

N.I.Axmedova, A.I.Azamatov, N.I.Azamatova

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH (TENNIS)



496 342 (04.8)
H 97
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

N.I.Axmedova, A.I.Azamatov, N.I.Azamatova

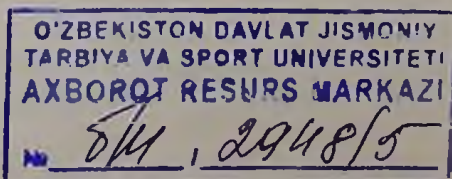
**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA
MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH (TENNIS)**

O'quv qo'llanma

61010300 - Sport faoliyati (sport turlari)

TOSHKENT

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU - 2025



UO'K: 796,022:8:075

KBK: 75,715ya721

Mualliflar:

N.I. Axmedova – *“Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati” kafedrası professori*

N.I. Azamatova – *Toshkent shahar sport boshqarmasi sport ta’lim muassasalari bilan ishlash sho’basi bosh mutaxassissi*

A.I. Azamatov – *“Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati” kafedrası dotsenti*

Taqrizchilar:

S.K. Abidov – *Respublika olimpiya zahiraları tennis maktabi direktori.*

F.A. Pulatov – *“Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası” dotsenti*

N.I.Axmedova, A.I.Azamatov, N.I.Azamatova. **Boshlang’ich tayyorgarlik bosqichida mashg’ulotlarni tashkil etish (tennis)** [O’quv qo’llanma] / – T.: “O’ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU, 2025 – 260 b.

“Boshlang’ich tayyorgarlik bosqichida mashg’ulotlarni tashkil etish (tennis)” deb nomlangan mazkur o’quv qo’llanma lotin grafikasi asosida o’zbek tilida O’zDjTSU talabalari, magistrleri va muvofiq ta’lim yo’nalishiga ixtisoslashgan o’quv muassasalari, tennis maktablari o’quvchi-yoshlariga hamda maktabgacha ta’lim muassasalarining jismoniy tarbiya o’qituvchilari uchun taqdim etilmoqda. O’quv qo’llanma muallifning olib borgan ilmiy tadqiqot ishlari, u tomondan muqaddam nashrdan chiqarilgan o’quv qo’llanma, uslubiy qo’llanmalar hamda xorijiy mutaxassislar tajribasi asosida ishlab chiqilgan bo’lib, unda malakali tennischilar tayyorlashga qodir bo’lgan o’qituvchi trenerlar kasbiy-texnologik-pedagogik mahoratini shakllantiruvchi nazariy, uslubiy-texnologik va me’yoriy materiallar mohiyati ochib berilgan.

ISBN: 978-9910-690-53-2

© N.I.Axmedova, A.I.Azamatov, N.I.Azamatova. 2025

© “O’ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU. 2025

KIRISH

Yuqori malakali, iste'dodli va raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash ko'p yillik pedagogik jarayon bo'lib, unga aynan sport-ta'lim muassasalarida (sport maktabi, olimpiya zaxiralari ixtisoslashtirilgan sport maktabi, oliy sport mahorati maktabida asos solinadi. Ushbu o'quv muassasalarga o'quvchi-yoshlarni jalb qilish, ularda sport bilan shug'ullanish motivatsiyasini uyg'otish, axloqiy-xulqiy va ma'naviy-madaniy xislatlarni shakllantirish, mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini samarali tashkil qilish imkoniyatlari ustivor jihatdan ilmiy asosda ishlab chiqilgan me'yoriy-xuquqiy va o'quv-uslubiy dasturlar sifati bilan belgilanadi.

Hech narsa mamlakatni dunyoga sportchalik tez tanitolmaydi. Bunga isbot ta'riqasida, O'zbekiston delegatsiyasi Parij-2024 yozgi Olimpiya o'yinlarini o'z tarixidagi eng yaxshi natija bilan yakunladi, 206 davlatdan eng kuchli sportchilar ishtirok etgan o'yinlarda O'zbekiston delegatsiyasi 13-o'rinni egallab, o'z tarixidagi eng yaxshi natijani qayd etishga muvaffaq bo'ldi. Bu natija o'z-o'zidan barcha olimpiya sport turlariga yurtimizda ancha yillardan buyon shart-sharoitlar yaratilganligi va qonun qarorlar ishlayotganini ko'rishimiz mumkin.

1993 yildan boshlab O'zbekiston Tennis Federatsiyasi ITFning to'la xuquqli a'zosiga aylandi. Oradan 31 yil o'tgach, obro'li milliy tennis maktabi haqida ishonch bilan gapirish mumkin.

Hukumatning 1997-yil 25-avgustda qabul qilingan "O'zbekiston Respublikasida tennisni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tashkil etish to'g'risida", 1998-yil 11-sentabrda qabul qilingan "O'zbekistonda tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari nafaqat

mamlakatimizda tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida sportni Olimpiya cho'qqilariga olib chiqdi, balki mamlakatimiz maktab o'quvchilari orasida ommalashishiga ham zamin yaratdi.

2009 yilda Madridda bo'lib o'tgan tennis Xalqaro Federasiya Kongressida O'zbekistonga "Tennisni rivojlantirishdagi xissasi uchun" mukofoti berilgan bo'lib, bu yosh mustaqil davlatning butun dunyo tennis oilasidagi rolini yana bir bor ta'kidlandi.

Keyinchalik Xalqaro tennis federasiyasi vise-prezidenti Anil Xanna mamlakatda tennisning ahvolini quyidagicha izohlab o'tdi: "O'zbekiston ITFning eng obro'li a'zo-mamlakatlardan biri va Markaziy-Osiyo hududidagi shubxasiz yetakchidir".

2008-yil 27-aprelda tennisning bebaho qirralarini chuqur anglagan O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidentimizning "Respublika olimpiya zaxiralari tennis maktabini tashkil etish to'g'risida"gi qarori bilan bugungi kunda mamlakatimizning barcha hududlaridan yosh tennischilar ishtirok etmoqda. Bilim va sport mahoratini rivojlantirish, malakasini oshirish maqsadida ushbu maktabda tanlab olingan. Qolaversa, chekka qishloqlarda, hattoki tuman va viloyatlarda ham tennis to'garaklarini tashkil etish, ilmiy malaka oshirish o'tkazish bo'yicha chora-tadbirlar haligacha yo'qligini alohida ta'kidlash joiz. Biroq yuqoridagi qarorlarda mamlakatimizda, ayniqsa, ta'lim muassasalarida tennisni ilmiy asosda rivojlantirish, o'qitishda ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanish zarurligiga alohida e'tibor qaratildi.

Yuqori malakali mutaxassislar va tennis murabbiylarini tayyorlash ham o'ta dolzarb vazifa sifatida qayd etildi. Ma'lumki, bu muammolarni hal etish samaradorligi oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari jismoniy tarbiya va sport sohasiga ixtisoslashgan professor-o'qituvchilarning ilmiy-pedagogik salohiyatiga va,

albatta, ta'lim jarayonida foydalaniladigan adabiyotlarga bog'liq.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha yanada takomillashtirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmonida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish bo'yicha qator vazifalar belgilab berilgan. Jismoniy tarbiya va sport tizimini isloh qilish, tennisni rivojlantirish uchun imkoniyatlar yaratish.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi "Kadrlar tayyorlash va ilmiy-tadqiqot tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 414-son qaroriga ilovada asosiy maqsadli ko'rsatkichlar belgilab berilgan, ilmiy-tadqiqot institutlari faoliyatini rivojlantirish yo'nalishlari aniq belgilangan. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti 2022-2025 yillar uchun (ko'rsatkichlar).

Vazifaga muvofiq professor-o'qituvchilarning ilmiy-uslubiy faoliyati samaradorligini oshirish, o'zbek, rus va xorijiy tillardagi kitob va darsliklar sonini 1,7 barobarga ko'paytirish, kutubxona fondini yangilash bo'yicha vazifalar belgilandi.

O'zbekistonda ko'plab bolalar (ATF) va o'smirlar (ITF) musobaqalaridan tashqari, professional turnirlar (Futures, Challenger) ham o'tkazilmoqda. Shu tufayli O'zbekiston tennischilari uchun ham **jahon** professional tennis olamiga yo'l ochildi. Yangi muammolar paydo bo'ldi. Professional arenada mavaffaqiyatli ishtirok etish uchun juda ko'p xalqaro musobaqalarda ishtirok etish zarur. Bu esa, doimo yo'lda bo'lishni talab etadi. Chunki har bir tennischining o'z musobaqalar taqvim rejasini bor. Oldindan bilib bo'lmaydigan sharoitlardagi musobaqa-mashg'ulot rejasini tuzish kerak.

Bizning tennischilarimizni takomillashtirish jarayonida bunday vaziyatlarga tayyor bo'lmalik, musobaqalarda faqat ishtirok etish bilan chegaralanishga olib keladi. Bunday vaziyatdan chiqish barcha tennischilarga ham, nasib etavermaydi.

Musobaqa sharoitida mashg'ulot jarayonini tennischining uddaburonlik bilan maqsad sari rejalashtira olishi musobaqalarga texnik, jismoniy, taktik va psixologik tayyorgarligi bilan bog'liq bo'lgan barcha masalalarni samarali yechish imkoniyatini beradi. Shunga ko'ra, bizning nazarimizda kelajakda tennis elitasiga kirishni xoxlovchi tennischilar maxsus ishlab chiqilgan, sport natijalarining dinamik o'sishi va mashg'ulot jarayoni jadalligi, hamda uning ko'p sonli musobaqalardagi mazmuni bilan o'zaro bog'liqligini aniqlovchi individual-perspektiv reja-xujjatga tayanishlari kerak.

I BOB. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK ASOSLARI. TENNISCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish "kuchi"ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik "kulib" boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va hokozo.) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard "mag'izi" boshqa jismoniy sifatlarining shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarining o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratning muayyan taqdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, tennischining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga, hamda o'yin faoliyatini

samarali amalga oshirilishini ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir.

Zamonaviy tennisda shug'ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. O'yinning mohiyati o'yinchi harakatining turli yo'nalish va o'zgaruvchan vaziyatda o'ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta'riflanadi. Tennischining har bir o'yin davomida ko'pdan-ko'p zarba berishi va to'p kiritishi, yugurishi, to'xtashi, burilishi, egilishi va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etishi katta jismoniy kuch, o'ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg'unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) ta'siri shug'ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Bugungi tennischi bo'yi jihatdan 185-195 sm va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan, tezkor, sakrovchan ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehnli, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab "foydali" javob qaytara oladigan ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga, hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo'ladi.

1.1. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog'liqni mustahkamlash
2. Hayotiy-zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, chopish, sakrash va h.)
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish

4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroi chegarasini kengaytirish

5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish

6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishni ta'minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy (UJT) va maxsus (MJT) jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari - asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining hajmi va ijroi chegarasini kengaytirish, sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlarga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi.

UJT - jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga xos jismoniy mashqlardan iborat.

UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport uskunalardan, anjomlardan, trenajerlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi, shiddati, yo'nalish va tuzilishi o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

- tennisga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va hakoza) rivojlantirish;

- o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;

- o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;

MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

1.2. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni yechishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. SHug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

- a) tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuch va tezkorlik-kuch mashqlari;

- b) chidamlilik sifatining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;

- v) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

- g) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

d) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga to'g'ridan- to'g'ri ta'sir etadi.

Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan uslublar.
Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi.

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish

2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan yo'nalishdagi ishlarni bajarish

3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur

4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan xolda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning mazmuni va shiddatiga o'zgartirishlar kiritiladi.

Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

1.3. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash

Ish qobiliyati, charchash, tiklanish va jismoniy imkoniyatlarni oshirish

Faoliyat turlarining xususiyatiga qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u organlariga tushadigan nagruzka bilan bog'liq) emosional va jismoniy charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga ega.

Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan shiddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

Kishining harakat faoliyati xilma-xildir; charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Sportda umumiy charchoq ko'proq uchrab turadi.

Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo'ladi. Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubi. Trenirovka jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi:

- 1) kislorod iste'mol qilishning maksimal darajasini oshirish;
- 2) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;
- 3) nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq etishini ta'minlash.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish usulidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa, keng qo'llaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo'lib ko'rinlsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo'lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va o'zgaruvchan mashq usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida hosil bo'ladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulyatori bo'lib hizmat qiladi. SHuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10-90 sek. ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta nagruzka bu ko'rsatkichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. CHegara darajadagi miqdorga etgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va takroriy-o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalanganda, asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat.

Taxminan quyidagi xarakteristikalarni ko'rsatish mumkin:

1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatkichning taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi minutiga 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli nagruzkalar aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay o'zgarishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oralig'i 3-4 minutdan oshmasligi kerak, chunki bu vaqtga kelib, mushaklarning ish jarayonida kengaygan qon tomirlari qisqarib ulguradi, natijada, takroriy ishning dastlabki minutlarida qon aylanishi ancha qiyinlashadi.

3. Dam olish oraliqlarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (lo'killab yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va, aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va hokazo.

4. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish etarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod iste'mol qilish darajasi pasayadi. Odatda, bu pasayish ishni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubi. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

1) fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan nagruzkalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

1. Ishning shiddati chegara darajasidagi tezlikka yaqin, maksimal tezlikning 95% gacha.

2. Dam olish taxminan 2-3 minutga teng bo'lishi kerak. Biroq mushaklardagi kreatinfosfat zahirolari juda kam bo'lganligi uchun, mashq 3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizmining imkoniyatlari tugaydi.

Shuning uchun mashg'ulotlarda rejalashtiriladigan ish hajmini har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga bo'lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti 7-10 minut bo'lishi mumkin.

3. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasi gaqarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda nagruzkalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi chegara tezlikka yaqin (chegara tezlikning 90-95%) bo'lishi kerak.

2. Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasi bilan belgilanadi. Dam olish oraliqlarini sekin-asta kamayib boradigan qilish kerak. Masalan, 1- va 2- takrorlash oralig'ida 5-8 minut, 2- va 3- sida 3-4 min, 3- va 4- sida esa 2-3 min.

3. Bunday holda dam olish oraliqlarini boshqa ish turlari bilan to'ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolinmasa bas.

4. Dam olish oraliqlari kamayib boruvchi faoliyatda takrorlashlar soni, charchoq tez ortib borgani sababli, uncha ko'p bo'lmaydi (3-4 tadan ko'p emas). Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti kamida 15-20 min. bo'lishi kerak.

Sport bilan endigina shug'ullana boshlaganlar va kichik razryadli sportchilar, odatda, bir mashg'ulotda ko'pi bilan 2-3 seriya bajarishlari mumkin.

Shunday qilib, trenirovka jarayonida chidamlilikning xilma-xil tomonlariga ko'proq ta'sir etish izchilligi quyidagicha bo'lishi kerak: dastlab nafas olish imkoniyatlarini, so'ngra glikolitik imkoniyatlarni va, nihoyat, kreatinfosfatkinaza reaksiyasi energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan belgilanadigan imkoniyatlarni oshirishga e'tibor beriladi.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik – bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funksiyalarini zzig'a qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati xaqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

Maxsus chidamlilik sportchining maxsus yuklamalarni o'z ixtisosligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samarali bajara olish qobiliyatidir.

Yosh tennischilarni tayyorlashda chidamlilik sifatini rivojlantirish umumiy tayyorgarlikning eng asosiy qismi hisoblanadi.

Bu yoshdagi tennischilar aerob xarakterdagi ishga tez moslashadilar. Bu esa ularda kislorod – transport tizimini rivojlantirish imkoniyatini oshiradi. SHuning uchun boshlang'ich sport ixtisosligida katta hajmdagi ishlarni nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda bajarish tavsiya etiladi.

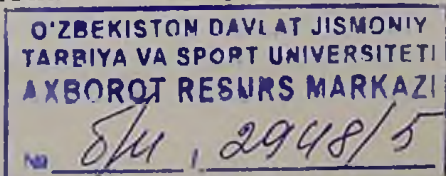
Yosh tennischilarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashda uzoq masofalarga yugurish, kross, velosiped haydash, suzish, harakatli va sport o'yinlaridan vosita sifatida foydalaniladi. Ko'p hollarda nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda yugurishdan foydalanilib, uning davomiyligi 5-8 dan 30-60 min.gacha oshirib boriladi. Tayyorgarligi yuqori bo'lgan yosh tennischilarda ishning davomiyligini yanada uzaytirish mumkin.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda bir me'yordagi trenirovka, o'zgaruvchan mashq usuli, o'yin va qat'iy tartiblashtirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, aylanma mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunki ushbu uslubda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini aniq e'tiborga olish imkoniyati bo'ladi.

Yosh tennischilarning umumiy chidamlilik darajasini masofa uzunligini bosib o'tish shiddati orqali aniqlash mumkin bo'ladi. Bunda shiddat maksimal tezlikning 60 %ini tashkil etishi kerak yoki 3000 m masofani qancha vaqt ichida bosib o'tish aniqlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takroriy.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin ortib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishni nazarda tutadi.



Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek, butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atli mashqlar o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlariga bo'lib o'tkaziladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, tennischining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkorlik kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

- avval anaerob-glikolitik, aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

Umumiy chidamlilik o'rtacha shiddatdagi ishni uzoq muddat bajarish qobiliyatidir. Uning rivojlanishiga ta'sir qilinganda, avvalombor, organizmning yurak- tomir, nafas tizimlariga va kislorod ta'minotini takomillashtirish nazarda tutiladi.

Aerob chidamlilikni tarbiyalashda asosiy usul bu ishni uzoq muddat (10 daqiqadan ortiq) bir tekis va o'rtacha o'zgaruvchan shiddatda bajarish (tomir urishi - 130 -150 zarba/min) bilan amalga oshiriladi. SHug'ullunuvchilarni o'z- o'zining holatini nazorat qilishga o'rgatish juda muhimdir. To'g'ri mo'ljal sifatida quyidagi tartiblarni misol qilib keltirish mumkin.

Tomir urishi - 150 zarba/min.gacha bo'lsa aerob, 180 zarba/min.gacha bo'lsa - aralash, 180 zarba/min.dan ko'pi anaerob imkoniyat bo'ladi.

14-15 yoshli shug'ullanuvchilar uchun umumiy chidamlilikni oshirishda oraliq usuldan ham foydalanish mumkin. Bunda shiddat 170 zarba/min.gacha, mashqning bajarilish davomiyligi - 3 min.gacha, takrorlanish soni 5-6 marotaba, dam olish oralig'i 30-90 sek., bir urinishda 5-6 marta takrorlash, urinishlar soni 2-6 marotaba.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

Maxsus chidamlilik bu maxsus ishni berilgan vaqt oralig'ida samarali bajarish qobiliyatidir. Tennischining maxsus chidamliligi o'yin malakalarini kuch va tezkorlik chidamliligi jihatidan samarali bajarish bilan ifodalanadi. Maxsus chidamlilikni o'stirishni 13-14 yoshdan boshlash maqbuldir. Mashqlar anaerob yo'nalishda tanlanadi.

Sprint yugurish mashqlari masofasi 400-500 metrgacha (o'g'il bolalar) va 200 -300 metrgacha (qizlar) bo'lishi mumkin.

Yuklamalar qat'iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175 -180 zarba /min. bo'lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, dam olish 45 sek.

dan 3 min.gacha, takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar 2-3 marotaba, urinishlar oralig'ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo'ladi.

Sakrovchanlik chidamliligini tarbiyalashda maksimal va submaksimal shiddatdagi mashqlar 1-3 daqiqa, takrorlash soni 4-6 marotaba, takrorlashlar oralig'idagi dam olish 1-4 min.ni tashkil etadi. Bunda quyidagi sakrash turlaridan foydalanish mumkin: o'tirib sakrash; «kenguru» holatida sakrash; sakrab uzatish, zarba berish imitatsiyasi; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p, qum to'ldirilgan qopcha, og'irlashtirilgan belbog' va nimchalar); chuqurlikka va balandlikka sakrashlar. Axmedova N.I. "Tennischi qizlarning jismoniy va maxsus tayyorgaligini takomillashtirish yo'llari" monografiyasida to'liq yoritilgan.

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. 15-20 sek davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4-5-seriyalarda 1-1,5 min. davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'amchilar bilan ham bajarish mumkin.

2. Pastki turish holatidan 1-1,5 min. davomida turli yo'nalishlarda harakatlanishlar. 3-4-seriyalarda 2-5 kg og'irliklar bilan.

3. Hujum zarbasi va to'siqni taqlid qilib, orqa zonalarda do'mbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.

4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

5. Turli yo'nalish va masofalarga «mokkisimon yugurishlar»

6. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o'quv o'yinlari.

Tezkorlikni tarbiyalash

Tezkorlik deb muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjuddir:

1. Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda).
3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-koordinasion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'liq. SHuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalanadi.

Kishining tezlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'ridan-to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

1) reseptorda qo'zg'alishning paydo bo'lishi; 2) qo'zg'alishni markaziy nerv sistemasiga uzatish; 3) qo'zg'alishning nerv yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal hosil bo'lishi; 4) signalning markaziy nerv sistemasidan mushakka o'tkazilishi; 5) mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fizilogik xususiyatlarga ko'ra sustroq harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar hosil

bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impulslarni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni yetaralicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Xarakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signalga ilgaridan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi (boshqa biror harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitdarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini yaxshilaydi.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi stabillashib qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo'ladi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri – reaksiya tezkorligini engillashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini ayrim-ayrim takomillashtirishdan iboratdir.

Reaksiyaning latent vaqti reaksiya ko'rsatishdan oldingi rasional xatti-harakat hisobiga birmuncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan, diqqatning yo'nalishi ahamiyatga ega bo'ladi: agar diqqat bajarilajak harakatga qaratilgan bo'lsa (reaksiyaning motor tipi), u holda reaksiya ko'rsatish vaqti diqqat signalni idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan ko'ra kamroq bo'ladi. Mushaklar bir oz kuchlanganda ham reaksiya tezkorligi ortadi. Reaksiya tezkorligi, shuningdek, signalni kutish vaqtiga ham bog'liq: dastlabki va ijro komandalari orasidagi optimal vaqt 1,5 sek.ga yaqindir.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiyaning ikki xili, ya'ni harakatdagi ob'ektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz.

Harakatdagi ob'ektga bo'ladigan reaksiyada to'p qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak: 1) to'pni ko'rish; 2) to'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash; 3) bajariladigan amal rejasini tanlash; 4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash. Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi ob'ekt to'satdan paydo bo'lganda, bu ob'ektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek. - 1 sek. vaqtini oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, ya'ni to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam - 0,05 sek. vaqt ketadi. Shunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, ob'ektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum

o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Ob'ekt (jumladan, o'yindagi to'p) siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to'pga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan to'pning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

Harakatdagi ob'ektga reaksiya ko'rsatishning aniqligi shu reaksiya tezligini o'stirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi. Faqat dastlabki bir necha mashg'ulotnigina reaksiya aniqligini rivojlantirishga maxsus ajratish kerak. Bunda shug'ullanuvchilarga harakatdagi ob'ektdan ildamroq harakat qilish zarurligini tushuntirish lozim.

