

TENNISCHILARDAGI KUCH QOBILIYATINI TARBIYALASHNING NOAN'ANAVIY VOSITA VA USLUBLARI

N.I.Axmedova

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, dosenti

A.I.Azamatov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti katta o'qituvchisi

R.A.Lutfullina

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti magistranti

Annotasiya:Maqolada tennischilardagi kuch qobiliyatini tarbiyalashning noan'anaviy vosita va usullaridan foydalanilgan. Tadqiqotda umumtayyorgarlik va maxsus tayyorlov uchun mashqlar tanlangan va bir qancha mashqlardan foydalanilgan.

Kalit so'zlar:Tennischilar, kuch qobiliyati, noan'anaviy vosita va uslublar.

Аннотация:В статье используются нетрадиционные средства и методы тренировки силы теннисистов. В ходе исследования были выбраны упражнения для общей подготовки и специальной подготовки и использован ряд упражнений.

Ключевые слова:Теннисисты, сила, нетрадиционные инструменты и приемы.

Annotation:The article uses non-traditional means and methods of training the strength of tennis players. During the study, exercises for general training and special training were selected and a number of exercises were used.

Keywords:Tennis players, strength, unconventional tools and techniques.

Tennischilardagi kuch qobiliyatlarini tarbiyalashda, xuddi boshqa sport turi vakillaridagi kabi, umum tayyorlov, maxsus tayyorlov va musobaqa mashqlarining mashg'ulot ko'rinishlaridan foydalaniladi. Umumtayyorlov mashqlari kuch qobiliyatlarini har taraflama rivojlantirish uchun yo'naltirilgan, bu esa o'z navbatida samarali maxsuslashtirilgan tayyorgarlikka asos bo'lishi mumkin. Ushbu mashqlar, albatta o'yin faoliyatini hisobga olgan holda, tanlanishi kerak. Bundan tashqari, umumiy tayyorgarlik vositalarining orasida shundaylari bo'lishi kerakki, ular tennis bilan shug'ullanishda bir taraflikni aniqlay olsin.

Umuttayyorgarlik mashqlari qatoriga trenajyorlardagi, og'irliklar bilan, o'z tanasi og'irligi bilan, sherikning qarshiligi bilan bajariladigan mashqlarni kiritish mumkin. Tashqi muhit sharoiti bilan murakkablashtirilgan mashqlarga esa, yugurish, velosipedda uchish, xarakatli o'yinlar va boshqalar kiradi.

Maxsus tayyorlov mashqlari safiga hamma asosiy texnik usullarni og'irliklar bilan birga, o'xshatish (immitatsiya) harakatlarini qo'shish mumkin, bu esa muskullardagi kuchlanishning kinematik tarkibi va maromidagi o'xshashlikni buzmaydi. Farq, faqat, muskullardagi kuch miqdorida, maxsus tayyorlov mashqlarida bu miqdor – yanada katta bo'lishi kerak. Zarbani butkul o'xshatish shart emas, uning biror qismini, masalan, bosh ustidagi zarbani o'ngdan parvozdan va boshqa zarbalarning yakunlovchi fazasini o'xshatib bajarilsa, yetarli. Musobaqa mashqlarining mashg'ulot ko'rinishlari asosiy zarbalarni maydonchada, mashg'ulot devori oldida bir oz og'irlashtirilgan raketka bilan bajarishni o'z ichiga oladi. Barcha og'irlashtiruvchilar individual(shaxsiy) tarzda tanlanadi. Muhimi, harakatning asosiy tarkibi chalkashmasligi kerak. Og'irlashtiruvchilar vaznini 0,5 kg dan oshirmaslik tavsiya etiladi. Kuch tayyorgarligi vositalaridan foydalanishda:

– sportchining maxsus tayyorgarlik darajasi ortishi bilan har qanday shug'ullantirish vositasining samarasi pasayadi, agar daraja ushbu vosita yordamida erishilgan bo'lsa, pasayish yanada sezilarli bo'ladi;

– qo'llanilayotgan vosita sportchining kundalik funksional holatiga nisbatan kuch bo'yicha optimal shug'ullantirish samarasini ta'minlashi kerak;

- avval bajarilgan ishlar natijasi har qanday vositaning shug'ullantirish samarasini o'zgartirib yuboradi;
- vositalar kompleksining shug'ullantirish samarasi asablantiruvchilar miqdori bilan emas, balki ularning mosligi, ketma – ketlik tartibi va ularning o'rtasidagi oraliq bilan ham aniqlanadi.;

- maxsus kuch tayyorgarligi vositalarining butkul tarkibi sportchining aniq maxorat darajasini hisobga olib, tennis uchun talab etilgan kuch tayyorlanganlik tarkibining shakllanishini ta'minlay oluvchi maxsuslashgan kompleksini qamrab olishi kerak.

Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslublariga quyidagilar kiradi:

- o'rtacha og'irlikdagi jihozlar bilan mashqni qayta bajarish uslubi (xususan, kuch qobiliyatlari va kuch chidamkorligini tarbiyalash hamda takomillashtirish uchun zarur qayta kuch uslubi);

- unchalik katta bo'lmagan og'irlashtiruvchi bilan mashqlarini qayta bajarish uslubi, biroq tezlik maksimal qiymatda (bola yoshida, xususan, kuch qobiliyatlarini tarbiyalashning dinamik kuch uslubi, o'z navbatida bu tennischilarda kuch tayyorgarligining yetakchi yo'nalishi bo'lib qoladi);

- izometrik kuch uslubi

Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslublari

Mashg'ulot uslubi	Mashq turlari soni	Og'irlashtiruvchilar vazni, % maks.	Chiqishdagi qaytarishlar soni	Chiqishlar soni	Dam olish vaqti, daq.
Qaytariluvchi kuchlar	2-3 va un.ortiq	60-80	5-6-10-15	3 va un.ortiq	1-3
Maksimal kuchlar	6-8 va un.ortiq	80-90-95-97	2-4	6-8 va un.ortiq	3-5

Kuchni qayta ishlatish uslubi og'irlashtiriluvchilar bilan 2 – 3 marta, gohida undan ortiq mashqlar seriyasini o'z ichiga oladi. Og'irlashtiruvchining vazni har bir mashqda maksimal mumkin bo'lgan mashqning 60 – 80 % qismini tashkil etadi. Qayta bajarilishlar soni 10 – 12 tadan oshmasligi kerak. Oxirgi qaytarilishlar – kuchni tarbiyalash uchun yanada, samaraliroq. Ushbu uslub yordamida, nafaqat ayrim muskullarda kuchning ortishiga, balki kuchga chidamkorlikni tarbiyalashga, ham ta'sir o'tkazish mumkin.

Maksimal kuchlar uslubi jismonan yaxshi tayyorlangan 17-18 yoshli yoshlarda qo'llanishi, mumkin. Mashqlarda 1 – 2 ta qayta bajarishga imkon beradigan og'irlashtiruvchilar tanlanadi. Ishning umumiy xajmi katta qaytarishlar soni evaziga erishiladi. Seriyalar soni 5 tadan 10 tagacha, mashqlar orasidagi tanaffus 2 – 3 daqiqa. Ushbu uslub doirasida og'irlashtiruvchilarni variyatsiyalash mumkin: 2 – 3 chiqish – asosiy vaznga, 1 – 2 chiqishlar – kamaytirilgan vaznga.

Izometrik kuch uslubi maksimal kuch qobiliyatlarini tarbiyalashda va ushlab turishda qo'llanishi mumkin. Izometrik mashg'ulot maksimal kuchlanish momentini yengish imkoniyatini beradi, masalan, "zarba momenti" hissasini uzaytiradi. Buning uchun xarakateri bo'yicha tennisga yaqin mashqlarni tanlash lozim. Bir mashqda bajariladigan mashqlar soni 6 – 8 ta bo'lishi va har biri, 2 – 3 martadan qaytarilishi lozim. Izometrik kuchlanish momenti maksimal qiymatiga 5 – 6 soniyada yetishi kerak bo'ladi. Mashqlar kompleksini qayta qo'llash yoki dastlabki xolatni o'zgartirishni 4 – 6 haftadan so'ng, amalga oshirsa bo'ladi. Barcha zarba xarakatlarini, xarakatlanish va sakrashlarni bajarish uchun tennischilarga, nafaqat xususiy kuch qobiliyatlari, balki tezkor – kuch qobiliyatlari ham zarur. Xususan, kuch qobiliyatlari tezkor – kuch qobiliyatlarini tarbiyalashga asos bo'ladi.

Dinamik kuch uslubi shunisi bilan xarakterliki, unda kichikroq og'irlashtiruvchilar (xususan, maksimaldan 20%li, tennischilar uchun) bilan mashqlar maksimal sur'atda va tezlikda bajariladi. Maksimal vaznning 20% ga teng og'irlashtiruvchilar bilan ishlashni 40%li og'irlashtiruvchilar bilan 5:1 nisbatda birga qo'llash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Axmedova N.I. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)". O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 257 b.

2. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. “Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi” O‘quv qo‘llanma. T.: 2014y. 115 b.
3. Pulatov SH.A., Axmedova N.I. “Sport o‘yinlari elementlariga o‘rgatish (tennis)” Ch.: 2022y. 215 b.
4. Axmedova N.I., Azamatov A.I. “Tennis boyicha sport ta‘lim-muassalarida mashg‘ulot o‘tkazish uslubiyati”. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Ch.: 2023y. 140 b.
5. Azamatov A.I. “Stol tennis nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma. Ch.: 2023y. 200 b.
6. Axmedova N.I. “Tennischi qizlarning jismoniy va maxsus tayyorgaligini takomillashtirish yo‘llari”. Monografiya. Ch.: 2023y. 72 b.
7. Axmedova N.I. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. T: 2014, 200 b.
8. Нафиса Ахмедова, Шерзод Пулатов, Абдулло Азаматов. Ёш теннисчиларда тана мувозанати турфунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. Academic research in educational sciences 2020 y. ООО «Academic Research». 334-340.
9. Н.И. Ахмедова, А.И. Азаматов, Н.И. Азаматова. ЎЗБЕКИСТОН ВА ЖАҲОН РАКЕТКА УСТАЛАРИНИНГ ТОКИО-2020 XXXII ЁЗГИ ОЛИМПИАДА ЎЙИНЛАРИДА ИШТИРОКИ НАТИЖАЛАРИ ВА ПЕДАГОГИК ТАҲЛИЛИ. Fan-Sportga. 2021. 27-30
10. N.I. Akhmedova, OX Abdalimov. METHOD OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF PLAYING IN TENNIS IN FRONT OF THE NET. Академические исследования в современной науке. 14/06/2023. 51-54.
11. Nigora Azamatova, Nafisa Axmedova, Abdullo Azamatov. Specific features of improving the technique of playing in front of the net in tennis. Collection of scientific papers. XI international scientific conference of students and young scientists. Chirchik, Uzbekistan.1.№1. 2022/9/24. 85-86
12. N.I. Akhmedova, R.A. Lutfullina, A.I. Azamatov, N.I. Azamatova. METHOD OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF PLAYING IN TENNIS IN FRONT OF THE NET. Евразийский журнал академических исследований. 2022/6/30. 541-543.
13. Н.И. Ахмедова, А.И. Азаматов, Н.И. Азаматова. ЁШ ТЕННИСЧИЛАРДА ТАНА МУВОЗАНАТИ ТУРФУНЛИГИНИНГ ҲАРАКАТЛАНАЁТГАН ОБЪЕКТГА РЕАКЦИЯ АНИҚЛИГИНИ НАМОЁН ЭТИШДАГИ РОЛИ. Fan-Sportga. 2022. 28-31.
14. Nigora Isakhodzhaevna Azamatova, Nafisa Isakhodzhaevna Akhmedova, Abdullo Isaxodja Oglu Azamatov, Rumiya Anvarovna Lutfullina. Agreed rules, disciplinary procedures, sanctions and other forms of combat against doping in sport. Science and Education. 2022. 1800-1806.
15. Нигора Исаходжаевна Азаматова, Нафиса Исаходжаевна Ахмедова, Абдулло Исаходжа Угли Азаматов, Румия Анваровна Лутфуллина Ўзбекистон терма жамоаси теннисчиларнинг олимпиада ўйинларида натижа динамикаси ва спорт формаси таҳлили. Science and Education. ООО «Open science». 2022. 3.№5. 1378-1382.
16. Н.И. Ахмедова, Н.И. Азаматова, А.И. Азаматов. МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРЫ У СЕТКИ В ТЕННИСЕ. 2017. 121-124
17. Н.И. Ахмедова, Н.И. Азаматова, А.И. Азаматов. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРЫ У СЕТКИ В ТЕННИСЕ. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО, 2016. 125-128.
18. N.I. Akhmedova, N.I. Azamatova, A.I. Azamatov, F.T. Umaraliyeva, Sh. D. Saidova. THE IMPORTANCE AND ROLE OF SPORT IN HIGHER EDUCATION. Science and innovation in the education system. 08.11.2023. №2. 56-64.
19. N.I. Akhmedova, N.I. Azamatova, A.I. Azamatov, F.T. Umaraliyeva, Sh. D. Saidova. RATIONAL NUTRITION IN THE LIFE OF STUDENTS. 2023/11/8. Current approaches and new research in modern sciences. 2.№11. 33-38
20. N.I. Akhmedova, N.I. Azamatova, A.I. Azamatov, F.T. Umaraliyeva, Sh. D. Saidova. USE OF SPECIAL TENNIS EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AMONG STUDENTS. Академические исследования в современной науке. 2. №24. 47-52.



21. Axmedova , N., Abdalimov, O., Azamatov, A., &Lutfullina, R.. (2023). OLIY O'QUV YURLARIDA TA'LIM JARAYONIDA TALABALARNING AQLIY ISH FAOLIYATINI O'ZLASHTIRISHDA JISMONIY TARBIYA TARBIYA TADBIRLARINING AHAMIYATI. *Молодые ученые*, 1(20), 50-53.
22. Axmedova , N., Abdalimov, O., Azamatov, A., &Lutfullina, R.. (2023). OLIY TA'LIMDA SPORTNING AHAMIYATI VA O'RNI. *Наука и инновация*, 1(33), 96-100.