

## 11-12 YOSHLI TENNISCHILARNI BO'LAJAK MUSOBAQALARGA TAYYORGARLIGINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Muzafarova Feruza Bahridinovna

BuxDU Sport faoliyati va pedagogika fakulteti dotsent, p.f.f.d. (PhD)

**ANNOTATSIYA.** Mazkur maqolada 11-12 yoshli tennischilarni bo'lajak musobaqalarga tayyorgarligini innovatsion yondashuv asosida amalga oshirish mexanizmlari to'g'risidagi ma'lumotlar berilgan, shuningdek 3 bosqichda olib borilgan tajriba-sinov natijalari keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** mashg'ulot, tayyorgarlik, musobaqa, tajriba, innovatsion yondashuv, tadqiqot, tajriba-sinov, mexanizm.

**ANNOTATION.** This article presents information about the mechanisms of pre-tournament training of tennis players aged 11-12 based on an innovative approach, as well as the results of experiments carried out in 3 stages.

**Key words:** training, preparation, competition, experiment, innovative approach, research, experiment, mechanism.

**Аннотация.** В данной статье представлены сведения о механизмах предтурнирной подготовки теннисистов 11-12 лет на основе инновационного подхода, а также результаты экспериментов, проведенных в 3 этапа.

**Ключевые слова:** тренировка, подготовка, соревнование, эксперимент, инновационный подход, исследование, эксперимент, механизм.

**KIRISH.** Mamlakatimizni 2017- 2021-yillarda rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi doirasida o'tgan davr mobaynida davlat va jamiyat hayotining barcha sohalarini tubdan isloh etishga qaratilgan 300 ga yaqin qonun, 4 mingdan ziyod O'zbekiston Respublikasi Prezidenti qarorlari qabul qilindi. Shuningdek, inson huquqlarini ta'minlash, davlat organlarining hisobdorligi va ochiqqligini kuchaytirish hamda fuqarolik jamiyati institutlari, ommaviy axborot vositalarining roli, aholi va jamoat birlashmalarining siyosiy faolligini oshirish bo'yicha tizimli ishlar amalga oshirildi.

So'nggi besh yillik islohotlarning natijasida mamlakatimizda Yangi O'zbekistonni barpo etishning zarur siyosiy-huquqiy, ijtimoiy-iqtisodiy va ilmiy-ma'rifiy asoslari yaratildi.

Jahon miqyosidagi murakkab jarayonlarni va mamlakatimiz bosib o'tgan taraqqiyot natijalarini chuqur tahlil qilgan holda keyingi yillarda "Inson qadri uchun" tamoyili asosida xalqimizning farovonligini yanada oshirish, iqtisodiyot tarmoqlarini transformatsiya qilish va tadbirkorlikni jadal rivojlantirish, inson huquqlari va manfaatlarini so'zsiz ta'minlash, aholi salomatligini mustahkamlash hamda faol fuqarolik jamiyatini shakllantirishga qaratilgan islohotlarning ustuvor yo'nalishlarini belgilash maqsadida: Harakatlar strategiyasidan – Taraqqiyot strategiyasi sari" tamoyiliga asosan ishlab chiqilgan yettita ustuvor yo'nalishdan iborat 2022 — 2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi amalga oshirishga oid davlat dasturi amalda tatbiq etildi.

Mazkur dasturning IV. Adolatli ijtimoiy siyosat yuritish, inson kapitalini rivojlantirish yo'nalishining 67-68 maqsadlari Jismoniy tarbiya va sportning muhim masalalariga bag'ishlandi. Jumladan 67 – maqsad: Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan fuqarolarning sonini oshirish:

Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan aholi sonini 2026-yilda 33 foizga chiqarish.

Respublika yoshlari o'rtasida milliy sport turlarini ommalashtirish. O'zbekistonda sportning ommaviyligini oshirish maqsadida milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirish. Yurtimizning chekka hududlari va qishloqlarida sog'lomlashtirish ishlarini yanada rivojlantirish. Barpo etiladigan har bir "Yashil hudud"da yugurish, velosipedda harakatlanish uchun "Salomatlik yo'laklari" hamda badminton, stritbol va vorkaut maydonchalarini tashkil etish.

Vazirlik, idora hamda tashkilotlar xodimlarini va aholini sport tadbirlariga jalb qilish, ular o'rtasida musobaqalar tashkil qilish. Milliy olimpiada sport o'yinlarini o'tkazish dasturini ishlab chiqish va amalga oshirish. Sport o'yinlari o'tkaziladigan sport obyektlari infratuzilmasini yaxshilash va zarur sport inventarlari bilan jihozlash.