Tanlash reaksiyasi raqib hatti-harakatlarining yoki tevarakatrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bog'liq. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq. Tennischilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta.

«Murakkab reaksiyani tarbiyalashda» oddiydan murakkabga degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo'lgan o'zgarishlari soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday himoyalaniş kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchiga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga, so'ng uch xildan biriga, to'rt xildan biriga va hokazo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq haqiqiy sharoitga yaqinlashtirib boriladi.

Xarakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati.

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bularni odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;

2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo'riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;

3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan.

Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli drajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari etarli bo'lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasa-yishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi xolos.

Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko'tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi – bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin:

- 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga,
- 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga.

Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish;

2) tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

Tezkorlik-kuch mashqlarini kuch mashqlarining o'ziga asoslanib, ular bilan birgalikda qo'llash kerak.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki xolatlardan(turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.

2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.

3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.

4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.

5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar.

Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida engish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi. Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

1) o'z uzunliglarini o'zgartirmay (statik, izometrik);

2) o'z uzunliglarini qisqartirib (qarshiliklarni enguvchi, miometrik);

3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birgalikda «dinamik rejim» deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqoslashda quyidagi kuch turlari farqlanadi:

1. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.

2. Absolyut kuch. Biror bir harakatda o'z og'irligidan qat'iy nazar namoyon qilingan kuch tushuniladi.

3. Tezkor kuch (portlovchi kuch). Qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi.

1. Tashqi qarshiliklarni engish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi; tashqi muhit qarshiligi;

2. O'z vazni og'irligini yengib bajariladigan mashqlar.

Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat etakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchan va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riqishning ortib borishi xarakterlidir.

O'z gavda og'irligini yengish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarining yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan ma'lum bir joyga ta'sir etishiga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni yenguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

Agar shug'ullanuvchining kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan hosil qilish mumkin:

1. Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklar-ni) engishni chegarada darajasida ko'p marotaba takrorlash;
2. Tashqi qarshilikni chegarada darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda)
3. Qarshiliklarni chegarada darajadagi tezlik bilan engish.

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.
2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi.
3. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari.
4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.
5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.
6. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib-turish mashqlari;
7. Shtangani elkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimalning 50% hajmida.

8. Arg'amchi bilan sakrashlar.

9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish yoki olish;

10 Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.

11. To'siqlar ustidan ko'p sakrashlar.

12. Chuqurlikka sakrashlar.

Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik bir qancha ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi sababli yagona ta'rifga ega emas.

Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash; to'pga zarba berish; to'pni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinasion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezonini hisoblanadi.

Agar harakat etarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovini hisoblanadi.

Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan shug'ullanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olib, chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo'ladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash koordinasion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash,

galma-gal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat zahiralarning ortib borishi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rgatishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ullanuvchilar yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi.

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushaklarning nihoyatda aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to'liq tiklanish uchun etarli bo'lishi lozim.

Tennisda muvozanat saqlash va uni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi.

Muvozanat deganda gavdani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Tennisda muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtidagi muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi.

Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi

mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muavozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi analizatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan. Vestibulyar funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga do'mbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng

2. Turgan joydan va yugurib kelib 180° , 270° , 380° ga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.

3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.

4. Gimnastika ko'prikchasidan depsinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar

5. To'siqlar osha estafetalar.

6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfo-funksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi.

Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezoni bo'lib xizmat qiladi. Amplituda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar-og'irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda namoyon bo'ladi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Harakatlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd qilib turish; og'irliklar bilan mashqlar. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Sherikning qarshiligini engib bajariladigan cho'zilish mashqlari.

2. Gimnastika xalqalarida tebranishlar va aylanma xarakatlar.

3. Rezinka va prujinali amortizatorlar qarshiligi-ni engib bajariladigan aylanma (qo'l va oyoqlar uchun) harakatlar.

4. Oldinga va orqaga ketma-ket engashishlar (og'irliklar bilan ham bajariladi).

5. Predmet ustiga (gimnastik devorchaga) oyoqlarni yuqori ko'tarib qo'ygan holda ushlab turish. Oyoqlar holati navbatlashtirib turiladi.

Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotining asosiy tarkibiy qismi hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir (tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya qobiliyati).

Sportchining jismoniy tayyorgarligi uning mutaxassisligiga va takomillashuv shakli uzviy aloqador bo'lib trenirovka uslubiyatining xususiyatiga va sport yilnomasiga bog'liq.

Kun davomida tennischilarning boshqa sport turlari vakillari kabi, bir nechta trenirovka mashg'ulotlari o'tkaziladi. Ular asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlarga bo'linadi. Asosiy mashg'ulotlarda, qoida bo'yicha, kunlik va yuklamaning asosiy vazifasi yechiladi, ya'ni qo'shimcha mashg'ulotlargagina nisbatan katta hajmdagi ish bajariladi. Qo'shimcha mashg'ulotlarda quyidagi vazifalar o'z yechimini topadi.

- sportchi organizmini asosiy trenirovkaga tayyorlash;
- asosiy trenirovkadan keyin tiklanish;
- trenirovka samaradorligini oshirish maqsadida asosiy mashg'ulotdagi vazifalarni takrorlash;
- asosiy vazifalardan farq qiluvchi, qo'shimcha vazifalarni mustaqil takrorlash.

Qoida bo'yicha, yuqori malakali tennischilar, kun davomida ikki – uch mashg'ulot o'tkazadilar. Birinchi – nonushtagacha, ikkinchi – nonushta va tushlik orasida va uchinchi – tushlik va kechki ovqatlanish orasida. Mahoratli sportchining birinchi trenirovka mashg'uloti, oddiy insonlar "ertalabki badan tarbiya" bajarayotganlarida boshlaydilar. "Ertalabki badan tarbiya" ga

kiritilgan, uyqudan uygʻonish va mushak tonusini koʻtarish kabi, oddiy vazifalardan tashqari, sportchilar bir kun oldingi faol mushak ishi va tungi dam olishdan keyingi yigʻilib qolgan koʻrinishlarni yechishlari kerak.

Ikkinchi va uchinchi trenirovka vazifasi, tayyorgarlik tizimida trenirovka kunining joyi va shu bosqichda yechilishi zarur boʻlgan vazifalarga bogʻliq. Jahonning yetakchi tennischilar bir kunda 5 – 5.5 soat shugʻullanadilar.

Ikkinchi mashgʻulot – ertalabki nonushtadan bir soat keyin oʻtkaziladi. Unda jismoniy tayyorgarlik, texnik usullar va harakatlarni takomillashtirish vazifalari yechiladi. Mashgʻulot uch soat davom etadi.

Kunning ikkinchi yarmidagi uchinchi mashgʻulot, tushlikdan soʻng oʻtkaziladi va dam olish. Mashgʻulotda tennischilar, musobaqa vaziyatlarida va kombinatsiyalardagi texnik – taktik harakatlar samaradorligi va ishonchliligini qayta ishlaydilar.

Tennis – favqulotda juda koʻp qirrali sport turi hisoblanadi. Bu sport turida, takomillashgan texnika yoki alohida texnik usullar, oʻyinni olib borish, iroda yoki yuqori jismoniy koʻrsatkichlar kabi yetakchi sifatlarni bir nechta yoki bittasi hisobiga yuqori natijalarga erishish mumkin. Albatta, haqiqatdan ham bir nechta sifatlarni har tomonlama rivojlantirmasdan yuqori darajadagi mahoratga erishish imkoniyati yoʻq, lekin mahorat choʻqqisi har bir tennischi uchun individualdir. Tennischining texnik, taktik va musobaqa tayyorgarligi vaqt boʻyicha katta hajmga ega boʻlganligi va individual reja asosida oʻtkazilishini hisobga olib, har bir tennischining jismoniy tayyorgarligi uchun, uning trenirovka kuni davomidagi qulay vaqtini topish lozim va u individual reja asosida tartibli oʻtkazilishi shart.

Mushaklarni bo'shashtirish xususiyati, egiluvchanlik, kuch, tezlik, sakrovchanlik, epchillik va chidamkorlik, bu sifatlardan har birini birgalikda rivojlantirish lozim, ya'ni birgina sifatni rivojlantirib boshqalarini nazardan chetda qoldirish mumkin emas. O'yin harakatlarida ham ular yagona bo'lib namoyon bo'lmaydi. Masalan: uchib kelayotgan to'pga uzoq sakrash – axir bu tezlik, sakrovchanlik va epchillik mujassamlashgan emasmi? Bundan kelib chiqadiki, sifatlarni tarbiyalash aralash tavsifga ega bo'lib, vositalar majmuasi yordamida amalga oshiriladi, masalan, sakrash, yugurish, akrobatik mashqlar. Jismoniy tayyorgarlik sifatlarini bir – biriga bog'lab, to'g'ri rivojlantirishni nazarda tutadi: ammo bilmasdan yondoshish, ulardan ayrimlarini tennis hususiyatini hisobga olmasdan shakllantirilgan bo'lib qoladi. Masalan: kuchni rivojlantirib, harakatdagi zo'riqishga asoslangan bo'shashishi hususiyati va egiluvchanlikni bo'g'ib qo'yishi mumkin. (Belits - Geyman)

O'zbekistonda o'smirlar terma jamoasi darajasidagi 12 -14 yoshli yosh tennischilarni kelajakdagi individual rejalarida vazifalarini yechish uchun jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasini tavsiya qilamiz. Mashqlar vazifalar hususiyatidan kelib chiqib bo'limlarga jamlangan. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kundalik yuklamada asosiy qismiga rejalashtirilgan mashqlar. Jismoniy sifatlarni takomillashtirishga bag'ishlangan vaqt hajmida taxminan 80 % tashkil qiladi. Qolgan qism boshqa mashqlar bilan to'ldiriladi yoki asosiy mashqlar hisobiga hajmi ko'paytiriladi.

Chigil yozdi mashqlar

Trenirovka kunida faol jismoniy ishiga organizmni uyg'otish va tayyorlash muammosini yoga gimnastikasi asosini tashkil etgan mashqlar majmuasi bilan yechish maqsadida muvofiq.

Ijobiy fiziologik ta'sir ma'lumki mushak to'qimalarida va ichki organlarda yig'ilib qolgandan xolos qilib, organizmda modda almashinuv jarayonini faollashtirish va asab tizimi tonusini oshirishni nazarda tutadi. Bundan tashqari, yog mashqlari egiluvchanlikni samarali rivojlantiradi. Biz taklif qilayotgan majmua O'zDJTI da muammolar lobaratoriyasida professor A.I. Yarotskiy qo'l ostida ishlab chiqilgan.

Mashqni nafas mashqlari bilan boshlash zarur.

1 – mashq. Yelka va ko'krakni to'g'rilab tik turish, qo'llarni diafragma qo'yiladi – sakkizgacha sanab, sekin uzliksiz burundan nafas olinadi. Nafas olish diafragmadan boshlanib, qorin bo'shlig'ini to'ldirish, qo'llar qorindan nafas olinganda qorin bo'shlig'ini nazorat qiladi. Keyin nafas bilan to'ldirish yuqoriga, ko'krak qafasini to'liq to'ldirib, halqumgacha borishi kerak. So'ng taxminan 4 sanoqgacha nafas ushlab turiladi va orqaga 8 sanog'ida lablarni og'izda biroz siqib, butun nafasni chiqariladi. Nafas olish va chiqarish sikli uch marta bajariladi.

2 – mashq. Lotos holati. Son, tizza va boldir po'lga, oyoq panjalari osti bilan bir – biriga tegib turadi, tirsak bo'g'imlaridan to'g'rilangan qo'llar ikkala oyoqni ushlaydi, gavda tik holatda, ko'krak to'g'ri. Holatni shoshilmasdan qabul qilish lozim. Qabul qilingan holatni to'g'rilashni tekshirib va his qilib, yuqorida keltirilgan nafas siklini ikki marta bajarish, bunda diafragma ishiga diqqatni qaratish lozim.

3 – mashq. Po'lda o'tirib, oyoq panjasi son va tizzadan bukilib yon tomonga ochilib po'lda to'liq yotadi. Gavda to'g'ri, qo'l panjalari orqada "qulf" kabi bir – birini ushlagan. Birinchi mashqdagi kabi ikkinchi mashqda ham holatni tekshirish va his qilish kerak, nafas sikli ikki marta, diafragma ishiga diqqat qilib bajariladi.

4 – mashq. Po'lda o'tirib, oyoqlarni oxirigacha yon tomonga ochiladi. Oldinga egiilib peshona po'lga tegishi kerak, qo'llarni ichkariga burib oyoq panjalari ushlanadi. Nafas mashqlari bilan ikki sikl bajariladi.

5 – mashq. Po'lga qorinda yotish, kerilib oyoq panjalarini tashqaridan ushlab, oyoq panjalarini boshga tortib maksimum krilish. Nafas mashqi diafragmani faol cho'zib ikki sikl bajariladi.

6 – mashq. Po'lda o'tirib tizzalar bukilgan oldinga egilish, peshono va yelkalar po'lga tegadi, qo'llar yon tomonga oyoqlar orasidan o'tib maksimum yoziladi. Oyoq panjalari po'lga to'liq qo'yiladi. Nafas mashqlari diafragmani faol cho'zib ikki sikl bajariladi.

7 – mashq. Po'lda qorinda yotish, kerilib qo'llar bilan oyoq boldiridan ushlanadi, oyoq barmoqlari qo'l tirsaklari bo'g'imi ostida turadi. Maksimal darajada kerilib, yelka va ko'kraklarni, qo'llar bilan oyoqlarga yuqoridan tayanish hisobiga ko'tarish.

8 – mashq. Po'lda o'tirib oyoqlar oldinga cho'zilgan, nafasni to'liq chiqarib oldinga bukilib, qo'l bilaklari uzunasiga erkin qo'yilgan. Nafas mashqlari ikki siklda bajariladi.

9 – mashq. Polda yuzlanib yotib, kerilib boldirlar krest holatiga oyoq uchidan qo'l bilan ushlab, oyoq uchini boshga tortib maksimal darajada kerilish. Nafas mashqlari ikki siklda bajariladi.

10 – mashq. Oyoqlarni oldinga cho'zib po'lda o'tirish, to'liq nafas chiqarib oldinga bukilib, peshona bilan po'lga yotish, bilaklarni erkin tashlash, maksimal darajada bukilib qo'l tirsaklarini ham maksimal darajada orqaga tortish. Ikki sikl nafas mashqlari.

11 – mashq. Polga yuzlanib yotib, kerilib bilaklardan krest xolatdagi qo'llar bilan o'yoq uchini ushlab, maksimal darajada kerilib, oyoq uchlarini boshga tortish. Nafas mashqlari diofragmani faol cho'zib ikki sikl bo'ladi.

12 – mashq. Bukilgan o'ng oyoqqa o'tirib, chap o'yoq oldinga cho'zilgan, oldinga bukilib nafasni to'liq chiqarish, peshona polga tegib, bilaklar chap oyoq yoniga erkin qo'yiladi. Chap oyoq barmoqlarini qo'l panjalari bilan ushlab, oldinga tortilish. Nafas mashqlari ikki sikl bo'ladi. Keyin oyoqlar holati almashtiriladi.

13 – mashq. Po'lga yuzlanib yotib, kerilib, krest holatidagi oyoq panjalarini krest holatida bilaklar bilan ushlab, maksimal darajada kerilish, oyoq panjalarini boshga tortish. Nafas mashqlari diafragmani faol cho'zib ikki sikl bajariladi.

14 – mashq. Po'lda oyoqlarning boldir son bo'g'imiga o'tirib, qo'l orqada qulf, 8 sanoqda sekin nafas chiqarib, oldinga bukilish. 8 sanoq ichida nafasni ushlab turish va 8 sanoqda sekin nafas olib to'g'rilanish. 2 marta takrorlanadi.

15 – mashq. Po'lga yuzlanib yotib, oyoqlarni tizzadan orqaga bukib, oyoq panjalariga tayanish hisobiga yelka va boshni ko'tarish. Nafas mashqlari ikki sikl bajariladi.

16 – mashq. Tik turishda maksimal darajada to'liq nafas olish. So'ng sekin asta va uzluksiz 8 sanoqda bukilib boldir panja bo'g'imidan ushlab, 8 sanoqda bor havoni chiqarish. Holatni o'zgartirmasdan 8 sanoqda nafas ushlab turish. Keyin aksincha 8 sanoqda sekin nafas olib to'g'rilanish.

17 – mashq. Oyoq boldir panja bo'g'imida turib, oyoq panjalariga orqadan qo'llar bilan tayanib kerilish, nafas mashqlari ikki sikl bajariladi.

18 – mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar ochiq, o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l pastda. Chap tomonga egilish, chap qo'l oyoq panjalarigacha sirpanib tushadi, o'ng qo'l gorizontal holatni egallaydi. Shu holatni o'zgartirmasdan ikki sikl nafas mashqlari bajariladi. Mashqni boshqa tomonga takrorlab bajarish.

19 – mashq. Dastlabki holat. Tik turishda, oyoqlar ochiq, orqaga kerilib, boldirga tayanish.

Nafas mashqlari ikki siklda bajariladi.

20,21,22,23,24,25, mashqlar. Dastlabki holat. Orqalab yotish. Bel va tosson bo'g'imidan oyoqlar polga paralel bukish, qo'l tirsakdan bukilib tos qo'larga tayangan. Shu holatda ikki sikil nafas mashiqi bajariladi va dastlabki holat qaytish.

21 – mashq. Dastlabki holat shuni o'zi faqat qo'llar yuqorida oyoq barmoqlarini qo'l panjalarga tekkizish. Shu holatda ikki sikil nafas mashiqi va dastlabki holatga qaytish.

22 – mashq. Dastlabki holat shuni o'zi qo'llar yuqorida, oyoq uchi qo'l panjalardan o'tib polga tekaziladi. Shu holatda ikki sikil nafas mashiqi va dastlabki holat qaytish.

23 – mashq. Dastlabki holat shuni o'zi. Gavda bukilganidan so'ng tiza bukilib polga qo'yiladi, qo'llar bilan oyoqlarni tizza bo'g'imidan aylanib ushlanadi. Shu holatda ikki sikl holat mashqi bajariladi va dastlabki holatga qaytish.

24 – mashq. Dastlabki holat shuning o'zi gavda bukilgandan so'ng, to'g'ri tortilgan oyoqlarni maksimal darajada tomonlarga ochish, oyoq uchlari polga tegishi lozim, qo'llar yuqorida. Shu holatda ikki sikl nafas mashqlari bajariladi va dastlabki holatga qaytish.

25 – mashq. Dastlabki holat shuning o'zi faqat qo'llar orqada va tizza bukilib polga qo'yiladi. Shu holatda ikki sikl nafas mashqlari bajariladi va dastlabki holatga qaytish.

26 – mashq. Dastlabki holat polga orqalab yotishdan, oyoqlarni bukib tosga yaqinlashtirish, qo'llarni bukib panjalarni kuraklar tagiga qo'yish. Shu holatda ikki sikl nafas mashqlari bajariladi va dastlabki holatga qaytish.

27 – mashq. Dastlabki holat shuning o'zi "ko'prik" holatini qabul qilish. Shu holatda ikki sikl nafas mashqlari bajariladi va dastlabki holatga qaytish.

28 – mashq. Dastlabki holat “parter” chap oyoqni, chap qo‘l bilan orqadan ushlab yuqoriga tortish. Shu holatda ikki sikl nafas mashqlari bajariladi va dastlabki holatga qaytish. So‘ng boshqa qo‘l va oyoqlarda takrorlash.

29 – mashq. Dastlabki holat “qaldirg‘och”, o‘ng qo‘l bilan o‘ng oyoq barmog‘idan ushlanadi, chap qo‘l oldinga cho‘zilgan, shu holatda ikki sikl nafas mashqlari bajariladi va dastlabki holat. Oyoqlarni almashtirib takrorlash.

Yoga mashqlari asosida tuzilgan ertalabki gimnastika majmuasi, mushaklarning katta guruhini cho‘zadi va siqadi, hamda ichki organlarga uyqu vaqtida yig‘ilib qolgan salbiy qoldiqlarni siqib chiqaradi. Nafas mashqlari bilan samaradorlik oshadi. Chuqur nafas, to‘qimalarni kislorod bilan boyitadi, markaziy asab tizimi tonusini ko‘taradi, diafragmani faol ishi esa ovqat xazim qilishni faollashtiradi. Bunda egiluvchanlik va bo‘g‘im harakatchanligi rivojlanadi.

Chigil yozdi mashqlar

Har bir trenirovka sikli boshlanish vazifasi organizmni trenirovka yuklamasiga tayyorlash bo‘lgan chigil yozdi mashqlari o‘tkazilishi shart. Chigil yozdi mashqlari turli mushak guruhlarini rivojlanishiga va organizmning turli funksional tizimlarini shakllantirishga yordam beradi. Bundan tashqari o‘qishning boshlang‘ich bosqichida harakat faolligi yuqori bo‘lmagan chigil yozdi mashqlariga qo‘shimcha mashqlarni kiritish, tayyorlov mashqlarini umumiy hajmini oshiradi.

Chigil yozdi mashqlarni ikki qismga bo‘lish mumkin: umumiy va maxsus. Chigil yozdi mashqlarini birinchi qismi funksional tizimlar ishini faollashtirada – markaziy asab tizimi, harakat aparati va vegetativ asab tizimi. Bu qismda, organizmdan umumiy ishchanlik qobiliyatini oshirish uchun, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi. Ikkinchi qismda maxsus tayyorgarlik mashqlardan foydalaniladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, mashg'ulotni asosiy qismlarida sportchi faoliyatini samaradorligini aniqlashga hamda shu faoliyatni ta'minlovchi vegetativ funksiyalarni kuchaytiruvchi, harakat apparatini markaziy va periferik zvenolarini eng qulay holatini yaratishga yo'naltirilgan.

Kunduzgi trenirovka sikli boshida bajariladigan biz tavsiya qilgan mashqlar majmuasidan birinchi guruh chigal yozdi mashqlari, tayanch harakat apparatini meyyorlashga va funksional tizim tonusini oshirishga (asosan vestibulyar apparat, bosh miya va yurak qon tomir tizimi retikulyar shakllanishda) yo'naltirilgan: Bularga quydagi mashqlar kiradi:

1 – mashq. To'g'ri turib, yelka va ko'krakni to'g'irlab qo'llarni diofragmaga qo'yib – sakkiz sanoqda, burundan sekin tanaffuzsiz nafas olish. Nafas olishni diofragmadan qorin bo'shlig'ini to'ldirib boshlash zarur, bunda qorinda joylashga qo'llar nazoratchi vazifasini bajaradi. So'ng nafas xalqumigacha yuqoriga ko'tarilib ko'krakni to'liq to'ldiradi. Keyin, taxminan nafasni 4 sonigacha ushlab turib, aksincha ketma – ketlikda lablarni biroz chiqib chiqariladi. Nafas olish va chiqarish sikli 3 marta bajariladi.

