishiga erishildi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. Toshkent. 2020 yil 24 yanvar. Lex.uz
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. Toshkent. 2017 yil 4 iyun. Lex.uz
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 16 iyundagi PQ- 5148-son "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. Toshkent. 2021 yil 16 iyun. Lex.uz
4. Абидов С.А. Теннис ёш танламайди. Т.: Шарк, 2001, 64 б.
5. Pulatov Sh.A. Axmedova N.I. Sport o'yinlari elementlariga o'rgatish (tennis). O'quv qo'llanma. Toshkent, O'zkitob savdo NAshriyot manbaa uyi, 2022. – 196 b.
6. Khamidzhanov Abdulaziz Usubjon Ugly. (2023). [Scientific and methodological features of qualifying and early orientation for sports wrestling types](#). 2. (9), P. 76-83.
7. Абдулазиз Усубжон Ўғли Хамиджонов (2023). [Спорт кураши турларига саралаш ва эрта йуналтиришнинг илмий-амалий асослари](#). 2.(9), P. 93-98.
8. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А, Исроилов Ш.Х. Роль симметричного развития право и левосторонней моторики в спорте. Учебное методическое пособие. Lap Pambert Academic Publishing, 2015, 73 с.