Milliy olimpiada o'yinlarini yuqori darajada tashkil etish hamda g'olib va sovrindorlarni munosib rag'batlantirish.

Milliy olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik ishlarining borishini ommaviy axborot vositalari orqali, shu jumladan Internet jahon axborot tarmog'ida keng yoritishini tashkil etish.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda uning filiallariga qabul ko'rsatkichlarini oshirish hisobiga faoliyat yuritayotgan oliy ma'lumotli trenerlarning amaldagi 54 foizlik ulushini 2022-yilda

62 foizga, 2026-yilda 85 foizga oshirish.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va uning filiallari bitiruvchilarini sport ta'limi muassasalariga jalb etish kabi muhim va dolzarb masalalarga e'tibor qaratish lozimligi alohida ta'kidlab o'tildi.

#### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, O'zbekiston Respublikasida tennischilarni tayyorlash jarayoni mavjud bo'lib, asosan ularning mashg'ulotdagi faoliyatiga katta e'tibor berilgan, ammo ularning o'quv-yig'in mashg'ulotlarida yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda uzoq muddatli strategik loyihalari tuzilmagan va amaliyotga tatbiq etilmagan. Tadqiqot uchun tanlangan metodlar yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda qo'l keldi va o'z amaliy ifodasini ko'rsatdi. Tadqiqotda nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, tajriba-sinov va matematik-statistik hisoblash metodlaridan foydalanildi.

### TAJRIBA BOSHIDA "ALPOMISH" VA "BARCHINOY" TEST SINOVLARI BO'YICHA OLINGAN NATIJALAR

№	Guruhlar	Sportchilar soni	60 m ga yugurish	Arqonga sakrash (1 daq.)	Kross 1000 m.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	Yugurib kelib koptogini	Arqonga tirmashib chiqish	Turnikda tortilish (Erkak) va skameykadan
1	Tajriba	A (4 ta)	12,0-12,4	35-40	7,00-7-30	185-200	13-17	2-3 m	10-15
		E (2 ta)	11,3-11,6	30-40	7,15-7,30	200-230	20-23	3-4 m	3-4
2	Nazorat	A (4 ta)	12,1-12,4	35-45	7,20-7-40	195-210	15-19	2-3 m	12-15
		E (2 ta)	11,1-11,6	35-40	7,20-7,30	205-234	19-23	3-4 m	2-5

Test sinovlari, texnik-taktik ko'rsatkichlar aniqlangandan so'ng biz quyidagi jadval asosida strategik loyihani amalga oshirdik.

№	O'quv yili	Mashg'ulotlar soni (haftada)	Mashg'ulot davomiyligi (daqiqa)	Sportchilar soni (barchasi)	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish	Texnik tayyorgarlik	Taktik tayyorgarlik	Damolish	Musobaqalar soni
1	2020-2021	4	135	6	Har bir mashg'ulot-da	Har bir mashg'ulot-da	Har bir mashg'ulot-da	1 yilda 2 marta	1 yilda kamida 4 ta
2	2021-2022	4	135	6	Har bir mashg'ulot-da	Har birmashg'ulot-da	Har bir mashg'ulot-da	1 yilda 2 marta	1 yilda kamida 6 ta

## TAJRIBA YAKUNIDA “ALPOMISH” VA “BARCHINOY” TEST SINOVLARI BO‘YICHA OLINGAN NATIJALAR

№	Guruhlar	Sportchilar soni	60 m.ga yugurish	Arqonga sakrash (1 daq.)	Kross 1000 m.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	Yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish	Arqonga tirmashib chiqish	Turmikda tortilish (Erkak) va skameykadan qo‘llarni bukib yozish (Ayol)
1	Tajriba	A (4 ta)	11,0-11,45	65-70	5,55-6-26	215-235	20-28	4-5 m	20-22
		E (2 ta)	10,40-11,6	50-55	6,00-6,15	240-270	38-40	6 m	8-12
2	Nazorat	A (4 ta)	11,5-12,0	55-60	6,35-6-46	205-225	18-23	3-4 m	12-17
		E (2 ta)	11,0-11,6	40-45	6,10-6,30	230-260	28-33	4-5 m	6-8