2 – mashq. Bir oyoqda muvozanatni saqlab, boshqa oyoqda aylana bo'ylab aylanma harakat, bunda oyoqlar yerga tegmasligi va bir tomonlama to'liq aylanib, song ikkinchi tomonga bajariladi. Har bir oyoqda 5 – 6 ta aylanma harakat bo'ladi.

3 – mashq. Bir oyoqda muvozanatni saqlab, ikkinchi oyoq tizzadan ushlab ko'krakka tortilgan, yerga oyoqni tekkazmasdan oyoqlarni orqaga harakatlantirib nafas olib "qaldirg'och" holatini qabul qilish va shu holatni 5 soniya saqlab turish. Mashq har bir oyoqda 5 -6 marta bo'ladi.

4 – mashq. Tennis zarbalarini aks ettirib, taxminan 200 m bo'lak masofaga yugurish – qisqartirilganga yetish, ongdan va

chapdan sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar, o'ng va chapga yon tomonga sakrash bilan, orqa bilan oldinga harakatlanib "smesh".

Keyingi mashqlar guruhi, yelkadan yuqori qismini, tana mushaklarini va vestibulyar apparatni faol ishga jalb qiladi. Masalan: 5 – mashqni yugurishdan tez yurishga o'tgandan keyin bajarish maqsadga muvofiq – maksimal katta aylana bo'ylab biroz bo'shashgan to'g'ri qo'l bilan aylanma harakatlar - birinchi qadamda tez, siltanishli oldinga aylanma harakat, keyingi qadam shu harakat faqat orqaga. 20 – 30 aylanma harakat bajarilishi shart.

6 – mashq aylana bo'ylab qadamlab harakatlanishda bosh bilan aylanma harakatlar bajariladi. Bosh bilan to'liq aylana bo'yicha navbatlashtirib chapga va o'ngga, harakatlar bajariladi, bunda yanoqlar yelkaga, iyak ko'krakka, ensa esa yelkaning orqa qismiga tegishi lozim. Bosh bilan bitta to'liq aylanma harakat, taxminan ikki qadamda bajariladi, umumiy 10 – 15 aylana. Bu mashq vestibular retseptorlarni faol qo'zg'atadi. A.N. Yarotskiy fikricha bajariladigan mashqlar hajmini vestibulyar apparatning funksional darajasini ushlab turish uchun zarur bo'lgan me'yorga to'liq javob berishi lozim. Vestibular apparat tennis kabi yuqori koordinatsiyali o'yinlar juda muhim organ hisoblanadi.

Navbatdagi mashqlar guruhi, umurtqa pog'onasi asosiy o'qlari bo'yicha – yonbosh, oldinga – orqaga va burulishlar kabi harakat faolligini oshirishga yo'naltirilgan. Gavdaga beriladigan mashqlarni oyoqlarga beriladigan yuklama bilan aralashtirish lozim. Quydagi ketma – ketlikni tavsiya qilamiz:

7 – mashq. D.x. Oyoqlar ochiq, qo'llar pastda, yon tomonlarga egilish. Bu mashqni oldinga egilmasdan qat'iy yonbosh chiziq bo'yicha amalga oshirish lozim. Taxminan, turli tomonga navbatma – navbat, har biriga amplitudani oshirib

borib 10 marta bajariladi. Keyin, harakatni to'xtatmasdan, maksimal tezlikkacha tezlanishni boshlash lozim, lekin amplitudani imkon boricha kamaytirmaslik kerak. Bunda sodir bo'ladigan shaxsiy tana inertsia kuchini yengib o'tish bilan mushak kuchi rivojlantiriladi.

8 – mashq. 30 – 40 metr masofaga bir oyoq bilan yuqoriga sakrab yengil yugurishga o'tish.

9 – mashq. D.X. – oyoqlar ochiq, qo'llar oldinga cho'zilgan. Qo'llar polga tekkuncha oldinga egilish, to'g'irlanib orqaga egilish, qo'llar yuqoridan yon tomonga. O'nta sikl mashq davomida maksimal amplitudada, keyingi o'nta siklda esa amplitudani kamaytirmasdan maksimal tezlikka erishish lozim.

10 – mashq. "qurbaqa" sakrash bilan oldinga harakatlanish, ya'ni ikki oyoqqa tayanib o'tirishdan oldinga sakrab yana ikki oyoqqa o'tirish. Masofa 30-40m.

11 – mashq. D.X. – oyoqlar ochilgan oyoqlar uchlari biroz ichkariga burilgan, qo'llar yon tomonda, tana o'qi bo'yicha (turli tomonlarga) navbatma navbat buralib harakatlanish. Mashq quyidagicha bajariladi. Boshlanishida maksimalamplitudagacha yetkazish, keyin maksimal tezlikkacha.

12 – mashq. O'tirishdan oyoqlarni yon tomondan oldinga o'tkazib, tosni ko'tarmasdan harakatlanish. Masofa 30-40 m.

13 – mashq. Oldinga egilishdan gavgdani burish. D.X. – oyoqlar ochiq qo'llar yonda, to'g'ri burchakkacha oldinga egilish. Mashq maksimal amplitudagacha 10 ta sikl, maksimal tezlikka erishguncha 10 ta sikl bajariladi.

14 – mashq. Tizzalarni ko'krakkacha tortib yuqoriga sakrash – "kenguru".

15 – mashq. Orqaga egilishda gavgdani burish. D.X. – oyoqlar ochiq, orqaga kerilib, qo'llar yonga. Umurtqa pog'ona o'qi bo'yicha har bir tomonga 30 martadan navbatma – navbat gavgdani burush.

16 – mashq. Devorga qo'l bilan tayanib turish. Bu mashq organism holatini gidrostatik o'zgartirib, yurak qon – tomir tizimi, bosh miya gigiyenasini, ko'rish retseptorlarini yukini yengillashishini ta'minlaydi.

17 – mashq. Bo'shashishiga mashq. Qo'llarni pastdan yuqoriga harakatlantirib chuqur nafas olish. Nafas chiqarib oyoq uchiga tortilish, shu holatda 2-3 soniya ushlanish (barcha mushak guruhlarini tarang tortish). So'ng keskin nafas chiqarib bo'shashish: bu yerda bo'shashishni o'zida ongli his etishga e'tiborni qaratish lozim.

Chigil yozdi mashqlarning ikkinchi qismida biz tennisga xos maxsus jismoniy dinamikani rivojlantirishga qaratilgan maxsus tayyorgarlik mashqlar majmuasini tavsiya etamiz. Bu qismdagi mashqlarni ham o'zgartirish usuli bo'yicha qo'llash maqsadga muvofiq: yelka qismiga mashqlar, so'ng oyoqlarga va xakozo.

Yengil atletika (molot) aylantirish.

(Molot) bilan birinchi mashq (18 – mashq, 44 – rasm) – qo'llarni gorizantal holatga cho'zilgan qo'llarda (molot) ni soat millari bo'yicha aylantirish. Bir urinishda 40 ta aylana, ikkinchi mashq shu xolatda faqat soat millariga qarshi aylanish. Uchinchi va to'rtinchi mashqlar – bir qo'lda gorizantal chiziq bo'ylab, o'ng va chap qo'lda navbatlashtirib aylantirish, 20 marta soat millari bo'yicha hamda aksincha (45- rasm)

Bu mashqning maqsadi yelka mushaklarini va yelka mushaklarini mustaxkamlash hisoblanadi. Shuni takidlab o'tish kerakki, tennisda to'pni o'yinga kiritishda yelka mushaklarining har birini o'z roli mavjud. Agar mushaklarni bir guruhi zarba uchun raketkani harakatlantirsa, boshqalari uni zarur holatda ushlab turishda ishtirok etadi. Raketkani harakatlantiruvchi mushaklar guruhi ko'p martalik takrorlashlar hisobiga yuqori darajadagi kuch va quvvatga ega bo'ladi, hamda dinamik kuchni

rivojlanishiga yordam beradi, bu harakatni nazorat qilishga yordam beruvchi ko'pgina mushaklar, kuchli yuklamaga duch kelmaydi, tabiiyki bunday rivojlanishga ega emas.

To'pni o'yinga kiritish bajarilayotganda ko'pincha kamchiliklar yuzaga keladi, ya'ni to'p aniq uzatilmaydi yoki zarba nuqtasi o'zgaradi, biror bir sabab tufayli harakat surati yoki tuzilishi buziladi. Bunda dinamik kuchni rivojlantiruvchi kuchli quvvat o'z yo'nalishini o'zgartirib, yetarli darajada kuchli quvvat o'z yo'nalishini o'zgartirib, yetarli darajada kuchli bo'lmagan va to'satdan ularning zimmasiga yuklanadigan sinovga bardosh bera olmaydigan mushaklarga tushadi, va bu mushaklar jarohatlanadi; ya'ni birinchi (gemotoma) hosil bo'ladi, so'ng jarohatlangan mushaklarda og'riq paydo bo'ladi. Bunday natijalardan qochish uchun, to'pni o'yinga kiritishda asosiy harakatlarni bajarishda ishtirok etmaydigan mushaklarni mustaxkamlab borish maqsadga muvofiq. Bizning nazarimizda bunday mashqlar yengil atletika (molot) ni gorizantal tekislikda aylantirish hisoblanadi. Renirovka amaliyoti shuni ko'rsatadiki, to'pni o'yiga kiritish bilan kuchaytirilgan tartibda shug'ullanish, ya'ni ko'pmarta, yuzmarta maksimal zo'riqishda harakatlarni bajarish jarohat extimolini ko'paytiradi. Keyin profilaktika mashqlari bilan xaddan ziyod shug'ullangan tennischilar, yelkadagi og'riqdan aziyat chekadi. Bizning vaziyatimizda yelkaga berilayotgan kuchaytirilgan yuklamani hisobga olganda ham, bundan harakatlar deyarli bo'lmaydi. Molot bilan mashqlarga urinishlar orasida oyoqlarga mashqlar qo'llanilishi kerak: 30 metrga bir oyoqda sakrash, keyin navbatdagi urinishda 30 metrga boshqa oyoqda sakrash.

20 – mashq. "Meditseinbolni uloqtirish". Buning uchun bir kilogramdan 3 kg gacha turli og'irlikdagi to'plardan

fo'ydalaniladi. Mashq juftlikda bajariladi. Ikki sportchi oldindan aniqlangan masofaga, taxminan 5 metrga bo'linadilar va navbatma – navbat to'pni bir biriga uloqtiradi. Turli usulda uloqtirish mumkin, to'pni o'yinga kiritishni rivojlantirish uchun quyidagi ikki uslub qo'llaniladi: birinchi – to'pni ikki qo'lda ushlab boshdan baland ko'tariladi, keyin orqaga chuqur kerilib, gavgani to'g'irlash hisobiga to'pni oldinga yuqoriga uloqtiriladi oyoqlar va qo'llar biq xilda ishlaydi. (46-rasm) To'pni shunday uloqtirish kerakki, bunda qarshi tomondagi sherik yuqoriga ko'tarilgan qo'l bilan to'pni gavgani orqaga egilishi hisobiga keyinchalik to'pni qayta uloqtirish uchun tutib oladi va shu bilan d.x. navbatdagi to'pni tutish uchun qaytadi. Shuni aytib o'tish kerakki, bizning fikrimizcha bunday usulda to'pni tutish, to'p uloqtirishga nisbatan kam bo'lmagan mushak guruhlarini kuchini va koordinatsiyasini rivojlantiradi. To'pni uloqtirishni ikkinchi usuli, o'sha nishonni ko'zlovchi – murakkab koordinatsiya harakatlari dinamikasini moslashtirish va jivojlantirish – tennisda to'pni o'yinga kiritish bir qo'lda va (1-rasm)da ko'rsatilganidek aniq bo'ladi.

O'sha nishon-murakkab koordinatsiya harakatlar dinamikasining moslashishi, ammo oldinga harakatlanib o'ngdan va chapdan zarbalarda, o'ng va chap zarba usulida meditsinbolni uloqtirish mashqini ko'zlaydi.

Sanab o'tilgan har bir mashq bir urinishda 20-30 marta bajariladi. Kundalik jismoniy tayyorgarlik majmuasiga bu mashqlar bir yoki ikki urinish qo'shib boriladi.

Aytib o'tish joizki, boshlang'ich davrda tennis zarbasiga xos bo'lgan o'xshash usulda harakatda to'pni uloqtirish mashqini qo'llash juda katta xatoliklar bilan bajariladi. To'p tekis (duga) shaklida uchmaydi va oxirgi kuchlanishi to'pning uchish

vektoriga mos kelmaydi. To'p aylanib, noaniq va qisqa masofaga uchadi.

Shuning uchun, tennischilardagi bunday nomutanosib bazaviy harakat orqasida, tennis raketkasini yuqori samaradorlikda tezlashtiradigan va to'pga yo'naltirilgan zarba berishga imkon bermaydigan nuqsonlar yashiringan.

Yuqorida tasvirlab berilgan usulda to'ldirma to'pni uloqtirish mashqini doimiy qo'llanilganda, bir oydan so'ng harakat dinamikasida har tomonlama va maqsadga muvofiq yaxshilanishini ko'rish mumkin. O'zgartirish uchun oyoqlarga yuklama berish mashqini qo'llash mumkin: yuqoriga o'tirishdan sakrash yoki sakrab yuqoriga ko'tarilish.

21- mashq. "Xodani bolta bilan chopish". Tennischi aynan to'pni o'yinga kiritish harakatini yakuniy fazasida, siltanishning oxirgi nuqtasidan to'pga zarba paytigacha boltaning yuzi bilan uni oldida osilib turgan xodani chopish kabi harakatlarni bajaradi. Xoda yetarli darajada og'ir bo'lishi kerak chunki zarba kuchini yo'qotib tebranmaslik lozim. Bolta o'rtacha og'irlikda, ya'ni shug'ullanuvchi tennischi kuchidan kelib chiqib, bir yoki ikki kg bo'lishi mumkin.

Mashq ko'p marta, bir urinishda qirq martagacha bajariladi. Bunda quyidagi vazifalar o'z yechimini topadi: birinchi boltaning og'irligi balistika nuqtai nazaridan ortiqcha harakatga yo'l qo'ymaslik kerak va aksincha zarba anjomining tezlanish trayektoriyasi chizig'iga moslashuviga yordam beradi. Demak, ushbu mashq to'pni o'yinga kiritish texnikasini to'g'ri shakllanishiga yordam beradi. Ikkinchi – og'irlik bilan ko'p martalik takrorlash – ushbu harakat dasturini bajarish uchun mos mushak guruhlarini tanlash va jalb qilishga yordam beradi.

Chigil yozdi mashqlarining yakunida, 10ta joydan uch karra

sakrash yoki 30 metrga 5 tezlanish seriyasidan musobaqa seriyasini o'tkazishi mumkin.

Biz taklif qilgan razminka varianti trenirovka vaqtini 40 daqiqasini egallaydi, trenirovkaning asosiy qismiga sportchi faoliyati samarali bo'lishi uchun uning organizmini yaxshi tayyorlaydi va tennisda zarbalar texnikasini o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina muammolarni yechadi.

Razminkaning davomiyligi, mashqlar tanlovi va ularning o'zaro munosabati tebranishi mumkin va sportchining individual xususiyatlari, oldindagi ishning tavsifi, tashqi muhit sharoitiga bog'liqdir.

Jismoniy sifatlarning rivojlanishi – tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya xususiyatlari, trenirovka mashg'ulotining asosiy qismida o'z yechimini topadi.

V.A. Galenko, A.P. Skorodumova va Sh.A. Tarpishevalarning "Tennis maktabi" va "Tennis Akademiyasi" kitoblarida tennischining maxsus jismoniy tayyorgarligi eng muxim tarkibiy qism sifatida ajratilgan:

1. Tezkorlik xususiyati, unga – a) harakat reaksiyasining lotent vaqti, b) yakka harakat tezligi, v) harakat chastotasi, g) harakatning tez boshlanishi (keskinlik).

2. Kuch, harakatlanish tezligi, balandga va uzoqqa sakrashni, zarba kuchini oshiradi.

3. Epchillik, birinchidan tennischiga namoyon bo'luvchi asosiy zarbalarni o'zlashtirilish tezligi, ikkinchidan o'yinni taktik xilma – xil olib borish uchun zarur bo'lgan turli zarbalarni bajarish imkoniyatidir.

4. Egiluvchanlik, zarba harakatlarini keng amplitudasini ta'minlaydi.

**“Umumiy va naxsus jismoniy tayyorgarlik asoslari”
mavzusi bo'yicha nazorat savollari.**

1. Ish qobiliyati, charchash, tiklanish va jismoniy imkoniyatlarni oshirish haqida qisqacha gapirib bering.

2. Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati deganda nimani tushunasiz.

3. Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati deganda nimani tushunasiz.

4. Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlardan misollar keltiring.

5. Kuchni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlardan misollar keltiring

6. Chidamkorlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlardan misollar keltiring.

7. Tezkorliklikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlardan misollar keltiring.

8. Chaqqonlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlardan misollar keltiring

II BOB. TEXNIK USULLARGA O'RGATISH.

Texnik tayyorgarlik, sport turi xususiyatlariga xos va yuqori natijalarga erishishni ta'minlovchi harakat tizimlarini sportchi tomonidan o'zlashtirilishidir. Texnik tayyorgarlikka yuzaki yondoshib bo'lmaydi. Uni sportchining jismoniy, ruhiy, taktik va boshqa imkoniyatlar, hamda sport faoliyatida bajariladigan tashqi muhitning aniq sharoitlari bilan o'zaro chambarchas bog'liq bo'lgan bir butunlik sifatida qabul qilish lozim.

Zamonaviy tennisda texnik usullar va harakatlar xilma-hil bo'lib, uning hajmi asta-sekin kengayib bormoqda. Bu albatta tabiiy, chunki tennischi egallagan usul va harakatlar soni qanchalik ko'p bo'lsa, u shunchalik musoboqa jarayonida vujudga keladigan murakkab taktik vazifalarni yechishga tayyor bo'ladi, hamda o'yin davomida raqibning hujum harakatlariga qarshi turib, uni qiyin ahvolga tushirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Shuni ta'kidlab o'tish lozimki, sport taktikasini rivojlantirish, musobaqa qoidalari va anjomlarini o'zgarib borishi va hokazolar, sportchining texnik tayyorgarligiga albatta ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi. Masalan, tennisda yog'och raketkani plastikka almashishi, tennis kortiga yangi qoplamalarni tadbqiq qilinishi, yangi qoidalar (tay-brek) sportchining harakat faoliyatida aks etadi.

Tennischining texnik tayyorgarlik tuzilishidan, asoslangan va qo'shimcha texnik harakatlarni ajratib olish juda muhim hisoblanadi. Bazaviy tennischi musobaqa kurashini samarali olib borishi uchun imkoniyat yaratib beruvchi, uning texnik tayyorgarlik asosini tashkil qiluvchi faoliyat va harakatlar. Bazaviy harakatlarni o'zlashtirish sportchi uchun juda zarur hisoblanadi. Qo'shimchi faoliyat va harakatlar, tennischining

individual xususiyatlaridan kelib chiqib, ikkinchi darajali faoliyat va harakatdir, bu o'z navbatida sportchining individual texnik manera va stilini aniqlaydi.

Texnik tayyorgarlik jarayoni – bu sportchining turli tayyorgarlik bosqichida texnik takomillashuv va musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun funksional imkoniyatlaridan to'liq foydalanish samaradorligini ta'minlovchi bilim va ko'nikmalarni hosil qilish demakdir.

Tennisda asosiy texnik faoliyat ko'nikmalarini o'zlashtirish, o'rganishning birinchi 4 yilligida amalga oshiriladi. Bu davrda harakatlarni umumlashtirib bajarish, keraksiz harakatlardan hamda ortiqcha mushak zo'riqishidan ozod bo'lish shakllantiriladi.

Sportchilarni keyingi takomillashuv davrida (12 yoshdan 16 yoshgacha), harakat qismlarini hayolan nazorat qilishdan ozod bo'lish va uni aniq sharoitda asosiy harakat vazifalarini yechishga jalb etish hamda harakatlarni boshqarishni avtomatlashtiruvchi muhim harakat ko'nikmalari shakllantiriladi. Shu bilan tennis uchun muhim bo'lgan harakatlar, ya'ni to'pni his qilish, tempni his qilish, raqibni his qilish va hokazolar ta'minlanadi.

Texnik takomillashuv bosqichining ahamiyatli tomoni shundaki, bu bosqichda sportchining to'liq harakat moduli (obrazi) sensor va mantiqiy nazorat hissiyotlari shakllantiriladi. Mantiqiy nazorat asosida, harakatlarni boshqarish qonuniyatlaridan foydalanishning ahamiyatini chuqur tushinish va fikrlash etadi.

Bu bosqichda, asosiy elementlarni avtomatlashishiga olib keluvchi harakat faoliyatlarini muntazam takrorlash prinsipi bilan bir qatorda, texnik takomillashuvining asosiy prinsipi bo'lgan, qilyinchiliklarni asta sekin o'sib borishi hisoblanadi.

Shu maqsadda, tennis o'yini uchun texnik usullar (zaxirasi) jamlash va ularni musobaqa jarayonida erkin va tartibli qo'llashga yo'naltirilgan an'anaviy uslubiyat va vositalardan foydalaniladi. Bu birinchi navbatda mashg'ulot devorida o'yin, tennis to'plari solingan savatchadan foydalanuvchi sparring – sherik bilan mashg'ulot, alohida texnik usullarni takomillashtirish maqsadida tennis kortida ikki tomonlama o'yin, musobaqa shaklidagi o'yin. Bularning hammasi tennischining texnik kamchiligini aniqlash hamda texnik ko'nikmalarni mustaxkamlash uchun zarur hisoblanadi.

Sport takomillashuvi jarayonida, belgilangan diapazonda majburiy harakat faoliyatini bajarishni ta'minlovchi turli noan'anaviy usul va vositalar qo'llaniladi. Masalan, nishon bo'yicha o'yin, turli tennis zarbalari usuli bo'yicha to'ldirma to'plarni uloqtirish, to'pni o'yinga kiritish usulida xodani bolta bilan chopish va yengillashtirilgan sharoitda texnik detallarni o'zlashtirish uchun turli trenajorlar. Ayniqsa maxsus tanlangan vazifalarga yo'naltirilgan ikki tomonlama o'yin katta ahamiyatga ega.

Tennis texnikasining murakkabligi shundaki, tennischi raketkaning juda "sezgir" torli yuzasi bilan to'pni urishi kerak, shuning uchun eng kichik noaniqlik zarbaning muvaffaqiyatli bajarilishiga xalaqit berishi mumkin. Bundan tashqari, tortishish odatda kort atrofida tez harakatlanayotganda amalga oshirilishini yodda tutish kerak. Tennis to'pining tez uchishi (sekundiga o'rtacha 25-30 m), uning turli xil aylanishi va erdan sakrashning turli yo'nalishlari bilan tezkor reaksiya, diqqatni jamlash, harakatlarni yaxshi muvofiqlashtirish va ritm tuyg'usini talab qiladi. Tennischining texnikasida harakatlarning to'g'ri ritmi, ya'ni vaqt va makonda to'pning tezligi bilan zarbalar bilan bog'liq bo'lgan harakatlarning aloqasi va izchilligi

katta rol o'ynaydi. Kuch va ritmik harakatlarni bir xilda qo'llash harakatlanuvchi to'pni urish jarayonini osonlashtiradi va tezlashtiradi. Har bir tennischi biladiki, uning harakatlari to'g'ri harakat ritmi topilgandan, ya'ni harakat uchun zarur energiya sarfi to'g'ri harakat namunasi bilan birgalikda topilgan va uning harakatlari o'z vaqtida uyg'unlashgan paytdan boshlab, ayniqsa muvaffaqiyatli va samarali bo'ladi. raqib tomonidan yuborilgan to'pning parvozi bilan ta'minlanadi. O'yin tezligi qanchalik tez bo'lsa, zarbalar ritmi shunchalik tez va shiddatli bo'ladi va aksincha, o'yin tezligi qanchalik sekin bo'lsa, ularning ritmi shunchalik xotirjam va sekinroq bo'ladi. O'yinning tez sur'ati bilan harakatlar juda tejamkor va aniq bo'lishi kerak. Ba'zi tennischilar ma'lum bir tempda yaxshi o'ynashadi, lekin o'yin tempi o'zgarganda ularning o'yinlari darhol yomonlashadi, chunki ular harakat ritmini o'zgartirishni yaxshi bilmaydilar. Ritmni yaxshi biladigan tennischilarning harakatlari har doim erkin va notinch emas: ularning zarbalarga tayyorgarligi o'z vaqtida. Eng kuchli tennischilar orasida tebranish davomiyligi - raketkaning orqaga harakati va uning to'pga qarab oldinga siljishi nisbati o'yin tempining o'zgarishidan qat'iy nazar saqlanib qolishi xarakterlidir. Ko'pincha, yerdan sakrab tushgan to'pni urganda, bu 2: 1 nisbatda ifodalanadi, ya'ni tebranish vaqti raketkaning to'pga qarab harakatlanishidan ikki baravar ko'p bo'ladi, garchi tebranish uzunligi yo'l taxminan raketkaning to'p tomon yo'nalishiga teng. Bu raketka harakatida tezlashuvning ortishi bilan izohlanadi. Tennischilarning texnikasida tez-tez uchrab turadigan kamchiliklar zarbalarga juda kech tayyorgarlik ko'rish va to'pni kerak bo'lgandan ertaroq urish istagidir. Biz bunday tennischilar haqida ularning zarba ritmi yomon, deymiz. Ular zarbaga tayyorgarlik ko'rishni (ya'ni zarba yo'nalishi bo'yicha burilish, raketka bilan qo'lni silkitish) faqat to'p erga tekkanda va ko'pincha keyinroq - erdan

uchib ketish paytida boshlanadi. Shuning uchun belanchakda shoshqaloqlik, loyqa aritmik harakat. Ko'pgina xatolar, hatto oson to'plar bilan ham, zarbalarga kech tayyorgarlik tufayli sodir bo'ladi. Raketani aniq va o'z vaqtida belanchakning oxirgi nuqtasiga olib kelishga ulgurmagan o'yinchi harakatni moylash va raketani tezda to'p tomon yo'naltirishga majbur bo'ladi.

Raketani ushlash usullari

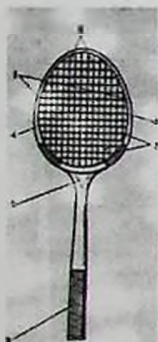
Tennischi texnikasining asosiy elementlaridan biri, ayniqsa, dastlabki mashg'ulotlar paytida, uning raketkani ushlab turish usulidir. To'g'ri zarbalarni bajarish texnikasini shakllantirish raketani to'g'ri ushlab turish usuliga bog'liq. Ko'pincha qobiliyatli tennischilarning atletik rivojlanishiga faqat bitta tutqichdan foydalanish to'sqinlik qiladi (odatda oldingi zarbalar uchun), bu ular boshqa mashqlarni samarali bajarish uchun raketkani ushlashni o'rganmaganliklari sababli ular uchun qulay bo'lib qoldi zarbalar. Juda yuqori o'yin darajasiga erishgan o'yinchilarning o'z tutqichlarini o'zgartirishga urinishlari odatda katta qiyinchiliklarga olib keladi. Uzoq vaqt davomida butun o'yin noto'g'ri ketadi, chunki raketka tekisligining to'pga yaqinlashish burchagi o'zgaradi va bunga moslashish juda qiyin.

Shuning uchun mashg'ulotning boshidanoq zarbalarining to'liq turlarini o'zlashtirishga imkon beradigan va ularning doimiy sport takomillashuviga hissa qo'shadigan tutqichlarni o'zlashtirish juda muhimdir. Raketani ushlab turishning turli usullarini tavsiflashga o'tishdan oldin uning dizaynini ko'rib chiqaylik. Tennis raketkasi bosh, bo'yin va tutqichdan iborat.

Bosh - ko'ndalang va bo'ylama torlari bo'lgan raketaning qismi. Ba'zan u raketa oynasi deb ataladi. Biz tennischining boshlang'ich holatida erdan yuqorida joylashgan raketka halqasining yuqori qismini va erga yaqinroq bo'lgan pastki qismini ataymiz.

Bo'yin - raketkaning tutqich va boshni bog'laydigan qismi.

Raketaning uchi sakkizburchak shakliga ega.



Guruch. 2. Tennis raketkasi qismlari nomi:

- 1 - bosh,
- 2 - bo'yin,
- 3 - tutqich,
- 4 - boshning yuqori qismi,
- 5 - boshning pastki qismi,
- 6 - uzunlamasina iplar,
- 7 - ko'ndalang iplar

Raketka ko'ndalang torlar bilan erga perpendikulyar o'rnatilganda, tutqichning qirralari mos ravishda yuqori va pastki (har birida uchta qirrali), o'ng va chap yon qirralari (har biri bitta qirra) deb ataladi. Raketani ushlab turish usullari qo'lning raketka tutqichida uning yuqori qirralariga nisbatan joylashishi bilan belgilanadi. Biz tutqichning uchta yuqori chetini chaqiramiz: chap (a), o'rta (b) va o'ng (c) yuzlar. Ikki yuz tomonidan hosil qilingan burchaklarga yuz qirralari deyiladi. Tennis o'ynash texnikasi va taktikasi doimo rivojlanib bormoqda, shuning uchun o'yinchilar va murabbiylar takomillashtirishning yangi usullarini qidirmoqdalar. Tabiiyki, bu qidiruvlar turli xil zarbalarni bajarish uchun raketkaning eng qulay tutqichini tanlashga tegishli. Tajriba shuni ko'rsatadiki, turli xil zarbalarni samarali bajarish uchun undan foydalanish tavsiya etiladi.



Raketka tutqichi chetlari:

- 1 - yuqori qirralar (a - chap, b - o'rta, c - o'ng), 2 - pastki qirralar, 3 - chap tomonning qirrasini, 4 - o'ng tomoni chekkasi

O'rganish va takomillashtirishda turli tutqichlarni o'zlashtirish va nuqta davomida tutqichlarni o'zgartirish qobiliyatiga ega bo'lishda ba'zi qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Ammo yuqoriga ko'tarilish mashqlarini qo'llashda tutqichlarni almashtirishni o'zlashtirish unchalik qiyin emas va

u odatiy holga kelgandan so'ng, tutqichlarni almashtirish avtomatik ravishda amalga oshiriladi va tennischining juda tez sur'atda o'ynashiga umuman xalaqit bermaydi. Yangi boshlanuvchi tennischilar uchun raketka tutqichlarini o'zlashtirish va o'zgartirish bo'yicha barcha uslubiy mashqlar qo'l va barmoqlarni ko'proq kuchli va sezgir va yuqori sport mahoratiga erishish uchun zarur bo'lgan texnikani rivojlantirishga yanada hissa qo'shadi.



Raketani ushlab turishning birinchi usuli (yon ko'rinish)



Raketani ushlab turishning birinchi usuli (yuqori ko'rinish)

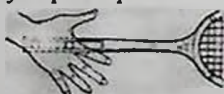
Turli tutqichlar bilan qo'lning raketka tutqichidagi holati o'zgaradi. Bu holat bosh barmog'i va ko'rsatkich barmog'i tomonidan hosil qilingan burchakning cho'qqisining tutqichning yuqori qirralarida joylashgan joyi bilan belgilanadi. Peshonadan ko'pchilik kuchli xorijiy tennischilar raketani ushlab turish usulidan foydalanadilar, biz buni shartli ravishda birinchi usul deb ataymiz (tennis adabiyotida u odatda "sharqiy tutqich" deb ataladi). Ushbu tutqich bilan bosh barmog'i va ko'rsatkich barmog'i tomonidan hosil qilingan burchakning cho'qqisi tutqichning o'rta yuqori chetining o'rtasida joylashgan. Qo'lning barmoqlari bir oz yoyilgan va tutqich bo'ylab yo'naltirilgan.

Ko'rsatkich barmog'ining tagidan diagonal ravishda qo'lning kafti raketka tutqichining o'ng tomonida - raketaning zarba tekisligining qarama-qarshi tomonida joylashganligi ko'rsatilgan zarba, bu raketani qattiqroq ushlab turishga imkon beradi va shuning uchun zarbaga ko'proq kuch beradi.

Ushbu tutqich yordamida orqa qo'l bilan zarbalarni samarali bajarish mumkin emas, chunki orqa qo'l zarbasi raketkaning boshqa tomoni bilan amalga oshiriladi va tutqichning zarbaga qarama-qarshi tomonida, bu tutqich bilan faqat barmoqlarning

uchlari mavjud, bu yaxshi yordam bo'la olmaydi. Shuning uchun, orqa qo'l bilan urish uchun qo'lni chapga siljitish kerak, shunda bosh barmog'i uchta chap chetida va raketka tutqichiga 45° burchak ostida joylashgan bo'ladi.

Keling, bu tutqichni raketkani ushlab turishning ikkinchi usuli deb ataymiz. Bu tutqich bilan bosh va ko'rsatkich barmog'idan hosil bo'lgan burchak cho'qqisi chapga siljiydi. yuqori qirrasini.



Raketka tutqichiga qo'lni o'q otish uchun joylashtirish



Raketani ushlab turishning ikkinchi usuli (yon ko'rinish)



Raketani ushlab turishning uchinchi usuli (yon ko'rinish)

Bosh barmog'i qo'lning eng kuchli barmog'idir. U diagonal ravishda raketaning urish tekisligining orqa tomonidagi tutqichda joylashgan bo'lib, to'pni urish paytida qo'lning mustahkamligini ta'minlaydi.

Yuqori va voleybol zarbalarini berish uchun eng kuchli tennischilarning ko'pchiligi uchinchi turdagi tutqichlardan foydalanadilar, bu odatda universal yoki kontinental tutqich deb ataladi. Ushbu tutqich universal deb ataladi, chunki kuchli qo'li bo'lgan ko'plab tennischilar uni barcha zarbalar uchun ishlatishadi, bu ularni raketka tutqichini o'zgartirish haqida tashvishlanishdan xalos qiladi va bu zamonaviy tennis o'yinida katta qulaylikdir, chunki bu imkoniyatni yo'q qiladi. o'yinchi raketkani vaqtida ushlab ulgurmagani uchun xatolarga yo'l qo'ygan.



Raketani ushlab turishning ikkinchi usuli (yuqori ko'rinish)



Raketani ushlab turishning uchinchi usuli (yuqori ko'rinish)

Ushbu tutqichning kamchiligi shundaki, oldingi raketani raketani ushlab turishning birinchi usulida bo'lgani kabi aniq bajarib bo'lmaydi. Orqa qo'l bilan burilish ham etarli darajada samarali bajarilmaydi, ayniqsa bilaklari erkaklarnikiga qaraganda kamroq kuchli ayollar va bolalar. Umumjahon tutqich bilan bosh barmog'i va ko'rsatkich barmog'i tomonidan hosil qilingan burchakning cho'qqisi tutqichning chetida yuqori chap va o'rta qirralarning o'rtasida joylashgan. Cho'tkasi raketa tutqichining tepasida joylashgan.

Tennischining kortdagi harakati

Zamonaviy tennisda tez o'yin sur'ati, to'rga doimiy kirish va turli xil zarbalardan foydalanish, oyoq harakatlarining aniqligi va samaradorligi ayniqsa muhimdir. Eng kuchli tennischilar inson tanasining jismoniy tuzilishi va harakatlar biomexanikasiga bog'liq bo'lgan ma'lum maqshlar asosida kort atrofida harakatlanishning eng oqilona texnikasini o'zlashtirdilar. Keling, bir-biriga bog'langan va o'zaro bog'liq bo'lgan ushbu qoliplarning tahlilini qisqacha ko'rib chiqaylik. Zamonaviy tennisda to'pning uchish tezligi ma'lum darajada to'pning zarba kuchiga bog'liq holda muhim rol o'ynaydi. Kuch ishlatish uchun tennischiga dinamik barqarorlik kerak. Barqarorlik qo'llab-quvvatlash maydoniga to'g'ridan-to'g'ri proportsionaldir. Shuning uchun, qo'llab-quvvatlash maydoni qanchalik katta bo'lsa, zarba berish mumkin bo'lgan kuch shunchalik katta bo'ladi. Shuning uchun to'pni ikkala oyog'idan foydalanib, doimiy ravishda urish, tananing og'irligini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish juda muhimdir. Uchib ketayotgan to'pga yaqinlashganda, tennischi o'z qadamlarini shunday hisoblashi kerakki, tebranish paytida tananing og'irligi zarba bilan bir xil nomdagi oyog'ida bo'ladi (forehandni urganda - o'ngda) va to'p raketka bilan aloqa qilganda u to'p tomon

harakat qiladi - zarbaga qarama-qarshi oyog'iga oldinga. Oyoqlarning torso tomon lateral holatida joylashgani, zarbalar paytida barqarorlikni oshirishdan tashqari, torsoning zaruriy oldinga siljishini va raketkaning oldinga erkin harakatlanishini ta'minlaydi, bu esa to'pni kuzatishni osonlashtiradi. uning parvoz tezligi va aniqligiga. Ko'pgina qobiliyatli tennischilarni nomlash mumkin, chunki ular bir oyog'ini qo'llab-quvvatlagan holda zarba berishga odatlangan (ko'pincha old qo'l bilan urishda o'ng tomonda) va tez va kuchli zarbalarni o'zlashtira olmaganligi sababli sport o'sishida to'xtab qolgan. Xuddi shu naqshni hisobga olgan holda, zarba berish paytida tennischi oyoq barmoqlariga tayanmasligi kerak (ko'pchilik kabi), balki butun oyog'iga tovondan oyoqqa qadam qo'yishi kerak. Odam yurish uchun aynan shunday qadam naqshini tanlagani bejiz emas. To'piq-oyoq yondashuvi harakatning yumshoqligi va barqarorligini yaratadi, torsoda muvozanatni saqlashga yordam beradi va shuning uchun qo'l harakatlarini raketka bilan erkin muvofiqlashtirishga yordam beradi. Zarbalarni bajarish paytida oyoqlarning yo'nalishi tananing zarbalarga tayyorgarlik ko'rish uchun zarur bo'lgan to'r tomon erkin lateral holatini ta'minlashi va ular tugagandan so'ng keyingi zarbaga tezda tayyorlanishi kerak. Oldindan zarba berishda, o'ng oyoq bilan qadam bosganda, oyoq barmog'i maydonning yon chizig'i tomon yo'naltirilishi kerak, chap oyoq bilan qadam bosganda esa, to'pga zarba berish paytida, oyoq barmog'i yo'naltiriladi. zarbaning mo'ljallangan yo'nalishi chizig'iga taxminan 45 ° da belanchak paytida oyoqni burish tananing zarba yo'nalishi bo'yicha erkin aylanishini osonlashtiradi, boshqa oyoqni to'p bilan aloqa qilish paytida 45° burchak ostida joylashtirish yaxshi dinamik tayanch hosil qiladi, tananing burilishiga yo'l qo'ymaydi; o'ng yoki chap va zarbadan keyin to'rga oldinga

chiqish uchun oyoqlarning qulay holatini yaratadi.

Oyoqni yerga qo'yish oyoq o'qi bo'ylab harakatlanadigan tananing og'irligi bilan tovondan oyoqqa yumshoq dumalab amalga oshirilishi kerak.

Sirpanchiq quruq kortlarda, to'pga "aylanayotganda" tennischilar ko'pincha unga duch kelishadi; ho'l bo'lganlarda, sirpanish sekinlashganda, ular to'pga erishishadi. Ish tashlashlarni bajarishda siljish - mashg'ulot davrida oyoqlarning to'g'ri joylashishiga etarlicha e'tibor bermaslik natijasidir. Bolalar ko'pincha to'voni eskirgan poyabzalda mashq qiladilar, to'pga oyoq barmog'idan yaqinlashganda bunday tagliklar yerdan qattiq ushlanmaydi, natijada sirpanish odat tusiga kiradi.

Eng kuchli tennischilar turli sirtli kortlarda bellashishlari kerak: qishda yog'och va plastmassa yuzalar bo'lgan kortlarda, yozda o't va loyda.

Ma'lumki, plastmassa, o't yoki yog'och yuzalarda deyarli sirpanish bo'lmaydi va bu odatni shakllantirgan tennischilar oyoq harakati texnikasini o'zgartirishlari kerak, bu har doim ham mumkin emas, chunki doimiy mahorat odatda juda kuchli.

Samarali zarbani amalga oshirish uchun tennischi to'pga qarab torso va oyoqlarning aylanish va translatsion harakatlaridan foydalanadi. Urishga tayyorgarlik ko'rayotganda, siz to'rga yonma-yon turishingiz kerak.

Zarbani bajarishda to'pni yaxshiroq qo'llab-quvvatlash uchun raketkaning to'p bilan aloqa qilish paytida va zarba oxirida tananing aylanishini biroz cheklash bilan oldinga harakat ustunlik qilishi kerak. Biz individual zarbalar texnikasini tavsiflashda bu haqda batafsil to'xtalamiz.

O'yin paytida tananing og'irligi to'rga nisbatan eng uzoqda joylashgan oyog'ida bo'lishi kerak va zarba paytida eng yaqiniga o'tish kerak. O'ng va chap oyoqlarga o'tish, to'pni urish paytida

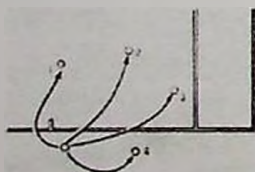
yumshoq tekislash bilan tizzalarda oyoqlarni biroz egish orqali amalga oshiriladi.

Tennischi to'pdan keyin qaysi yo'nalishda harakat qilmasin, u o'z qadamlarini shunday taqsimlashi kerakki, oxirgi 1-3 qadam oldinga to'r tomon yo'naltiriladi (6-rasm), zarba berishdan oldin to'xtamasdan, balki uning tomon harakatining inertsiasidan foydalangan holda. to'p, ya'ni biz aytganimizdek, harakatda to'pni urish.

Shu bilan birga, agar to'p oldinda bo'lsa, to'g'ridan-to'g'ri emas, balki uning yon tomoniga o'tish kerak. Bu tarmoqqa oldinga o'tishda o'zlashtirish uchun ayniqsa muhimdir.

Tennischining o'yindagi qadamlari juda kengaytirilmasligi yoki juda kichik bo'lmasligi kerak.

Tennischining zarbalarni bajarishda kort atrofida turli yo'nalishdagi harakatlari:



- 1 - oldinga,
- 2 - oldinga qarab,
- 3 - yon tomonga,
- 4 - orqaga

O'yinchining elkasi kengligidan biroz kengroq bo'lgan o'rta qadamni qo'llash yaxshidir. Bunday qadamlar bilan zarba paytida tana va qo'l harakatlarini raketka bilan muvofiqlashtirish osonroq bo'ladi, siz tezda muvozanatni tiklashingiz, keyingi to'pni qabul qilish uchun boshlang'ich pozitsiyasiga qaytishingiz va qarama-qarshi yo'nalishda urishdan keyin boshlashingiz yoki to'r tomon.

Agar tennischi o'z zarbasini yetishmayotganini his qilsa, unda kichik qadamlar qo'ygan ma'qul, chunki ularni tezroq o'zgartirish mumkin.

Odatdagi qadamlar va yugurishdan tashqari, tennischi zarbalar orasida harakat qilganda, kichik sakrash (chasse) bilan

qo'shimcha qadamlar ham qo'llaniladi. Ular, kerak bo'lganda, tananing to'rga nisbatan lateral holatini saqlab qolishga yordam beradi, oyoqlarning holatini tezda o'zgartirishga imkon beradi va bundan tashqari, kichik sakrash paytida mushaklarni bo'shashtiradi, bir oz dam oladi. Tennischi o'yin davomida uzoq vaqt harakat qilsa, bu juda muhimdir.

Ko'pincha, to'pga yaqinlashishda ehtiyotsizlik tufayli, zarba berishda katta xatolar qiladi. Katta o'pkalar, siz erishib bo'lmaydigan yoki juda uzoqdagi to'pga etib borishingiz kerak bo'lgan va o'yinchi o'z qadamlarini aniq hisoblashga ulgurmagan favqulodda holatlarda yordam beradi. Keng qadamda muvozanatni saqlab turish va keyingi zarbalarni bajarishga tezda qaytish uchun bunday o'pkalarni bajarish texnikasi doimiy ravishda takomillashtirilishi kerak.

To'pga qarab harakat tennischi uchun kerakli yo'nalishda boshlash uchun qulay bo'lgan boshlang'ich pozitsiyasidan boshlanadi. Tennischi aniq boshlang'ich pozitsiyasini faqat to'pni qabul qilganda va juftlik o'yinida to'rdagi holatda o'rnatadi. Shu bilan birga, barqaror holatdan keyingi zarbaga tayyorgarlik ko'rish uchun raketka bilan qo'llarning dastlabki holatini har bir zarbadan keyin olish kerak.