MUHOKAMA. Hozirgi kunda aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va yoshlarni sportga jalb qilish umumxalq harakatiga aylanib bormoqda. Xususan o‘tib kelayotgan yosh avlod tarbiyasi to‘g‘risida gap borganda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati beqiyos. Aytish joizki sportimizning bugungi qiyofasini dunyo tan olmoqda desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Yurtimizda bu sohadagi imkoniyatlar esa cheksiz.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan 2019-yilning mart oyida besh ta muhim tashabbus ilgari surildi. Bu – yoshlarni madaniyat, san‘at va sportga keng jalb etish, ularda zamonaviy axborot texnologiyalaridan to‘g‘ri foydalanish ko‘nikmasini shakllantirish, kitobxonlik madaniyatini yuksaltirish, xotin-qizlar bandligini ta‘minlash vazifalarini o‘z ichiga oladi.

Ikkinchi tashabbus 2022 yil 25 –fevral holatiga ko‘ra, yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishlari uchun tumanda jami 251 ta sport inshootida mashg‘ulotlar olib borilib, 8 756 nafardan ortiq yoshlar qamrab olingan.

Biz maqolamizda “11-12 yoshli tennischilarni musobaqa oldi tayyorgarligini innovatsion yondashuv asosida amalga oshirishning mexanizmlari” mavzusini yoritishga harakat qildik.

Tennisdayakkama-yakkayoki juftlik o‘yinlarining nisbatan kattamaydondakechishishug‘ullanuvchilardan o‘ta shakllangan jismoniy va funksional tayyorgarlik, ziyraklik, vaziyatni oldindan sezish va to‘g‘ri qaror qabul qilish, matonat va iroda hamda yuksak faollik talab qiladi. O‘yinning ikki anjom (raketka va to‘p) ishtirokida kechishi harakat va usullarni o‘zlashtirish muddatini uzaytiradi, mahoratni shakllanishi mashaqqatli kechadi. Shunga qaramay ushbu o‘yin o‘zining jozibali harakatlar mazmuni, kishini o‘ziga rom qiluvchi texnik-taktik usullari va kombinatsiyalari bilan millionlab kattayu-kichik yoshdagi ixlosmandlarni, hatto o‘ta band tadbirkorlar, olimlar va davlat arboblarni kort maydoniga chorlamoqda. Darhaqiqat, tennis o‘yini nafaqat yuksak jismoniy, ruhiy, funksional va texnik-taktik imkoniyatlarni “charxlash” hamda sog‘liqni mustahkamlash vositasidir, balki kortda ikki yoki to‘rt sportchining bir-biriga bo‘lgan o‘zaro falsafiy va intellektual munosabatidir.

Mamlakatimizda tennis bo‘yicha qabul qilinayotgan qarorlarda mamalakatimizda, ayniqsa ta‘lim muassasalarida tennisni ilmiy asosda rivojlantirish, mashg‘ulotlarda ilg‘or pedagogik texnologiyalardan foydalanish zarurligiga alohida urg‘u berilgan.

Ayniqsa tennisda yuqori natijalarga erishish maqsadida strategik loyihalarni tuzib, undan umumli foydalanishni talab etadi. Ushbu loyiha doirasida biz 11-12 yoshli tennischilar uchun 2 yillik strategik reja tuzib uni amalga oshiriga harakat qildik. Loyiha boshida 11 yoshli tennischilarning “Alpomish va barchinoy” test sinovlari asosida ularning jismoniy imkoniyatlari va tennis sport turida amalga oshiriladigan texnik,

taktik harakatlari va psixologik xususiyatlari aniqladik. Quyidagi jadvalda “Alpomish” va “Barchinoy” test sinovlari asosida olingan natijalarni taqdim etamiz.

Tennis bo'yicha mashg'ulotlarni haftada 4 marta 135 daqiqadan tashkil etdik. Tennisda yuqori natijaga erishish, har bir sportchiga individual yondashish uchun tajriba guruhida 6 ta sportchi bilan ishladik.

Zamonaviy tennis amaliyotida qayd etilayotgan ustuvor xususiyatlardan biri yuklamalar hajmi va shiddatining borgan sari o'sib borayotganligi, uzoq muddat davom etadigan (aksariyat 3-5 soat) musobaqa uchrashuvlarida raqobat-ning kuchayishi bilan ifodalanadi. Yuksak jismoniy va ruhiy faollik bilan kechadigan bunday jarayonlarda tennisning organizmi ko'pincha funksional imkoniyatlar chegarasida faoliyat ko'rsatadi.