Boshlang'ich holatda tennischi to'rga qaragan, oyoqlari elkalarining kengligida va tizzalarida bir oz egilgan, barmoqlari biroz tashqariga burilgan, tanasi oldinga egilgan, mushaklari bo'shashgan. Raketka oldinga va o'yinchining bir oz chap tomoniga yo'naltiriladi, bu o'ng qo'lning tabiiy kengaytmasi hisoblanadi. Raketaning boshi taxminan ko'krak darajasida, qo'llar bel darajasida, chap qo'l raketani bo'ynidan qo'llab-quvvatlaydi, o'ng qo'l bilak bilan engil burchak hosil qiladi. Tananing og'irligi oyoqlarning old qismida to'plangan.

Siz butun oyog'ingizda turolmaysiz: bu holda o'yinchi tezda ucha olmaydi.

Tennischining boshlang'ich holatidagi ichki holati bokschining tik turgan holatda raqibning harakatini kuzatish yoki startda yuguruvchining starterning zarbasini kutayotgan holatiga o'xshaydi. Tennischi uchun harakat uchun bunday zarba signali raqib to'pni urishni tugatgan payt bo'lishi kerak.

Boshlang'ich pozitsiyadan harakatda inertsyani yaratish uchun tennischilar kichik sakrashdan keng va samarali foydalanadilar, so'ngra tizzalarda bir oz egilgan oyoqlarga yumshoq prujinali qo'nish, kerakli yo'nalishda erkin va tez harakatlanishni osonlashtiradi. O'ngga harakat o'ng oyoqdan, chapga - chapdan boshlanishi kerak.

Tennischining maydonda harakatini o'zlashtirish va takomillashtirish, zarba berishda oyoq harakatini yaxshilash uchun maxsus mashqlar ilgari berilgan jismoniy mashqlar majmualarida asos bo'lishi kerak.

Zarbalarining tasnifi. O'yin qoidalariga o'xshash zarbalar texnikasining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, biz tepgan to'pga old va orqa tomondan zarbalarni tahlil qilamiz, to'pni o'yinga kiritish, qabul qilish, yarim parvoz, tepa, sham va qisqartirilgan zarbalar.

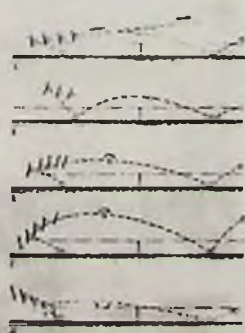
Raketaning torli yuzasining to'p bilan zarbalar paytida o'zaro ta'siriga qarab, to'pga boshqa aylanish beriladi, bu to'pning parvoz traektoriyasi va tezligiga, uning yerdan qaytish balandligi va yo'nalishiga ta'sir qiladi. To'pga berilgan aylanishning tabiati va yo'nalishi bo'yicha zarbalar aylanma va kesilganlarga bo'linadi.

Yassi - raketaning torli yuzasi to'pga va uning mo'ljallangan uchish chizig'iga to'g'ri burchak ostida yaqinlashadigan zarbalar deb ataladi Raketadan ajratilgan to'p

bu zarbadan keyin minimal aylanish bilan uchadi. To'g'ri zarba to'pni eng tez parvoz qiladi. Bu tekis zarba bilan to'pning ozgina aylanishi va havo qarshiligini boshdan kechirishi bilan izohlanadi. To'pning zarba nuqtasidan qo'nish nuqtasigacha bo'lgan yo'li uning parvozinig tekis traektoriyasi tufayli eng qisqa hisoblanadi. Yassi zarba bilan, ip yuzasi va to'pning parvoz chizig'i bir xil yo'nalishga ega, shuning uchun iplar va to'p o'rtasidagi aloqa vaqti va yo'li eng katta. To'p qancha uzoq davom etsa, uning parvozi shunchalik tez bo'ladi.

To'r balandligidan pastroq nuqtada tekis zarba o'ynasa, to'pning uchish yo'nalishi to'rdan yuqoriga ko'tariladigan traektoriyaga ega bo'ladi. To'r sathidan yuqori nuqtada qilingan tekis zarbadan keyin to'pning uchish yo'nalishi zarba nuqtasidan qo'nish nuqtasiga qadar deyarli to'g'ri bo'ladi (8-rasm).

Buralgan- Raketaning torli yuzasi to'pga pastdan yuqoriga yaqinlashib, to'p yuzasi bo'ylab sirg'alib, unga beradigan zarbalar deb ataymiz to'pning parvozi (oldinga) bilan bir xil yo'nalishda topspin.



To'pning turli aylanishlari bilan zarbalar paytida to'pning parvozi va orqaga qaytish traektoriyasi:

- A - tekis zarba,
- B - baland nuqtada tekis zarba,
- B - buralgan,
- G - buralgan,
- D - kesish

Raketaning to'p bilan aloqa qilish muddatiga va to'p ustida siljish paytida ip yuzasining o'tkirlik darajasiga qarab, to'plar biroz burishishi yoki kuchli buralishi mumkin. Egri to'pning traektoriyasi tekis to'pnikiga qaraganda tikroq. Uning erdan qaytish burchagi va balandligi ancha katta.

Kesish - raketkaning torli yuzasi to'pga yuqoridan pastga yaqinlashib, uning yuzasi bo'ylab sirg'alib, to'pga pastki aylanishni beradigan zarbalar deb ataladi. Kesilgan to'p tekis yoki kavisli to'pga qaraganda sekinroq harakat qiladi. Uning erdan qaytishi tez va past.

Ta'sirlar, shuningdek, erdan qaytgandan keyin ta'sir qilish nuqtasiga qarab alohida guruhlariga bo'linishi mumkin. Biz ko'tarilayotgan (ko'tarilayotgan) to'pga zarbalar, eng yuqori ("o'lik") nuqtaga zarbalar va tushayotgan (pastga tushayotgan) to'pga zarbalarni farqlay olamiz. Ushbu zarbalarni bajarish texnikasi boshqacha bo'ladi.

Ko'tarilgan to'plar eng foydali hisoblanadi: ular o'yin sur'atini sezilarli darajada oshiradi, raqibga javob zarbasiga tayyorgarlik ko'rish uchun eng kam vaqt beradi va zarba berilgandan keyin o'yinchining darvozaga yo'lini qisqartiradi. Ushbu zarbalarni bajarish texnikasi tushib qolgan to'pni urish texnikasidan ko'ra murakkabroqdir, u o'yinchidan yuqori reaksiya tezligini, harakatlarni eng aniq muvofiqlashtirishni va juda nozik ritm hissini talab qiladi.

Hozirgacha kuchli tennischilarimiz orasida o'z o'yinini ko'tarilayotgan to'pga tez-tez urishga asoslaydigan o'yinchilar kam. Bu zarbalar hozirgacha faqat vaqti-vaqti bilan ishlatilgan.

Ko'tarilayotgan to'pni tekis urganda raketkaning torli yuzasi to'pga vertikal holda tegishi kerak. Bu yerdan sakrab tushgan to'pning oldinga va yuqoriga harakat qilishni davom ettirishga "intilish" paytida ip yuzasiga to'g'ri kelishi bilan izohlanadi.

To'pning raqib tomoniga tushish xususiyatiga va maydonning chegara chiziqlariga nisbatan yo'nalishiga qarab zarbalar uzoq va qisqa bo'linishi mumkin.

Uzoqdan zarba berish - bu to'pning maydonning asosiy chizig'iga tushishi, qisqa zarba - xizmat maydoniga.

To'plar maydonning yon chiziqlariga parallel ravishda yuboriladigan zarbalar to'g'ridan-to'g'ri (chiziq bo'ylab) va uning diagonal bo'ylab - qiya yoki diagonal deb ataladi. Ushbu zarbalarni bajarish texnikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega va maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Masalan, to'g'ridan-to'g'ri zarbalarni (chiziq bo'ylab) diagonal zarbalarga qaraganda o'zlashtirish qiyinroq, chunki to'g'ridan-to'g'ri zarbalarining aniqligi diagonal zarbalarga qaraganda to'rga nisbatan tananing aniqroq lateral holatidan to'pga aniqroq yondashishni talab qiladi. Uzoq zarbalar texnikasi qisqa zarbalar texnikasiga qaraganda qiyinroq: birinchisi raketka bilan to'pning uzoqroq hamrohligida, kattaroq harakatlar bilan amalga oshiriladi. Raqibdan maydonning diagonal bo'ylab uchayotgan to'pga diagonal zarbani chiziq bo'ylab zarbadan ko'ra aniq yo'naltirish osonroqdir, chunki bu holda tennischining harakatlarini muvofiqlashtirish yo'nalishni o'zgartirish va burchakni o'zgartirishdan ko'ra osonroqdir qaytish zarbasi.

Zarbalar paytidagi barcha harakatlarni (shartli ravishda) uch bosqichga bo'lish mumkin: tayyorgarlik (boshlang'ich pozitsiyadan raketka to'pga tegguncha), zarba fazasi (raketka torli yuzasining to'p bilan o'zaro ta'siri) va yakuniy bosqich. zarba (to'p raketadan ajralgan paytdan boshlab keyingi zarbaga tayyorgarlik ko'rish uchun boshlang'ich pozitsiyasiga qaytgunga qadar). Bundan tashqari, biz zarbaning tayyorgarlik qismida raketka yo'lining ba'zi pozitsiyalarini va qo'llar, torso va oyoqlarning harakatlarini aniqlaymiz:

- a) lateral holat (tanani to'rga yon tomonga burish);
- b) belanchakning oxirgi nuqtasida pozitsiyasi (to'rga nisbatan tananing orqasida raketka bilan qo'l).

Raketaning orqaga yo'li belanchak deb ataladi, raketkaning to'pga qarab harakatlanishi oldinga harakat deb ataladi.

Yuqorida aytib o'tganimizdek, erdan sakrab tushgan to'pga zarbalar tekis, burish va kesish mumkin. Ular to'p ko'tarilayotganda (ya'ni, ko'tarilayotgan to'p) erdan sakraganda va pastga tushganda turli nuqtalarda bajarilishi mumkin. Ikkala holatda ham to'pni erdan balandlikda urish nuqtalari har xil bo'lishi mumkin: baland, o'rta (bel darajasida), past va erga yaqin (o'rta parvozdan).

To'pni urish uchun eng to'g'ri nuqta to'pning bel darajasida ko'tarilishidir, lekin tennischi bu nuqtada har doim zarba berishga ulgurmaydi, shuning uchun u to'pni qaytarishning turli nuqtalarida zarba berish texnikasiga ega bo'lishi kerak.

To'rga nisbatan qaysi nuqtada to'pni urishni maqsad qilish kerak? Tennischilar aytganidek, to'pning sizga etib borishiga yo'l qo'ymaslik kerak, ya'ni uni tanangizning chegarasi oldida, to'rga eng yaqin oyog'i oldida (tana to'rga qarab lateral holatda) urish kerak. To'pga to'g'ridan-to'g'ri urish paytida tananing og'irligi unga o'tadi.

Xulosa shuki: siz harakatlanayotganda to'pni urishga intishingiz kerak, ya'ni tana harakatining inertsiasidan foydalangan holda uchib ketayotgan to'pga qarab harakat bilan zarba berishingiz kerak

O'ng qo'llar. Forehand ko'pincha to'rga erishish uchun tayyorgarlik sifatida ishlatiladi. O'yinchining ochiq harakati zarbaga erkin tayyorgarlik ko'rishga imkon beradi, qo'lning raketka bilan harakatlanishining katta amplitudasi, bu zarbaga sezilarli tezlik va kuch berishga va zarba yo'nalishining aniqligini osongina boshqarishga imkon beradi. to'pning parvozi. Tennischi to'pga zarba berishning barcha turlarini o'zlashtirishni o'rganishi kerak. Yassi, o'ralgan va kesilgan. Bu unga ko'proq taktik o'zgaruvchanlik uchun kerak.

Forehand texnikasining tavsifini tekis zarba bilan

boshlaylik. Tennischi odatda u bilan mashg'ulotni boshlaydi, chunki burish va kesilgan zarbalarni o'zlashtirishdan ko'ra osonroqdir.

Boshlang'ich pozitsiyadan zarbaga tayyorgarlik yelkalarini o'ngga burish va tananing og'irlik markazini to'rga oldinga, o'ng oyog'ini tizzada bukilgan holda yon tomonga va oldinga siljitish bilan boshlanadi. Ushbu bosqichda oyoqning yo'nalishi mo'ljallangan zarba yo'nalishiga perpendikulyar. Bu tananing erkin lateral holatini saqlashga yordam beradi va qo'lning raketka bilan harakatlanishi uchun barqaror tayanch hosil qiladi.

Zarbaga yaqinlashganda, raketka bilan qo'l asl holatida - chap tomoni to'rga qarab turishi kerak. Raketka bilan qo'l yuqoriga va orqaga siljiydi, raketka boshi biroz "ochiq" (uning yuqori qismi pastki qismdan bir oz oldin yuqoriga va orqaga ketadi). Muvozanatni yaxshilash uchun chap qo'l to'r tomon oldinga erkin uzatiladi. Belanchakning so'nggi nuqtasiga yaqinlashganda, raketka elkama-kamar, elka, bilak va qo'l chizig'ining davomi bo'lgan holatga keladi, so'ngra harakatda qo'lni bosib o'tadi va qo'l bilakni bosib o'tadi (qarang. 10-rasm).

Belanchakning so'nggi nuqtasida raketka bilan qo'l erdan balandlikning qaysi nuqtasida zarba qilinganiga qarab, mo'ljallangan zarba darajasiga tushiriladi. Shaklda. 10 tana to'rga nisbatan $75-80^\circ$ ga buriladi, tananing og'irlik markazi faol ravishda oldinga siljiy boshlaydi. Qo'l va raketka boshi qo'lning orqasida ketayotganga o'xshaydi. Belanchakning so'nggi nuqtasidan boshlab, mo'ljallangan zarba darajasida raketka bilan qo'l oldinga yo'naltiriladi, qo'l va raketka boshi asta-sekin qo'lni ushlaydi.

Raketaning to'pga qarab harakatlanishi bilan qo'lning orqada qolishi harakatning uzluksizligini yaratadi va tananing

faol oldinga siljishi bilan birga raketaning tezlashishiga yordam beradi, bu esa zarbaga kuch berish uchun zarurdir. To'pni raketka qamchilaganga o'xshaydi. Raketa to'pga zarba berish uchun yaqinlashganda, chap oyoq oldinga qadam tashlashga tayyorlanadi.

To'pni urish bosqichi. To'pni urish vaqtida barcha qismlar - raketaning boshi, qo'li, bilak va yelkasi bir chiziqda tekislanadi, raketka bilan qo'l yelkama-kamar bilan to'g'ri burchak hosil qiladi. U tirsagida bir oz egilgan.

Bu qo'lning erkin harakatlanishini va qo'lni tirsagida ko'proq yoki kamroq egish orqali ta'sir nuqtasini sozlash qobiliyatini ta'minlaydi. Kamar ostidagi nuqtalarda zarbalar bajarilganda, qo'l biroz tushiriladi. Zarbaning aniqligi va kuchi uchun raketaning tor yuzasi markazining to'p bilan aloqasi va bu aloqaning davomiyligi - to'pning hamrohligi katta ahamiyatga ega. To'pni urgan vaqtga kelib, o'ng oyoq, bir oz to'g'rilab, oldinga siljiydi va tananing og'irligi chapga siljiydi chap oyoq oldinga qadam. To'pni old tomondan - tanadan uzoqda urish kerak.

Yuqori yelka kamari, oyoq va qo'lning raketka bilan to'pga qarab oldinga siljishi tananing chap tomonga istalmagan aylanishini yumshatadi.

To'p ip yuzasidan ajralgandan so'ng, raketka bilan qo'l to'pni oldinga kuzatib boradi, bir oz yuqoriga ko'tariladi va tirsagida egiladi. Raketka chap qo'l bilan bo'ynidan olinadi va keyingi zarbaga tayyorgarlik ko'rish uchun dastlabki holatiga o'tadi. Tananing og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi va torso to'rga qaragan holda aylantiriladi.

To'p qancha uzoq davom etsa, unga qo'llaniladigan kuchning davomiyligi, iplarning suzuvchi ta'siri va to'pning elastik xususiyatlari tufayli uning parvozinig dastlabki tezligi

shunchalik yuqori bo'ladi. Kuchli zarba va yaxshi qo'llab-quvvatlash bilan to'p diametrining deyarli yarmiga siqiladi. To'p va arqon yuzasi o'rtasidagi o'zaro ta'sir paytida raketkaning harakat tezligi eng katta bo'lishi kerak. Ko'pgina tennischilar raketani to'xtatganday, harakatni sekinlashtiradi yoki to'p bilan aloqa qilgandan so'ng darhol raketani chapga qaratadi. Bunga zarbaning tayyorgarlik bosqichidagi noaniq harakatlar yoki to'pni o'z oldida emas, balki tanaga juda yaqin nuqtada urish odati sabab bo'ladi.

Ko'pgina tennischilarning texnikasi to'pga yetarlicha ergashmaydi, buning natijasida ularning zarbalari unchalik aniq va kuchli bo'lmaydi. Eng yaxshi to'p kuzatuvchilari - R. Laver, A. Gimeno, R. Gonsales, M. Smit-Kort. A. Metreveli yaxshi yordamga ega. Bu tennischilarning zarbalarining aniqligi va tezligi bunga misol bo'la oladi.

Bu taqqoslash qiziq. Tennischilarni yaxshi qo'llab-quvvatlagan holda suratga olishda kamera uch yoki to'rt kadr uchun raketkaning torli yuzasida to'pni suratga oladi. Tennischilarni etarlicha yaxshi qo'llab-quvvatlamagan holda suratga olishda, bu moment yo'q yoki faqat bitta kadrda paydo bo'ladi, chunki ular to'p va raketaning torli yuzasi o'rtasida juda qisqa aloqa yo'liga ega.

To'pning tez uchishi tufayli tekis forehand zarbasi to'rga etib borish uchun tayyorgarlik zarbasi sifatida muvaffaqiyatli qo'llaniladi. Bunday hollarda, u faol ravishda, parvozda bajarilishi kerak.

O'ng qo'l zarbasi. Spin forehandlar biroz burish yoki og'ir burish mumkin. Ular to'pni to'pning uchish yo'nalishi bo'yicha yuqoridan aylantiradilar. Bir oz aylantirilgan to'p egri chiziqdan tezroq uchadi va zarba yo'nalishi bo'yicha aniqlikni ta'minlash osonroq.

Buralgan zarbalarining tayyorgarlik bosqichi tekis va kesilgan zarbalarining mos keladigan bosqichidan farq qilmasligi kerak, shunda raqib to'pning aylanishiga asoslangan zarba nima bo'lishini oldindan aniqlay olmaydi.

Buralgan zarbaning orqaga burilishining so'nggi nuqtasida bilak va raketka mo'ljallangan zarba nuqtasidan bir oz balandroq bo'lib, oldinga siljish paytida ular biroz pastga tushadi, shundan keyin raketka to'pga ip yuzasining o'rtasidan pastdan yuqoriga keltiriladi. To'p bilan aloqa qilganda, qo'lning (tirsagidan) pastdan oldinga va yuqoriga keskin harakati tufayli raketka torli sirt bilan to'p ustidan sirg'alib, uning parvoz yo'nalishi bo'yicha aylanish imkonini beradi. Burama zarbalarni tugatish bosqichida raketka bilan qo'l oldinga va yuqoriga harakat qilishda davom etadi.

Tennischilar o'zlarining zarbalarini diversifikatsiya qilish va raqibining o'ynashini qiyinlashtirish uchun buralib zarbalardan foydalanadilar, unga turli balandlikdagi va erdan qaytish tezligidagi to'plarni yuborishadi. Raqibni to'rga yaqinlashishga imkon bermasdan, orqa chiziqdan iloji boricha uzoqroqqa to'p olishga majbur qilish zarurati tug'ilganda, bu zarbalardan foydalanish tavsiya etiladi, chunki buralgan to'p yuqoriga sakrab chiqmaydi, lekin tezda sakradi. Buralgan va buralib zarbalar bilan to'pning ancha tik uchish yo'li tufayli xato ehtimoli - to'pning to'rga tegishi kamayadi. Ushbu to'pni maydon chegaralarida, asosiy chiziqqa yaqin joyda saqlash osonroq.

Spin zarbalar ko'pincha raqib asosiy chiziqda bo'lganida to'rga yetib borish uchun tayyorgarlik zarbalari sifatida ishlatiladi. Ushbu zarbalardan so'ng to'pning yuqori va tez qaytarilishi dribling zarbalarini amalga oshirishni qiyinlashtiradi. Ayniqsa, bu zarbani har doim ham yetarlicha harakat tezligiga ega bo'lmagan va qaytgan to'pni urgandan keyin to'rga

yaqinlashishga ulgurmaydigan ayollar uchun to'rga yetib olish uchun foydalanish tavsiya etiladi. Egri chiziqdan keyin to'pning sekin parvozi ularga buni amalga oshirishga imkon beradi.

Qisqa jingalak zarba to'rdan so'ng tushayotganda to'pning tez va tik traektoriyasi tufayli to'rga yaqinlashayotgan o'yinchining driblingi uchun juda foydali. Bunday to'p o'yinchi uchun to'rda katta qiyinchilik tug'diradi, chunki uni faqat passiv va past nuqtada o'tkazish mumkin. Bu zarbadan foydalanish, ayniqsa, to'rga yaqinlashayotgan o'yinchining driblingi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan juftlik o'yinlarida samarali bo'ladi. Biroq, dribling paytida buralib zarbadan foydalanish ba'zi bir xavf bilan bog'liq, chunki uning to'g'ridan-to'g'ri bajarilishi, bunda to'p to'rdan baland uchib, muqarrar ravishda ochko yo'qotishiga olib keladi: bunday to'pni havodan osongina o'ynash mumkin.

Burilish zarbalarini bajarishda oyoq harakati juda muhim bo'ladi. Ta'sirga tayyorgarlik ko'rishda oyoqlar tizzalarda sezilarli darajada egilgan bo'lishi kerak va zarba paytida ularning aniq tekislanishi to'pni aylantirishda katta samaradorlikni yaratishga yordam beradi.

O'ng qo'l bo'lagi. Forehand tilim o'yinda tekis va o'ralgan tilga qaraganda kamroq qo'llaniladi. Ba'zi tennischilar faqat oldingi chiziqni o'zlashtirib, yuqori sport natijalariga erisha olmaydilar, chunki orqa tomonga burilgan to'p o'yin tezligini sezilarli darajada sekinlashtiradi.

Ba'zan o'yinga rang-baranglik qo'shish uchun va agar maydon yumshoq yoki ho'l bo'lsa, raqibga zarba berishni qiyinlashtirish uchun ishlatiladi, chunki yumshoq maydonda to'pdan keyin to'p juda pastdan sakrab tushadi. Bunday to'p bilan hujumkor zarba berish qiyin. Ba'zida kesilgan zarba o'yinchi zarbaga to'g'ri tayyorgarlik ko'rishga ulgurmagan

hollarda, ayniqsa oldinga yoki yon tomonga o'tkir zarbalar berganda yoki kuchli xizmatni qabul qilganda qo'llaniladi.

So'nggi yillarda forehand tilim to'rga kirish va raqibni to'rga dribling qilish uchun tayyorgarlik zarbasi sifatida ko'proq qo'llanila boshlandi. Kesilgan zarba, shuningdek, o'yinchi to'pni sekin parvoz qilish yoki to'rni iloji boricha pastga qaratish kerak bo'lgan hollarda qo'llaniladi.

Kesilgan zarbaning tayyorgarlik bosqichining boshlanishi tekis yoki o'ralgan zarbaning mos keladigan bosqichidan farq qilmaydi va faqat tebranishning oxirgi nuqtasida raketka mo'ljallangan zarba darajasidan bir oz yuqoriroq nuqtaga tushiriladi va to'p tomon oldinga va pastga tushiriladi. Raketaning torli yuzasi to'pga uning og'irlik markazi ostida tegadi, so'ngra to'p ustida sirpanadi va to'p raketadan boshning tepasiga qarab chiqadi.

Raketaning torli yuzasi to'pga yaqinlashmasdan oldin va zarba paytida bilak va qo'l tashqariga buriladi. Bu raketani oldinga olib chiqadi va to'pni biroz egilgan holatda kutib oladi, bu esa halqaning pastki chetini oldinga chiqib ketishiga olib keladi. Kesilgan zarba odatda tananing o'ngga kamroq aylanishi bilan, tekis va o'ralgan zarbalarga qaraganda qisqaroq tebranish bilan amalga oshiriladi. To'p ip yuzasidan ajratilgandan so'ng, raketka oldinga va pastga siljiydi, so'ngra chap qo'l bilan olinadi.

Ko'p tennischilar uchun orqa tomondan zarbalarni o'zlashtirish va takomillashtirish juda qiyin bo'lishi mumkin. Mubolag'asiz aytish mumkinki, tennischining o'yin klassi uning orqa qo'lining sifati bilan belgilanadi, chunki raqib ko'pincha to'pni shu yo'nalishda yuboradi. Bundan tashqari, o'yinning klassi tennischining hujumda orqa qo'ldan qanchalik to'g'ri foydalanishiga ham bog'liq.

Orqa qo'l bilan tortishishning qanday qiyinchiliklari bor va ularni engish yo'llari qanday?

Birinchidan, ular shundan iboratki, bu zarba bilan tebranish oldingi zarbaga qaraganda harakatlarni yanada murakkab muvofiqlashtirishni talab qiladi.

Ko'pgina yangi boshlanuvchilar va hatto ba'zi tajribali tennischilar tomonidan yo'l qo'yilgan keng tarqalgan xato: ular raketkani ushlab turishning universal usulidan foydalangan holda orqa tomondan zarba berishadi, agar qo'l etarlicha kuchli bo'lmasa, buni amalga oshirish uchun kerakli kuchni ta'minlamaydi. Raketani barmoqlaringiz bilan juda qattiq siqib qo'yishingiz kerak, chunki iplarning zarba tekisligining orqa tomonida etarli tayanch yo'q. Ushbu usuldan foydalanib, siz to'pning tezligini cheklaydigan faqat kesilgan zarbalarni muvaffaqiyatli ishlatishingiz mumkin. Yassi zarbalarni va undan ham ko'proq o'ralgan zarbalarni bajarish yanada qiyinroq.

O'zining orqa qo'l harakati ishonchliligiga ishonchi komil bo'lmagan tennischilar o'z o'yinlarini shunday tuzilishga harakat qiladilarki, to'plarni iloji boricha tez-tez old qo'l bilan qabul qiladilar, bunda ular o'ziga ishonadilar. Ba'zan bu hatto o'ng qo'l ostida "yugurish" ga olib keladi. Bir necha yillar davomida takrorlanadigan bunday xatolik odat tusiga kiradi va sport mahoratini yanada yuksaltirish va erishishga xalaqit beradi.

K.Rozuol, J.Kodesh, R.Leyver va boshqalar kabi kuchli tennischilarning ko'pchiligi to'g'ri va maqsadli mashg'ulotlar natijasida erishiladigan kuchli va rang-barang teskari zarbalarni o'zlashtirmoqda.

Yassi orqa qo'l Yassi zarba (bu holda orqa tomondan) to'pning katta tezligini ta'minlaydi. Yassi zarba, ayniqsa, to'plarni bel darajasida qabul qilish uchun foydalidir va to'plarni ozgina aylanish bilan urishda eng samarali hisoblanadi. U to'pga

deyarli aylanmaydi, chunki raketaning torli yuzasi yerdan to'g'ri burchak ostida sakrab tushayotgan to'p bilan uchrashadi va uning parvoz chizig'i bo'ylab oldinga hamroh bo'ladi va shu bilan to'p bilan uzoq muddatli aloqa hosil qiladi.

O'yinchi boshlang'ich pozitsiyasidan oldinga siljib, yelkasini chapga buradi va qo'lini ushlab, yukxalta boshlang'ich holatidadir, tananing og'irligini tizzada egilgan chap oyoqqa o'tkazadi. Oyoq sudning yon chizig'iga deyarli to'g'ri burchak ostida joylashtiriladi.

Yanal holatda, torso dastlabki holatiga nisbatan taxminan 90° ga buriladi. Belanchakning so'nggi nuqtasida tanasi deyarli orqa tomoni bilan to'rga buriladi. Torsoning bunday sezilarli aylanishi raketka bilan qo'l harakati amplitudasini oshirishga va raketkaning to'pga qarab yo'lini uzaytirishga imkon beradi. Raketaning boshi eng yuqori nuqtaga etib, belanchakning oxirgi nuqtasida mo'ljallangan zarba darajasiga tushadi. Oldinga harakatda birinchi navbatda elka chiqadi, qo'l asta-sekin tirsakda to'g'rilanadi, bilak va qo'l tashqariga aylanadi, raketka boshi to'pga arqon yuzasi deyarli erga perpendikulyar bo'lgan holatda keltiriladi - pastki. jantning cheti biroz oldinga chiqib turadi (13-rasm). Raketka boshining harakati tanadan yon tomonga o'tishi kerak, ta'sir nuqtasi darajasida markazdan qochma kuch rivojlanadi.

Orqa qo'l bilan zarba berishda o'ng oyoq bilan oxirgi qadam zarba berishdan oldin, to'pga qarab harakatlanayotganda, nafaqat mo'ljallangan zarba chizig'i yo'nalishi bo'yicha (o'ngdan zarbada bo'lgani kabi), balki zarba berishdan oldin ham amalga oshirilishi kerak. sudning yon chizig'iga qarab yana bir nechta. Orqa qo'l bilan urish paytida tananing sezilarli burilishi to'pga to'g'ridan-to'g'ri urishdan oldin qo'llab-quvvatlashni talab qiladi. Va tana vaznini oldinga va yon tomonga siljitish, zarbaga

tayyorgarlik ko'rishda katta burilish tufayli yuzaga keladigan raketka bilan torso va qo'lning burish harakatini cheklaydi.

Ba'zi tennischilar ko'pincha o'ng oyog'i bilan zarbadan oldin oxirgi qadamni faqat maydon bo'ylab qo'yishadi, buning natijasida ochiq o'ng oyoq tananing to'p ustida oldinga harakatlanishiga xalaqit beradi va zarba faqat bir qo'l bilan amalga oshiriladi. va bundan ham muhimi, oyoqlarning bu pozitsiyasi keyingi zarbaga tayyorgarlikni sekinlashtiradi, chunki o'ng oyoq sizni tezda boshlang'ich pozitsiyasiga qaytishga imkon bermaydi.

To'pni urish bosqichi. To'pga tekis zarba bilan to'g'ridan-to'g'ri zarba berishning asosiy qoidalari forehand zarbasi bilan bir xil.

To'p zarbaning tayyorgarlik bosqichi oxirida uriladi. To'p ip yuzasining o'rtasida qabul qilinadi. To'pga ta'sir qilish nuqtasi tananing oldida bo'lishi kerak.

To'pni urish vaqtida biroz egilgan tirsagi raketka boshi bilan bir xil darajada bo'ladi, qo'l biroz ko'tariladi va bilak bilan o'tmas burchak hosil qiladi.

Bel darajasida va undan yuqoriroqda urilganda, ip yuzasi yerga deyarli vertikaldir. Pastga tushayotgan, past bo'lgan to'pni urganda, raketka ko'proq "ochiq" bo'ladi, ya'ni raketka boshining pastki qismi tepadan bir oz oldinda, to'pga ta'sir qilish nuqtasi uning markazidan pastda bo'ladi.

Orqa qo'l bilan urilganda, raketka boshining qo'l ostidan tushishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Bundan tashqari, to'pni ip yuzasi bilan iloji boricha uzoqroq aloqada saqlashga harakat qilishingiz kerak. Buni amalga oshirish uchun raketka bilan qo'l va gavda to'pga tegib ketgandan so'ng to'p orqasiga oldinga yo'naltirilishi va darhol o'ngga harakat qilmasligi muhim. To'p va raketka o'rtasidagi uzoq muddatli aloqa zarbaning eng katta

kuchi va aniqligini ta'minlaydi. To'pga hamrohlik qilayotganda qo'lning raketka bilan harakat tezligi eng katta bo'lishi kerak.

To'p raketadan ajralgandan so'ng, zarba amalda yakunlanadi, raketka bir muddat to'pni kuzatib boradi, keyin yuqoriga va o'ngga ko'tariladi, chap qo'l raketkani bo'ynidan oladi, tananing og'irligi to'pdan siljiydi, o'ng oyoq chapga. Bir zarbadan so'ng, imkon qadar tezroq keyingi to'pga tayyorgarlik ko'rish muhimdir.

Filmogramma 1. Backhand Twist (R. Laver)

Orqaga burish Orqa qo'l bilan burilish eng qiyin texnik usullardan biri deb hisoblanishi mumkin. Ushbu zarbani muvaffaqiyatli qo'llash uchun tennischi juda kuchli qo'l va bilakka ega bo'lishi, oyoqlari, tanasi va qo'llarining harakatlarini raketka bilan yaxshi muvofiqlashtirish qobiliyatiga ega bo'lishi va yaxshi ritm tuyg'usiga ega bo'lishi kerak. Orqa tomondan burilishni samarali bajarish uchun raketani ikkinchi usulda ushlab turish kerak. Tennischilar uchun, raketani ushlab turishning ikkinchi usuli bundan mustasno, orqa tomondan urish uchun turli tutqichlardan foydalanadiganlar, bu zarbadan foydalanish qiyin.

Shu paytgacha kuchli tennischilarimiz bu zarbani kam baholagan va kamdan-kam ishlatishgan. To'rda o'ynash tez-tez qo'llanilganligi sababli, to'rga tushgan o'yinchini dribling qilish uchun ham, raqibni asosiy chiziqda ushlab turish uchun ham teskari burilishdan foydalanish kerak bo'ladi. Tennischining teskari burmalardan foydalana olmasligi uning "chap tomoni"ni yanada zaifroq qiladi. Xuddi oldinga siljishda bo'lgani kabi, to'pni oldinga aylantiradigan orqa qo'l zarbalari ham bir oz pastga yoki qattiq egilgan bo'lishi mumkin.

Zarba berilgan to'pga o'ng va chap tomondan urishni o'rganish. Raketani ushlab turishni o'rganish

Yosh tennischilar bilan mashg'ulotlarning birinchi kunlaridan boshlab siz ularni raketka qismlarining nomlari bilan tanishtirishingiz kerak. Bolalarni raketka tutqichining chetlarini farqlashga o'rgatish kerak, shunda keyingi darslarda murabbiy raketka tutqichi haqida gapirganda, ular o'z oldilariga qo'yilgan vazifalarni aniq tasavvur qilishlari va xatolarni tezda tuzatishlari kerak. ta'lim jarayonida paydo bo'ladi.

Eng boshidanoq, o'quvchilarga to'g'ri ushlashni, oldin qo'l ushlashdan boshlab, keyin orqa qo'lni ushlab turishni ta'kidlash kerak (1-6 rasmlarga qarang). Bu mashg'ulot paytida juda muhim moment, shuning uchun mashg'ulotlar davomida tinch muhit yaratishingiz kerak. Murabbiy qo'lning raketka tutqichidagi to'g'ri holatini sodda va aniq tushuntirishi kerak.

To'g'ri ushlashni nazorat qilish uchun raketka tutqichining chetiga bo'r bilan chiziq chizish yoki bosh va ko'rsatkich barmog'i bilan hosil bo'lgan burchakning holati uchun qo'llanma bo'lib xizmat qiladigan yupqa yopishqoq lentani yopishtirish tavsiya etiladi raketka tutqichining chetlari.

Old va orqa qo'l bilan urishni o'rganayotganda siz bilak, tirsak va elka bo'g'imlarining harakatchanligini va qo'l kuchini rivojlantirish uchun raketka va to'p bilan mashqlarni, raketka bilan maxsus mashqlarni o'z ichiga olgan etakchi mashqlar to'plamidan foydalanishingiz kerak. Xayoliy to'pni urish, to'pni himoya to'riga yoki yumshoq fonga raketka bilan urish bo'yicha simulyatsiya mashqlari, naqshli igna va qarmoqqa mahkamlangan to'pni urish uchun maxsus moslamalar yordamida mashqlar izchil o'rganiladi.

Butun kompleksni o'zlashtirganingizdan so'ng, siz maydonda to'r orqali zarbalarni sinovdan o'tkazishga o'tishingiz mumkin, ya'ni to'pni qo'lingiz, sherigingiz yoki murabbiyingiz bilan to'r ustidan otish. Maydonda zarbalarni bajarish bilan

tanishganingizdan so'ng, siz mashg'ulot devoridagi mashqlarga, so'ngra ikki tomonlama o'yinda kortga o'tishingiz mumkin - avval xizmat maydonlarida, so'ngra keyingi va nihoyat, odatiy holatda.

Raketka va to'p bilan mashqlar Quyida to'pni raketka bilan pastga - yerga va yuqoriga urish bo'yicha bir nechta mashqlar taklif etiladi.

1. To'pni yerga urib tushirish.

I.p. Torso bir oz oldinga egilib, raketka tutqichi yordamida oldinga (bosh barmog'i pastga), keyin orqa qo'lga (bosh barmog'i tepada, raketka tutqichiga 45° burchak ostida joylashgan) uriladi. Bel darajasida zarbalarni faqat qo'l bilan bajaring. Tananing og'irligi chap oyoqda o'ng tutqich bilan va o'ng oyoqda chap tutqich bilan; Raketaning tutilishini nazorat qilish kerak.

Mashq qilishni boshlagandan so'ng, zarbalarning aniqligi bo'yicha vazifa murakkablashishi mumkin, buning uchun erga 60-80 sm diametrli doira chiziladi, unga to'p yo'naltiriladi: uni yuborish kerak joyni tark etmasdan.

Ushbu vazifani o'zlashtirgandan so'ng, g'oliblarni aniqlash uchun tanlov o'tkaziladi (guruh juftlarga bo'linadi): qaysi biri uchta urinish eng yaxshi natijani ko'rsatadi.

So'ngra to'pni yerga urish mashqi o'zlashtiriladi, navbatma-navbat ip yuzasining u yoki boshqa tomoni bilan (raketkaning ushlagichi universalidir).

So'ngra bu mashqlarni (o'zlashtirgandan keyin) sakrash bilan bajarish vazifasi beriladi: ikki oyoqda, o'ngda, chapda, oyoqdan oyoqqa, oldinga, orqaga, yon tomonlarga yugurishda. Bolalarga katta quvonch baxsh etuvchi sakrash va yugurish mashqlari boshlang'ich tennischi uchun juda muhim bo'lgan oyoq kuchi va egiluvchanligining rivojlanishiga sokin hissa

qo'shadi, epchillik va konsentratsiyani rivojlantiradi. 3. To'pni chap qo'l bilan yuqoriga uloqtirgandan so'ng raketkada ushlash, shunda u torlarda to'xtab qoladi (15-rasm).

Raketka mashqlari Biz bilak, tirsak va elka bo'g'imlarining harakatchanligini rivojlantirishni kuchaytirishga va qo'l kuchini rivojlantirishga yordam beradigan raketka bilan bir nechta maxsus mashqlarni taklif qilamiz.

1. Raketka bilan dumaloq harakatlarni bajarish: oldingizda o'ng va chap tomonda katta doiralar, boshning oldida va orqasida o'ng va chapgga kichik doiralar, katta va kichik doiralar birikmasi qo'llar (o'ng va chap qo'llar).

2. Sizning oldingizda gorizontal ravishda "Sakkizinchi rasm" (qo'lning tirsagidan harakatlanishi).

3. Qo'lni ichkariga va tashqariga, yuqoriga va pastga egish (qo'lni oldinga cho'zish bilan).

4. "Sakkizinchi rasm" sizning oldingizda vertikal ravishda (qo'lning tirsagidan harakatlanishi).

Simulyatsiya mashqlari

Oddiy sharoitlarda (uchuvchi to'psiz) simulyatsiya mashqlarining maqsadi raketka zarbalari harakatlarining naqshini va torso va oyoqlarning to'g'ri ishlashini o'zlashtirishdir. Birinchidan, bolalar quyidagi ketma-ketlikda ta'sirlarning alohida bosqichlarining holatini tushunishlari kerak: lateral holat, belanchakning oxirgi nuqtasi, to'p bilan to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qilish bosqichi va zarbaning oxiri.

Bu mashqlarni bajarish uchun guruh shashka shaklida bir-biridan 3-4 m masofada joylashgan. Murabbiyning buyrug'i bilan bolalar ta'sir bosqichining pozitsiyalaridan birini egalaydilar. Ushbu pozitsiyalarda mashq qiluvchilar tomonidan yo'l qo'yilgan xatolar (jumladan, raketkani ushlab turish) tuzatiladi.

Asosiy bosqichlarni o'zlashtirganingizdan so'ng, siz zarbani

belanchakning so'nggi nuqtasidan, so'ngra tennischining yon holatidan to'rga simulyatsiya qilishni boshlashingiz mumkin, uni boshlang'ich sifatida qabul qiling. Bu holatda tananing og'irligi to'rdan eng uzoqda joylashgan oyoqqa tushadi, tizza bo'g'imida bir oz egiladi. Murabbiyning buyrug'i bilan: "Bir va ikkita", bolalar tananing og'irligi to'rga eng yaqin oyog'iga o'tkazilgan zarbani bajaradilar.

Kelajakda to'psiz zarbalar to'rga qaragan holatda, zarba yo'nalishi bo'yicha burilish bilan o'rganiladi. Boshlang'ich pozitsiyadan tananing og'irligi to'rdan eng uzoqda joylashgan oyoqqa o'tadi, zarba yo'nalishi bo'yicha oldinga qadam tashlaydi, belanchak uchun qo'lni raketka bilan o'g'irlamasdan elkalarini aylantiradi. Keyin raketka to'pni "silaydi" va oldinga siljiydi.

Tananing og'irligi to'rga eng yaqin bo'lgan oyoqqa oldinga (to'pig'idan oyoq barmog'igacha) o'tkaziladi. Oyoq harakatlarining ravshanligi uchun oldinga siljish yo'li doiralar yoki oyoq naqshlari bilan belgilanadi. Ushbu mashqlarni bir necha qadam oldinga, yon tomonga, orqaga, qo'shimcha va atrofdagi qadamlar yordamida bajarish orqali murakkablashtirish mumkin.

Xayoliy to'pni urish yangi boshlanuvchiga e'tiborini harakatlarning individual tafsilotlariga qaratish imkonini beradi. (Ayniqsa, bu harakatlarni oyna oldida bajarish foydalidir.) Uchib ketayotgan to'pni urganda boshlovchi to'pni va shu bilan birga zarba paytida uning harakatlarini kuzatishga majbur bo'ladi, shuning uchun uning diqqati bo'lingandek bo'ladi.

Keyinchalik, murabbiy osilgan to'p bilan forhand va backhand zarbalarini tushuntirish va mashq qilishni boshlaydi. Buning uchun u guruhni uch-to'rt qadam oralig'i bilan ikki

qatorga joylashtiradi. Bir qatorda mashq qilayotganlar sheriklariga qarab turishadi va osilgan to'plarni bel darajasida ushlab turishadi. Boshqa chiziqdagi tennischilar to'xtatilgan to'pga zarba berishni o'zlashtirib, birinchi navbatda o'zlarini to'rga yonboshlab turishadi. To'qnashuv vaqtida raketka bilan gavda, oyoq va qo'llarning holatini olib, raketani biroz orqaga siljitib, to'pni ip yuzasining o'rtasi bilan urish.

Keyingi mashq ham bel darajasida osilgan to'pdan bir qadam orqada joylashgan holatdan belanchakning so'nggi nuqtasiga olib ketilgan holda yon holatdan to'rgacha bajariladi.

Talabalar yelkalariga zarba berib qarama-qarshi yo'nalishda oldinga bir qadam bilan to'pga tepishni bajaradilar. Ushbu mashqlarni o'zlashtirgandan so'ng, siz to'rga qaragan boshlang'ich pozitsiyadan to'pni urishga o'tishingiz mumkin. Murabbiy to'pni zarba yo'nalishiga yo'naltirish kerakligini ko'rsatishi kerak. Bu yangi boshlanuvchini raketkani to'pga to'g'riroq siljitishga va to'pni o'zidan kerakli masofaga urishga majbur qiladi. Bel darajasida zarba o'zlashtirilganda, siz yuqori va past nuqtalarda zarbalarni bajarishga o'tishingiz kerak.

Kelajakda ular harakatda - bir necha qadamda harakatlanayotganda to'xtatilgan to'pni qanday urishni o'rganadilar. Bunda o'quvchilar to'pga mo'ljallangan zarba joyidan uch-to'rt qadam masofada joylashgan bo'lib, zarbani to'pga qarab harakat qiladilar.

Keyingi qadam yugurish paytida tepishni o'rganishdir. Harakatsiz to'pni urgandan so'ng, zarbalar joyida va harakatlanayotganda amalga oshiriladi, lekin baribir ingichka ip bilan mahkamlanadi. Tepishni bajaruvchi sherik boshlang'ich pozitsiyasiga kiradi, ikkinchi sherik osilgan to'pni chap qo'li bilan o'ziga tortadi va keyin uni qo'yib yuboradi: to'p birinchi sherik tomon uchadi, u uni uradi. To'pni osib qo'yish mashqlari

o'quvchilarga to'pga nisbatan to'g'ri pozitsiyani o'rganishni osonlashtiradi va ta'sir nuqtasini aniqlashga yordam beradi.