Jismoniy sifatlar: 2 kg.li to'ldirma to'p va rezina bilan maxsus kuch, harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar orqali tezlik-chaqqonlik, chidamlilik, maxsus kuch jismoniy sifati rivojlantirildi. 2 haftada bir marta har bir sportchining individual xususiyatlarini inobatga olgan holda 1 km.dan 4 km.gacha yugurtirishga muvaffaq bo'lib, ularning o'yin chidamliligi rivojlantirildi.

Texnik tayyorgarlik – bu ko'p yillik va muntazam olib boriladigan pedago-gik jarayon bo'lib uning pirovard natijasi yuksak texnik mahorat bilan ifodalanadi.

Demak, musobaqalarda foydali natijaga erishish ustuvor jihatdan texnik tayyorgarlikning pirovard natijasi – texnik mahorat bilan belgilanadi. Harakat malakasini mahorat bilan ijro etish va musobaqalarda g'alaba qozonish – bu faqat yillik sport trenirovkasi evaziga namoyon bo'lishi mumkin. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, musobaqada g'alabaga erishish imkoniyati shunchalik yuqori bo'ladi.

Yuqori malakali sportchini tayyorlaning eng asosiy talabi uning tennis sport turiga xos boshlang'ich texnikani to'g'ri shakllantirish bo'lib, asosiy urg'u tennischilarning o'ng tomondan, chap tomondan, kesma, to'r yonidagi texnik harakatlarni, bir martada kamida 10 ta zarbani xatosiz bajarishiga erishdik (sportchilar takomillashgani sari zarbalar soni, tezligi, kuchi oshib bordi). To'pni o'yinga kiritish texnikasi ustida har bir mashg'ulotda ishlendi. (Videodars ilova sifatida taqdim etiladi).

Taktik-strategik tayyorgarlik jismoniy, texnik, funksional va psixologik imkoniyatlarni o'zida mujassam qilgan hamda mazkur imkoniyatlarning integral ifodasi bo'lgan uzoq muddatli, muntazam va uzluksiz shakllantiruvchi pedagogik jarayon bo'lib, o'z oldiga yuksak taktik mahoratni o'zlashtirish, musobaqalarda foydali natija ko'rsatish va g'alabaga erishishni yagona pirovard maqsad qilib qo'yadi.

Tennis sport turi juda boy taktik harakatlar majmuidan iborat. Har bir mashg'ulotda aylanma zarba, kesma zarba, keskin zarba, to'r yonidagi zarbalarni qo'llagan holda sportchilarga taktik usullar o'rgatildi.

Dam olish: Sportchilarning funksional imkoniyatlarini yaxshilash, keyingi jarayonga samarali tayyorlash maqsadida aktiv va passiv dam olish muolajalari amalga oshirildi. 1 yilda ikki marta (qishda – 1 hafta, yozda – 2 hafta) sportchilarga javob berildi. Bu jarayonda ular passiv va faol dam olish turlaridan foydalanib, tog'da, har xil turistik oromgohlarda, suzish havzalarida dam olishdi. Bundan tashqari sportchilarga 1 oyda 1 marta sauna va massaj muolajalari taklif etildi.

Ovqatlanish: Sportchilar tennis mashg'ulotlari jarayonida juda ham ko'p kuch va energiya sarflashini, ularning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan holda individual ovqatlanish ratsioni tuzildi. Asosan yuqori kaloriyali, foydali mahsulotlardan tuzilgan ovqatlanish ratsionini qo'shimcha vitaminlar bilan boyitishga harakat qildik.

Tajriba yakunida biz qaytib “Alpomish” va “Barchinoy” test sinovlarini qabul qildik va yuqori natijaga erishganimizga ishonch hosil qildik. Bundan tashqari 6 nafar sportchidan 2 nafari Respublika ochiq birinchiligida 1-o'rinni, 3 nafar sportchi esa sovrinli o'rinlarni egallashdi.

#### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Sh.M.Mirziyoyev “Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi” 2022.29.01 PF-60 son Qarori
2. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «TimesNew Roman», Т., 2011., - 374 с.
3. Всеволодов И.В. Базовая подготовка юных теннисистов / Научно-методическое пособие. Изд-во: Сов. спорт, 2010., - 120 с.
4. Golenko V.A., Skorodumova A.P., Tarpiщev Sh.A. Azbuka tennisa. M.: Tera-Sport, 1999. – 126 с.
5. Pulatov Sh.A. Yosh tennischilarda zarba berish aniqligini maxsus va noan'naviy mashqlar yordamida shakllantirish samaradorligi. // Fan sportga, 2005, №4, B.3-7.