Ushbu mashqlarni o'zlashtirishda yaxshi yordam - bu naqshli ignaga birlashtirilgan tennis to'pi, bu uning ustida aylanishi mumkin. Buning yordamida qurilma yordamida siz o'quvchilarni zarbalar paytida to'pni aylantirishning o'ziga xos xususiyatlari bilan tanishishingiz mumkin. Murabbiy to'pga nisbatan raketka boshining torli yuzasining turli pozitsiyalarini tushuntirganda va zarbalarni bajarishda bolalarning xatolarini individual ravishda tuzatishda ushbu qurilma ajralmas hisoblanadi.

Zarbalarni o'zlashtirishda to'pni kerakli balandlikda mahkamlab turuvchi maxsus moslama bo'lgan F.Agashin simulyatori foydalidir. Raketka bilan urilganda, yengga birlashtirilgan to'p oldinga siljiydi, biroz qarshilik ko'rsatadi va orqaga qaytadi.

Ushbu mashina tekis, tilim va burama tortishishlarni bajarishga imkon beradi. Tennischi o'z texnikasining tafsilotlarini takomillashtirish ustida ishlayotib, ushbu simulyatorda zarba berish qobiliyatini ham rivojlantiradi.

To'xtatilgan to'p yaqinidagi mashqlar himoya to'ri yoki yumshoq fon yaqinidagi mashqlar bilan parallel ravishda o'tadi. Buni amalga oshirish uchun murabbiy bir qatorda, uch-to'rt qadam masofada fonga yon tomonga bir guruh quradi; Har bir talaba boshlang'ich pozitsiyasini egallab, to'pni o'zidan oldinga zarba yo'nalishi bo'yicha tashlaydi va keyin to'pni fonga yo'naltiradi.

Talabalar zarba berish uchun to'pni to'g'ri tashlashlari kerak, ya'ni yuqoriga.

Bu erda, "to'p maktabida" bo'lgani kabi, siz erga (yoki erga) belgilangan koordinatalardan foydalanishingiz kerak, ular

tashlangan to'pning yo'nalishini va qo'nish joyini aniqlaydi. Keyin amaliyotchilar bir vaqtning o'zida bir xil oyoq bilan qadam bosish va zarba yo'nalishi bo'yicha tepish bilan to'plarni tashlaydilar, tebranish qiladilar va keyin boshqa oyog'iga qadam qo'yib, to'pni tepadilar. Agar bularning barchasi o'zlashtirilgan bo'lsa, o'qituvchi bir necha qadamda harakatlanayotganda tashlangan to'pni qanday urishni o'rgatishga o'tadi. O'quvchilarni oddiy o'yin sharoitlariga yaqinlashtirish uchun o'qituvchi o'quvchilarni ikki guruhga ajratadi, ulardan biri to'pni tashlaydi, ikkinchisi esa u erdan sakragandan keyin zarbani bajaradi (keyin ular o'zgaradi). Ushbu mashq zarbani bajarishni osonlashtiradi, chunki u to'pni chap qo'l bilan uloqtirish bilan bog'liq emas va o'quvchilarni maydonda o'ynashda odatiy sharoitlarga yaqinlashtiradi, chunki sherik tomonidan tashlangan to'p bajarayotgan o'yinchi tomon uchadi.

Himoya tarmog'i yoki fon yaqinidagi mashqlarning maqsadi o'quvchilar e'tiborini zarbani to'g'ri bajarish texnikasiga qaratishdir (to'p fondan tushmaydi va talaba bitta zarbani bajarishga to'liq e'tibor qaratish imkoniyatiga ega bo'ladi).

Maydonga tashlangan to'pni urish mashqini bajarayotganda murabbiy 2-3 kishini maydonning qarama-qarshi tomoniga xizmat chizig'i yaqiniga joylashtiradi. Birinchi sherik to'pni tashlaydi va uni peshona bilan uradi. To'p to'rdan baland uchib ketmasligi va xizmat ko'rsatish maydonlariga tushib qolmasligi uchun uni boshqa tomonga uradi.

Ikkinchi sherik to'pni urmaydi, balki to'pni ushlab turadi va keyin tashlangan to'pga oldingi zarba bilan birinchi sherik qilganidek, uni to'rga uradi. Mashqning maqsadi o'quvchilarni to'pni o'yinga aniq kiritishga o'rgatishdir.

Keyingi mashqda o'quvchi sherik tomonidan tashlangan to'pni uradi. To'pni uloqtirgan sherik xizmat chizig'ida

joylashgan bo'lib, to'pni 1-2 m balandlikda to'r ustida uchib o'tishi va xizmat maydoni chegarasiga tushishi uchun uni ehtiyotkorlik bilan peshona ostiga tashlaydi.

Kelajakda bu mashq ham murakkablashadi: o'quvchi sherik tomonidan belgilangan joyga emas, balki boshqa masofaga tashlangan to'pni uradi. Amaliyotchilar ushbu mashqlarni to'g'ri bajara olganlaridan so'ng, ular sherikning zarbalariga javoban ketma-ket zarbalarni bajarishga o'tadilar.

Mashg'ulot devorida tepishni mashq qilganda, guruh devor bo'ylab undan 5-6 m masofada joylashgan. Vazifa: to'pni chap qo'lingiz bilan tashlang va orqaga qaytganingizdan so'ng, to'p devorga tegishi uchun to'pni o'ng bilan uring. Devordan sakrab tushgan to'p qo'l yoki raketka bilan ushlanadi. Shundan so'ng siz devordan 3-4 m masofadan zarbalarga o'tishingiz kerak. Talabalar tepgan to'pga bir nechta engil, ketma-ket zarbalarni bajarishga intilishadi. Amaliyotchi o'z e'tiborini faqat bitta zarbaga emas, balki keyingi zarbaga ham tezda tayyorgarlik ko'rishga qaratishi kerak, chunki bu mashqdagi shartlar murakkablashadi. Ushbu mashqda siz zarba tananing chegarasi oldida (devorga nisbatan) amalga oshirilishini ta'minlashingiz kerak, shunda raketka halqaga o'xshash harakat qiladi va zarbadan so'ng oldinga siljiydi. to'p, so'ngra chap qo'l bilan ko'tariladi.

Birinchidan, faqat lateral pozitsiyadan o'ng va chap zarbalar alohida amalga oshiriladi. Keyin mashq devorga qaragan holatda, zarba yo'nalishi bo'yicha torsonning aniq burilishi va har bir zarba uchun to'g'ri oyoq harakati bilan old va orqa qo'l urish uchun navbatma-navbat bajariladi.

Ushbu mashqda birinchi marta ketma-ket old va orqa zarbalarni bajarish uchun tutqichni o'zgartirish kerak bo'ladi. Undan oldin murabbiy o'quvchilarga raketkaning ushlagichini

zarbalar orasida qanday o'zgartirish kerakligini tushuntirishi, bir nechta mashqlarni o'rganishi va ularni keyingi mashg'ulotlarda takrorlashi kerak. Biz quyidagi mashqlarni taklif qilamiz:

1) amaliyotchilar chap qo'llari bilan oldlarida raketkani bo'ynidan ushlab, uni biroz chapga va o'ngga aylantiradilar va navbat bilan o'ng qo'llari bilan tutqichni zaif ushlab, old va orqa qo'llar uchun tutqichlarga xos bo'lgan holatda qisadilar. Murabbiy tutqichni tekshiradi va raketka tutqichiga bo'r chiziqlarini tortadi, ular bo'ylab o'yinchilarning o'zlari tutqichni tekshiradilar;

2) to'rga qaragan boshlang'ich holatdan, bolalar oyoqlari holatini o'zgartirmasdan, o'ngdan va chapdan navbatma-navbat tebranish va zarba berish harakatlarini bajaradilar. Birinchidan, ular raketani birinchi usulda ushlab turishadi - oldingi zarba uchun va oldingi zarbaga taqlid qilishadi, so'ngra ular raketani chapga siljitadilar va belanchakning eng yuqori nuqtasida chap qo'llari bilan raketkani siljitadilar. chap tutqichga. Ushbu zarbani tugatgandan so'ng, ular yana raketkani o'ngga silkitadilar, shu vaqt ichida ular tutqichlarini o'zgartiradilar va hokazo;

3) chap qo'lning yordamisiz oldingi ushlagich bilan raketani zaif ushlab, amaliyotchilar barmoqlarini raketkani chapga va o'ngga aylantiradilar (bir oz tashlab yuboradilar), qo'lni raketka tutqichida harakatga keltiradilar. Keyin ular tutqichlardan birida aylanishni to'xtatib, to'g'ri pozitsiyani o'rnatadilar. Murabbiy to'g'ri ushlashni tekshiradi.

Agar o'z-o'zidan mashq qilayotganlar raketani orqa tomondan zarba berish uchun to'g'ri ushlab turishlariga shubha qilsalar, ular raketka bilan to'pni pastga - yerga (yoki dumbaga) bosh barmog'ini qo'yib urishga harakat qilishlari mumkin. dastani (yon qirralarida) 45° burchak ostida.

Talaba zarbani to'g'ri bajarishni o'zlashtirganligi sababli, mashg'ulot devoridagi mashqlarni qo'llash va maqsadlarni bosqichma-bosqich kamaytirish orqali shartlar murakkablashadi (devordagi nishonlarni belgilash 18-rasmda ko'rsatilgan).

Talabalarning harakatchanligini rivojlantirish uchun ular mashg'ulot devorida juftlashtirilgan mashqlardan foydalanishlari kerak, bu erda 2-4 o'quvchi navbatma-navbat zarba berishadi. Ushbu mashqlar davomida o'yinchilar devordan 5-6 m masofada bir-birining boshining orqa tomonida joylashadilar va har bir zarbada ular to'pni devorga yo'naltiradilar, shunda to'pdan keyin u keyingi zarba ostida qoladi. sherik; urilgan to'p orqaga qaytishi kerak.

Maydonda oldingi va orqa tomondan zarba berish bo'yicha keyingi mashg'ulotlar oldindan belgilangan zarba yo'nalishi bilan oddiy mashqlar yordamida, allaqachon maydonning orqa chizig'ida joylashgan holda amalga oshiriladi. Murabbiyning ko'rsatmalariga ko'ra, o'quvchilar to'pni birinchi navbatda maydonning yon chiziqlari bo'ylab oldinga zarbalar bilan yo'naltiradilar, keyin esa diagonal; Xuddi shu vazifalar orqa tomondan zarbalar uchun bajariladi. Orqa qo'lni o'zlashtirish o'ngga qaraganda ancha qiyin. Bu qisman bu zarbani o'rgatishdagi kamchiliklar va murabbiylarning ko'pincha forehandni o'rgatishga ko'proq e'tibor berishlari bilan bog'liq. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, to'g'ri o'rgatish usullari bilan orqa qo'l harakati forehand kabi samarali bo'lishi mumkin. Maydonda ikki tomonlama o'ynashda to'pni asosan orqa tomondan zarba bilan o'yinga kiritish tavsiya etiladi.

Tennis o'ynashni boshlagan bolalar odatda juda zaif qo'li bor va to'pni urishni o'rganayotganda, ko'pchilik, ayniqsa qizlar xato qilishadi - belanchakning oxirgi nuqtasida qo'lni tushirish. Ularning zaif qo'li raketaning uzoq leverage va og'irligiga

bardosh bera olmaydi. Agar bu xatolik yuzaga kelsa, maxsus qurilmadan foydalanish tavsiya etiladi - bilagiga qo'yilgan keng manjet, unga elastik tasma biriktirilgan; elastik tasmaning ikkinchi uchi raketa halqasining yuqori qismiga bog'langan. Ushbu qurilma bolalarga qo'l va raketkani kerakli darajada ushlab turishga yordam beradi va urish texnikasini rivojlantirishga yordam beradi.

Xuddi shu maqsadda, dastlabki mashg'ulotlarda 15-20 sm ga qisqartirilgan tutqichli raketkalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Shunday tennischilar borki, ular juda kuchli xizmatga ega bo'lib, har doim bir joyda qoladilar. Ularning monotonlikka o'rganib qolgan raqiblari bunday servisni qabul qilishga moslashadi va ko'pincha to'pning qaytish tezligidan faol hujum zarbasi bilan javob qaytarishadi. Boshqalar birinchi xizmatni juda kuchli, lekin tasodifiy va ko'pincha noto'g'ri yuborishadi, buning natijasida ikkinchisi yengil, faqat kvadratga urish uchun yuboriladi. Albatta, birinchi xizmatda xavfning qandaydir elementi bo'lishi mumkin, ammo bu behuda kuch va bundan tashqari, u kvadratga tegmaydi, buning natijasida ikkinchi xizmatdan foydalanish noo'rin. Birinchi zarba bilan xizmatning aniq bajarilishiga erishish kerak.

Birinchi xizmatda xatoga yo'l qo'ygandan so'ng, ikkinchisiga tennischisi yaxshiroq bo'lgan tarzda xizmat qilish tavsiya etiladi.

Xizmatlar monoton bo'lmasligini va ularda raqibni ajablantiradigan element bo'lishini ta'minlashga harakat qilishimiz kerak. Boshlang'ich tennischilar ko'pincha ikkinchi servisga xizmat qilishga shoshilishadi, birinchisida yo'l qo'yan xato sababini tushunmay, harakatdagi o'sha kamchiliklarni takrorlab, ikkinchi xatoga yo'l qo'yishadi.

Kuchli yassi xizmat ko'rsatish maydonlarining o'rta chizig'i bo'ylab tez-tez yo'naltirish tavsiya etiladi, chunki tekis xizmat

bilan to'pning uchish yo'li to'rdan past darajada o'tadi va o'rtadagi to'r avvalgisidan 5-7 sm pastroq bo'ladi. yon chiziqlar. Shuning uchun markazdan xizmat ko'rsatishda to'rga urish ehtimoli kamayadi.

Agar o'yinchi raqibni maydon markazidan uzoqroqqa siljishga majburlash vazifasiga duch kelsa, birinchi kvadratda dilimlangan, ikkinchisida esa buralib xizmat qilgan ma'qul. Agar o'yin issiq havoda qattiq maydonda o'tkazilsa, aylanishning samaradorligi oshadi. Bunday sharoitda to'p yanada balandroq, tezroq va uzoqroqqa sakraydi. Raqib xizmat qanday va qaysi yo'nalishda bajarilishini oldindan bilmasligi uchun barcha servislar uchun boshlang'ich pozitsiyasi va tebranish boshlanishi bir xil bo'lishi kerak.

Birinchi maydonga xizmat qilganda, tananing old tekisligi orqa chiziqqa 45° burchak ostida bo'ladi. Ikkinchi maydonga xizmat qilganda, tana ko'proq yon tomonga (taxminan 75° burchak ostida) sudning orqa chizig'iga buriladi. Dastlabki holatda tananing og'irligi o'ng oyoqda joylashgan. O'ng qo'l raketkani bel balandligida ushlab turadi, chap qo'l to'p bilan uni bo'ynidan ushlab turadi, raketkaning boshi yuqoriga va oldinga to'r tomon yo'naltiriladi.

Yakkalik o'yinida tennischining boshlang'ich pozitsiyasi orqa chiziqning o'rta belgisidan 1 m dan bir oz yaqinroq masofada eng mos keladi. O'yinchi yarim yo'ldan 1 m dan uzoqroq harakat qilganda, u nuqta boshidan o'zini noqulay ahvolga solib qo'yadi, chunki u maydonning katta qismini himoyasiz qoldiradi. Xizmatni boshlashdan oldin tennischi to'g'ri holatda bo'lishi kerak. Buni ikkinchi servis bilan eslab qolish ayniqsa muhimdir, bu muvaffaqiyatsiz birinchi xizmat tufayli ko'pchilik tennischilar juda shoshqaloqlik bilan harakat qilishadi. Boshqa tennischilar kabi boshlang'ich holatda qo'lingizda uchta to'pni ushlab turish tavsiya etilmaydi.

Bu otishning to'g'riligiga katta xalaqit beradi va bundan tashqari, birinchi xizmat muvaffaqiyatli bo'lganda, chap qo'l ikkita to'pni ushlab turish bilan band bo'lib, bu zarbalarni bajarishda keraksiz stressni keltirib chiqaradi.

Ko'pgina kuchli tennischilar boshlang'ich pozitsiyasida faqat bitta to'pni chap qo'lida, ikkinchisini esa cho'ntagida ushlab turishadi. Bu ularga to'pni aniq tashlashni osonlashtiradi. Ushbu texnikadan barcha tennischilar foydalanishi mumkin.

To'g'ri xizmat ko'rsatishga erishish uchun harakatni boshlashdan oldin o'yinchi raqibning qayerdaligini tekshirishi, xizmat maydoniga qarashi, so'ng ko'zini to'pga qaratishi va zarba berish paytigacha unga qarashi kerak. Ko'pgina tennischilar uchun xizmat ko'rsatishning aniqligi, ular "ko'r-ko'rona" xizmat qilishlari, xizmat ko'rsatish maydoni chegaralarini ko'rmasliklari yoki to'pni to'g'rilash juda kech bo'lganda, zarba berish paytida ko'zlari bilan ushlashlari bilan bog'liq. noto'g'ri otish holatida harakat.

Barcha xizmat ko'rsatish harakatlarini to'g'ri muvofiqlashtirish va ritmini o'zlashtirish va takomillashtirish to'g'ridan-to'g'ri chap qo'l bilan to'pni tashlashning aniqligi va barqarorligiga bog'liq. To'pni nomukammal uloqtirish yangi boshlanuvchilarda bu zarbaning sekin rivojlanishi va takomillashishi va tajribali tennischilarda xizmat ko'rsatish texnikasidagi kamchiliklarning mustahkamlanishining asosiy sabablaridan biridir. Noto'g'ri xizmat ko'rsatish usullarini tuzatish ko'p vaqt va mashaqqatli mehnatni talab qiladi. Xizmatdagi texnik kamchiliklar ko'pincha ushbu muhim zarbani bajarishda psixologik noaniqlikka olib keladi. Afsuski, to'pni aniq uloqtirishning ahamiyati ko'pchilik murabbiy va o'yinchilar tomonidan yetarlicha baholanmaydi va shuning uchun ular maydonga tushirish texnikasining ushbu elementiga etarlicha e'tibor berishmaydi.

Yassi ozuqa

An'anaga ko'ra, biz tennischilar orasida eng keng tarqalgan tekis xizmat ko'rsatish texnikasini tahlil qilishdan boshlaymiz. To'pning zarbadan so'ng tez uchishi tufayli burama va kesilgan xizmatdan ko'ra yassi servislar mashhurroq.

Ta'sir bosqichlari bo'yicha xizmat ko'rsatish texnikasini batafsil tahlil qilishdan oldin biz xizmat ko'rsatish texnikasida juda muhim nuqta - to'pni uloqtirishga to'xtalib o'tamiz.

Yassi servisni o'zlashtirganda to'p raketa torli yuzasining o'rtasiga to'qnash kelgan nuqtadan 10-20 sm yuqoriga uloqtiriladi (qo'l raketka bilan yuqoriga cho'zilgan holda). To'pni yuqoriga tashlash tavsiya etilmaydi, chunki uning yo'nalishining aniqligidagi eng kichik xatolik urish uchun qulay nuqtadan og'ish burchagini oshiradi va qo'shimcha ravishda, bu chap qo'l bilan to'pni uloqtirishdan ortiqcha harakat talab qiladi. To'pni belgilangan nuqtadan pastga tashlash raketka bilan qo'l harakati ritmining buzilishiga va qo'lni tirsagida bukilgan holda zarbani bajarishga olib keladi. Xizmat ko'rsatishni yaxshilashda siz to'pni raketaning urilgan balandligiga, "o'lik" nuqtaga otishning aniqligini oshirishingiz kerak, shundan so'ng to'p pastga tushadi. Bu kuchli xizmat ko'rsatadigan tennischilarning aksariyati zarba beradigan nuqta.

Dastlabki holatga kelsak, to'pni orqa chiziq orqasiga, chap oyoqning barmog'idan taxminan 10 sm o'ng tomonga, xizmat paytida belgilangan nuqtaga bir oz tashlash kerak. Otish paytida to'p iloji boricha kamroq aylanishi kerak, chunki uning aylanishi yuqoriga uchayotganda yon tomonga katta burilish burchagi berishi mumkin. To'rga chiqish bilan xizmatni bajarayotganda, to'pni maydonga yana 15-20 santimetr oldinga tashlash kerak.

Boshlang'ich pozitsiyadan xizmat ko'rsatish harakati qo'lning raketka bilan yon tomonga, yuqoriga va orqaga erkin harakatlanishi bilan boshlanadi, shu bilan birga tanani o'ngga

burish va tananing og'irligini chap oyoqqa o'tkazish. Bu vaqtda oyoqlar tizzada bir oz egilib, kattaroq barqarorlik uchun son va tos suyagi biroz oldinga siljiydi, tananing og'irligi ikki oyoqqa taqsimlanadi.

Raketali qo'l qo'lning yelkasi bilan kichik burchak hosil qiladi, bu go'yo tananing elkalari chizig'ining davomi kabi holatda. O'ng tomonga harakat qilganda, torso raketka bilan qo'ldan oldinda, chap qo'l to'p bilan maydonning orqa chizig'iga taxminan 45° burchak ostida ko'tariladi va to'pni deyarli vertikal holatdan uloqtiradi. O'ng qo'lning harakati chapga qaraganda faolroq, chunki uning yo'li uzunroq va vazifa qiyinroq. Chap qo'l harakatida o'ng qo'lni quvib yetadiganga o'xshaydi.

Chap qo'lning xuddi shunday tez harakatlanishiga yo'l qo'ymaslik kerak: to'p bilan chap qo'lning to'satdan harakatlanishi to'pni tashlashning aniqligini nazorat qilishni buzadi. Chap qo'lning harakati yumshoq va to'plangan bo'lishi kerak. Raketaning boshi tebranish paytida eng yuqori nuqtaga yetganda to'p yuqoriga tashlanadi, shundan so'ng u orqaga tusha boshlaydi. Bu zarba berishga tayyor pozitsiya. Keyin torso tizza va sondan boshlab, oldinga burilib, yuqori qismi bilan faol yuqoriga va oldinga harakatga o'tadi. Bu faol oldinga harakat, u tananing o'ngdan chapga aylanishini to'xtatganga o'xshaydi. O'ng oyoq itaradi va tananing og'irligi chap barmoqqa o'tadi. Raketaning boshi oldinga va orqaga erkin harakat qiladi, serverning bir oz chap tomonida belanchakning oxirgi nuqtasiga.

Raketaning harakati halqaga o'xshash naqshga ega. Raketka hali ham pastga tushiriladi va o'ng elka, torso oldinga burilib, keskin oldinga va yuqoriga ko'tariladi. Filmogrammada raketka boshining yo'li aniq ko'rsatilgan. Belanchakning so'nggi

nuqtasidan raketka bilan qo'l oldinga va yuqoriga ko'tariladi va birinchi navbatda elka, so'ngra bilak, qo'l va nihoyat, qo'ldan orqada qoladigan raketka amalga oshiriladi. Belanchakning so'nggi nuqtasidan raketka bilan qo'lning barcha harakati to'pning mo'ljallangan parvozi yo'nalishi bo'yicha amalga oshirilishi muhimdir. Ta'sir paytida chap yelka va chap qo'lni orqaga o'g'irlash keng tarqalgan xato bo'lib, tananing oldinga va yuqoriga harakatlanishida etarli darajada faol emasligini ko'rsatadi.

To'pni urish bosqichi. Torso, o'ng qo'l va chap oyoq to'g'rilanadi, chap oyoq tik turadi va oyoq barmog'ida, chunki to'pni eng yuqori nuqtada urish tavsiya etiladi.

Raketka boshining ipli yuzasi to'pni mo'ljallangan parvoz chizig'iga to'g'ri burchak ostida to'qnashadi. Bilakning faol harakati yordamida to'p o'zining og'irlik markazidan yuqoridan pastgacha uriladi. Ip yuzasi bir muncha vaqt to'p bilan birga harakat qiladi va zarbani kuchaytirish va aniqroqlikka erishish uchun unga hamroh bo'ladi. To'pni tashlagan chap qo'l tananing oldiga erkin tushadi.

To'p raketani tark etgandan so'ng, raketkaning boshi va tanasi biroz vaqt davomida uni kuzatib boradi, tananing og'irligi o'ng oyoqqa o'tadi, raketka birinchi navbatda bir oz o'ngga o'tadi va harakatini serverning chap tomonida tugatadi, keyin u chap qo'l bilan ko'tariladi va keyingi zarbaga tayyorgarlik ko'rish uchun dastlabki holatiga qaytadi.

Twist-servis har bir tennischi o'zlashtirishi kerak bo'lgan zarur texnikadir. Bu o'yinga juda xilma-xillik olib keladi va to'g'ridan-to'g'ri to'rdan to'rga o'tish uchun boshqa xizmatlar orasida eng samarali hisoblanadi, chunki to'p urilganidan keyin yoysimon traektoriyasi tufayli uzoq vaqt qo'nmasdan oldin uchib ketadi. parvoz va aylanish, bu parvoz tezligini pasaytiradi.

Shunday qilib, serverda tarmoqqa yaqinlashish uchun vaqt bor. Egri chiziqni qabul qiluvchiga to'g'ri zarba berish qiyin, chunki to'p tez, uzoq va balandga sakraydi.

Spin-servis ikki xilga ega: og'ir o'ralgan va yon tomonga burilgan. Spin-servis bugungi kunda tez-tez ishlatilmoqda. Uning uchish traektoriyasi egri chiziqqa qaraganda kamroq tik, to'p tezroq uchadi, to'pning yerdan tez va past orqaga qaytishi uni qabul qilishni qiyinlashtiradi. To'pning tez qaytishi tufayli bu xizmat "tepish", ya'ni "sakrash" deb ataladi. Ushbu xizmatdagi burilish o'tkir bilak harakati bilan amalga oshiriladi.

Buralib xizmat qilishning tayyorgarlik bosqichining boshlanishi boshqa xizmatlarning boshlanishidan farq qilmaydi, faqat tana o'ngga burilish bilan bir vaqtda chapga biroz og'adi. To'p tekis va kesilgan xizmatga qaraganda tananing chap tomonida joylashgan va unga yaqinroq nuqtaga tashlanadi.

To'pni bo'shatish nuqtasi tekis xizmatdan bir oz pastroq. Raketka orqaga tusha boshlaganda, server orqaga egiladi. Raketaning to'pga qarab harakatlanishi bilan tekis xizmatga xos bo'lgan kestirib, keskin aylanmasdan (3-4) tekislanadi. O'ng oyoq muvozanatni saqlash uchun biroz ko'tarilib, tananing yuqori qismini to'g'rilashga yordam beradi.

Raketka belanchakning oxirgi nuqtasidan pastdan yuqoriga, tekis xizmatda bo'lgani kabi mo'ljallangan zarba yo'nalishi bo'yicha emas, balki chapdan, boshning orqasidan, o'ngga (5-7) chiqariladi).

Raketka to'pga tekis xizmatda bo'lgani kabi ip yuzasiga perpendikulyar emas, balki ma'lum bir burchak ostida keltiriladi. Ip yuzasi o'zining og'irlik markazi ostidagi o'rtadagi to'p bilan aloqa qiladi va keyin to'pni iplar bilan pastdan yuqoriga, oldinga va o'ngga buradi. To'p raketka boshining pastki qismidan chiqariladi. Ip yuzasi to'p bilan aloqa qilganda,

raketka tekis xizmatda bo'lgani kabi, qo'l bilan to'g'ri chiziq hosil qilmaydi, balki engil burchak hosil qiladi. Burilish paytida to'pni ko'proq aylantirish uchun siz raketka tutqichini qo'lingiz bilan juda qattiq ushlab turishingiz kerak, u bilan aloqa qattiq bo'lishi kerak. Qo'l to'p urilguncha elka va bilakning to'p tomon harakatlanishidan orqada qoladi va oxirgi vaqtda server bilak va qo'l bilan o'ngga va oldinga keskin harakat qiladi, bu esa belni to'g'rilashni ta'minlaydi. to'p ustida ip yuzasining uzoq siljishi, buning natijasida to'p tez aylanishni oladi. Zarbaning oxirgi bosqichida raketka yuqoridan pastga, oldinga va o'ngga harakat qilishni davom ettiradi. Egri chiziq to'pni tez aylantirishi va samarali bo'lishi uchun server pastki orqa qismida katta moslashuvchanlikka va kuchli bilakka ega bo'lishi kerak. Agar tennischi etarli darajada moslashuvchanlikka ega bo'lmasa, uni maxsus mashqlar bilan rivojlantirish kerak.

Yon burilish bilan buralib xizmat qilish, orqa tomonning pastki qismidagi kamarsiz bajariladi, bu aylanish uchun xarakterlidir. Belanchakning boshlanishi tekis xizmat bilan bir xil. Belanchakning so'nggi nuqtasidan ip yuzasi chap tomondan to'pga keltiriladi, u bilan uning og'irlik markazidan yuqorisida tegadi va bilak va qo'lni faol ravishda ichkariga - chapdan oldinga o'ngga burish orqali buradi. Zarbadan so'ng, raketka bilan qo'l o'ng oyoqda harakatini tugatadi. Tepish uchun to'p bir oz chapga va tekis to'pga qaraganda ko'proq orqaga tashlanadi.

Bu xizmatni faqat bilaklari kuchli tennischilar bajarishi mumkin. Bolalar qo'llari etarlicha kuchli bo'lgandan keyin uni o'zlashtirishlari kerak.

Ovqatni kesib oling

Raketka ko'tarilgunga qadar va to'p orqasida, tennischining kesish xizmatini bajarishdagi barcha harakatlari tekis xizmatni bajarishdagi kabi bo'ladi. Belanchakning so'nggi nuqtasidan

raketka mo'ljallangan zarba yo'nalishi bo'yicha chiqariladi, lekin tor yuzasi to'pga perpendikulyar emas, balki ma'lum bir burchak ostida, raketka boshining o'ng tomonida joylashgan o'yinchi oldinga o'tadi va to'pni halqa bilan urmoqchi bo'lganga o'xshaydi lekin so'ng, oxirgi lahzada u "ochiladi" va ipning o'ng tomonidagi ip yuzasining o'rtasiga tegadi. Ushbu nuqtada to'pga tegib, arqon yuzasi to'p ustida siljiy boshlaydi, bu uning vertikal yoki biroz egilgan o'q atrofida aylanishini ta'minlaydi. Kesilgan xizmatda to'pga aylanishni berishda bilak va qo'lning to'pga urishdan oldingi o'tkir harakati katta ahamiyatga ega.

To'p ip yuzasidan ajralgandan so'ng, raketka bir muddat oldinga to'pni kuzatib boradi va keyin chap oyoqda tanaga yaqinlashadi.

Kesilgan servisning afzalligi shundaki, qabul qiluvchi, ayniqsa tajribasiz tennischi, ko'pincha to'p erdan sakrab tushmaguncha, to'p kesilganligini bilmaydi, chunki bu xizmat paytida barcha harakatlar tekis xizmatga o'xshaydi; to'pning o'tkir va past rebound ko'pincha unga ajablanib keladi.

Yumshoq yoki ho'l maydonda kesish xizmati ayniqsa samarali bo'ladi: to'p juda pastdan sakrab tushadi va raqibga xizmatni faol zarba bilan qabul qilish qiyin. Past nuqtada zarbalarni yaxshi bajara olmaydigan raqib bilan o'yinda kesish xizmatidan foydalanish tavsiya etiladi. Birinchi maydonda xizmat ko'rsatayotganda, kesish raqibni to'pni maydon chegarasidan uzoqda qabul qilishga majbur qiladi.

Tennischilar barcha turdagi xizmatlarni o'zlashtirishlari kerak. Bu o'yinni diversifikatsiya qilish va turli raqiblar bilan o'yinlarda va turli o'yin vaziyatlarida murakkab taktik muammolarni muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi.

Ba'zi tennischilar ko'pincha musobaqaning muhim daqiqalarida xizmat ko'rsatish xatolariga yo'l qo'yishadi. Ular

asabiylashadi, to'pga xizmat ko'rsatishga shoshilishadi, uni yomon va noto'g'ri tashlashadi, raketka bilan qo'l harakatini xiralashtiradilar va to'pni kuzatishni kamaytiradilar. Shuni esda tutishimiz kerakki, uchrashuv lahzasi qanchalik muhim bo'lsa, taqdimot shunchalik ehtiyotkorlik va xotirjamlik bilan amalga oshirilishi kerak. Agar uchrashuv uzoq davom etsa, o'yin katta keskinlik bilan o'tkazilsa va raqiblar charchagan bo'lsa, bunday holatda kort bo'ylab harakatlanayotganda xatolar va noaniqliklar muqarrar. Biroq, xizmatni bajarishdan oldin, o'yinchi doimo to'g'ri nafas olish ritmini tiklash imkoniyatiga ega. Bu holatda xizmatni ehtiyotkorlik bilan va xotirjam bajarish unga har doim o'yinda g'alaba qozonishga yordam beradi.

Eng kuchli o'yinchilar to'rga xizmat ko'rsatish bilan yaqinlashadi - bu eng ko'p qo'llaniladigan taktik usul; u zamonaviy tezkor hujum taktikasini belgilaydi. Ushbu texnikani qo'llash uchun tennischilar kuchli va rang-barang xizmatga ega bo'lishlari, shuningdek, xizmat ko'rsatgandan so'ng to'rga erkin yaqinlashishlariga imkon beradigan harakatlarni mukammal muvofiqlashtirishlari kerak.

Biroq, yakkalik o'yinida, har bir xizmatda tarmoqqa doimiy chiqishlarni suiiste'mol qilmaslik kerak. Raqib bunga ko'nikib qoladi va to'rga kelayotgan futbolchi atrofida dribling qilish unga osonroq bo'ladi. O'yinda har doim ajablantiradigan element bo'lishi kerak; raqib serverning server bilan tarmoqqa chiqishi yoki chiqmasligiga shubha qilishi kerak bo'lsa, u holda uning servisni qabul qilishi unchalik ishonchli bo'lmaydi.

Dunyoning eng kuchli tennischilarining servislarida oyoq harakati texnikasida qo'shimcha detallar kuzatiladi, bu esa kuchli sersuvni yanada muvaffaqiyatli bajarish va servisdan to'rga chiqish uchun sharoit yaratadi. Raketa orqaga burish paytida yiqila boshlaganda, o'yinchi o'ng oyog'ini chap oyog'iga

yaqinroq qo'yadi va bir vaqtning o'zida ikkala oyog'ini tizzalariga bukadi. Keyinchalik oyoqlarning tez tekislanishi serverning oldinga va yuqoriga faol harakatlanishiga yordam beradi. O'ng oyoq bilan bunday "stend" qo'llab-quvvatlash maydonini oshiradi, belanchak paytida barqarorlikni oshiradi va o'yinchining belanchak oxirida erkin egilishiga imkon beradi. To'pga urilgandan so'ng oyog'ingizni oldinga tortsangiz, to'r tomon tezroq harakat qilishni osonlashtiradi. Dunyoning eng kuchli tennischilaridan biri bo'lgan u eng kuchli servisga ega va xizmatdan to'rga eng samarali kirish imkoniyatiga ega bo'lgan R.Gonsalesning "stend"ini bajarish lahzasi o'ng oyoq aniq ko'rinadi.

Ko'pgina tennischilar to'pni urganlarida sakrash xizmatini bajaradilar. Xizmatni o'tayotganda oyoqlar harakatidagi bu tafsilot oldingi yillarda xato hisoblangan (musobaqa qoidalarida hakamning "sakrash" deb baqirishi nazarda tutilgan edi, ammo hozir xalqaro qoidalarga ko'ra, sakrashga ruxsat berilgan) bajarilganda yaxshi, shuningdek, xizmat samaradorligiga hissa qo'shadi. Bolalar servislarining oyoq harakatlarida ushbu detallarni sinab ko'rish va o'zlashtirish ular musobaqalarda texnik, ishonchli va samarali xizmat ko'rsatgandan keyingina tavsiya etiladi. Bizning eng kuchli tennischilarimiz xizmat ko'rsatishda "stend"dan muvaffaqiyatli foydalanishadi va sakrashadi.

Servisni tekis xizmat bilan o'rganishni boshlash tavsiya etiladi, chunki bu yangi boshlanuvchilar uchun sodda va tushunarli, va eng muhimi, ular uning texnikasini o'zlashtirgandan va xizmat ko'rsatish sohasiga kirishni o'rganganlaridan so'ng, kesilgan va buralib ketgan xizmatni o'zlashtirish juda ko'p. osonroq va tezroq. Tajriba shuni ko'rsatadiki, agar siz kesilgan xizmat bilan o'rganishni boshlasangiz, keyinroq siz

tekis xizmatni o'zlashtirishda katta qiyinchiliklarga duch kelasiz. Murabbiy tinglovchilar uchun xizmatning namunali taqdimotini tashkil qilishi kerak. Xizmatni bajarish texnikasini yaxshi bilgan tennischi ko'rsatishi kerak. Oddiy sur'atda xizmat ko'rsatgandan so'ng, texnikaning bajarilishi sekin harakatda, shuningdek, alohida bosqichlarda alohida ko'rsatiladi. Bunday namoyish talabalarga ish tashlashning har bir bosqichidagi harakatlar haqida aniqroq tasavvur beradi.

Keyin murabbiy to'xtatilgan to'pning harakatlarini takrorlaydi va tushuntirish bilan birga keladi. Tushuntirishda talabalar raketkaning qanday tutilishiga, serverning boshlang'ich pozitsiyasiga, so'ngra zarbaning o'ziga xos xususiyatlariga e'tibor berishlari kerak. Murabbiyning osilgan to'pning xizmat ko'rsatishini ko'rsatishi va tushuntirishi o'quvchilarga to'pni qaysi balandlikka va qaysi yo'nalishda urish uchun otish kerakligini, qaysi nuqtada zarba berish kerakligini va hokazolarni aniq ko'rish imkonini beradi. Murabbiy osilgan to'pdan foydalanib, zarba nuqtasini, ip yuzasining to'pga nisbatan holatini va tennischining to'g'ridan-to'g'ri to'pga urish paytidagi holatini aniq ko'rsatishi mumkin. Tushuntirish maxsus xizmat ko'rsatish naqshini tahlil qilish bilan birga bo'lib, u zarba paytida qo'l va raketkaning harakatini vizual tarzda taqdim etadi, shuningdek, filmogrammalarni tahlil qiladi.

Xizmat qilishni o'rganish xayoliy to'pni urishdan boshlanadi. Murabbiy maydonning orqa chizig'i orqasida bir qatorda bir-biridan uch-to'rt qadam masofada guruh tuzadi. Xizmatni ko'rsatgandan so'ng, murabbiy texnikani qismlarga bo'lib o'rganishga o'tadi. Birinchidan, boshlang'ich pozitsiyasi o'zlashtiriladi. Keyin tebranish o'rganiladi. Uni bajarayotganda talabalar boshlang'ich pozitsiyasini egallab, o'ng qo'llarini raketka bilan yon tomonga, orqaga va yuqoriga siljitadilar, chap

qo'llari bilan esa to'pni uloqtirishga taqlid qiladilar. Keyin ular raketani yuqoriga - to'pga qarab harakatlantirishni o'rganadilar. Talabalar dastlab raketkani orqalariga tushirib, to'pni urishni taqlid qilib, uni oldinga va yuqoriga ko'tarishadi.

Bu erda siz raketka bilan qo'l harakati to'pni chap qo'l bilan uloqtirish harakatidan biroz oldinda bo'lishini ta'minlashingiz kerak.

Keyin raketka pastga tushirilgan holda to'liq tebranish o'rganiladi - orqa tomondan belanchakning oxirgi nuqtasiga qadar.

Tepish harakatini bajarishdagi xatolarni tuzatib, murabbiy uning to'g'ri bajarilishini nazorat qiladi. Ta'sir momentiga xos bo'lgan pozitsiyalarni egallab, talabalar qo'llarini raketka bilan oldinga va pastga chap songa qaratadilar, o'ng oyoqlari bilan oldinga bir qadam tashlaydilar va keyin boshlang'ich pozitsiyani egallaydilar.

Tayyorgarlik mashqlarini o'zlashtirgandan so'ng, xizmatning bir butun sifatida bajarilishi o'rganiladi.

Xizmat qilishni o'rganishning keyingi bosqichi to'xtatilgan to'pning harakatlarini o'rganishdir. Ishtirokchilar bir qatorda juft bo'lib turishadi. Biri osilgan to'pni ushlab turadi, ikkinchisi xizmat qiladi. To'xtatilgan to'p bilan mashq qilayotgan kishi sherikning o'ng tomonida turadi. Ta'sir nuqtasini aniqlash uchun talaba qo'lini raketka bilan yuqoriga uzatadi, sherigi osilgan to'pni raketkaga olib keladi. Keyin o'quvchilar boshlang'ich pozitsiyasini egallab, to'pni mo'ljallangan nuqtaga urishadi. Murabbiy zarbadan oldin to'pning to'g'ri balandlikda va to'g'ri nuqtada ekanligiga ishonch hosil qiladi.

Xizmatni o'zlashtirganda, iloji boricha tezroq zarba uchun to'pni qanday qilib to'g'ri tashlashni o'rganish kerak. Xizmat ko'rsatish texnikasida ko'p xatolar to'pni noto'g'ri uloqtirish

tufayli yuzaga keladi.

To'pni uloqtirish texnikasini o'rganish uchun quyidagi qo'llanmalar qo'llaniladi: mashqlar:

1) Guruh uch-to'rt qadam oralig'i bilan ikki qatorda turadi. Keyin o'quvchilardan oldinga chiziq chizish va xizmatni bajarish uchun boshlang'ich pozitsiyasini olish so'raladi. Bu holatda chap oyoqning oyog'i orqa chiziqqa 45° burchak ostida, o'ng oyoqning oyog'i orqa chiziqqa parallel, tananing og'irligi esa o'ng oyoqda bo'lishi kerak.

To'pni qaysi nuqtaga tashlash kerakligini aniqlash uchun talaba raketka bilan qo'lini yuqoriga ko'taradi va zarba paytida to'p qayerda bo'lishi kerakligini vizual ravishda eslaydi. Shundan so'ng, murabbiy o'quvchilarni raketkalarini qo'yib, to'pni kerakli nuqtaga tashlashni taklif qiladi. Avvalo, chap qo'lingiz deyarli yuqoriga cho'zilgan paytda to'pni qo'lingizdan ozod qilishingiz kerakligini esga olish kerak. Shu bilan birga, siz barmoqlaringiz bilan to'pni ushlab turishingiz va to'pning ular tomonidan burilmaganligiga ishonch hosil qilishingiz kerak;

2) Har bir o'quvchi boshlang'ich pozitsiyasini egallaydi va chap oyog'i oldida diametri 30 sm bo'lgan yarim doira chizadi. To'p chizilgan yarim doira ichiga tushishi kerak. To'pni tashlashning aniqligi yaxshilangandan so'ng, harakatga o'ng qo'lingiz bilan tebranish taqlidini qo'shishingiz mumkin. Bu erda harakatning ritmiga e'tibor berish kerak, shunda o'ng qo'lni belanchak uchun o'g'irlash chap qo'lning to'p bilan harakati boshlanishidan biroz oldinda bo'ladi;

3) O'quvchilar chap qo'l bilan xizmat qilish uchun boshlang'ich pozitsiyadan to'pni kerakli nuqtaga tashlaydilar, raketka bilan o'ng qo'l raketkaning bo'yni yelka darajasida bo'lguncha silkitadi. Cho'zilgan holatda chap qo'l to'pni ushlaydi. To'g'ri otishni nazorat qilish uchun talaba muvozanatni

yo'qotmasdan to'pni ushlab olishi kerak. Murabbiy o'quvchilarni turli nuqtalardan kuzatib boradi. Bu unga barcha xatolarni ko'rishga yordam beradi, masalan, o'yinchilarning qaysi biri to'pni o'ngga yoki chapga, qaysi biri to'pni oldinga yoki orqaga tashlaydi.

Bolalar mashq qiladigan har bir tennis bazasida bo'lishi kerak bo'lgan oddiy moslamadan foydalanish to'pni tashlashda aniqlikka ega bo'lishni sezilarli darajada tezlashtiradi. Ushbu qurilma og'irlikdagi stendga vertikal ravishda o'rnatilgan 3 m uzunlikdagi quvurdan iborat bo'lib, unga harakatlanuvchi qisqich-qisqich biriktirilgan. Bir uchida qisqichga 90° burchak ostida egilgan novda mahkamlanadi, uning uchi qisqichdan 1 m masofada diametri 500 m bo'lgan halqa (yoki teskari joylashgan plastik savat) bilan tugaydi. 30 sm halqa o'quvchilarning balandligiga qarab ma'lum darajada o'rnatiladi.

To'pni tashlashda xatolarni aniqlab, murabbiy (talabalar bilan birgalikda) ularning sabablarini aniqlaydi.

O'quvchilar to'pni uloqtirishda bir oz aniqlikka ega bo'lgach va xizmat ko'rsatishda harakatlarni to'g'ri bajara olsalar, murabbiy fonda to'p va raketka bilan xizmat ko'rsatish mashqlarini avval qismlarga bo'lib beradi, so'ngra o'quvchilar zarbani bajarishga o'tadilar. Guruh uzoqdan fon yoki to'siq panjarasiga qaragan holda qurilgan - sinflarning birinchi kunlarida 3-4 m, keyin esa 12 m. Orqa fonda bo'r bilan to'rning yuqori chegarasi va undan 1 m balandlikda chiziqli chizilgan. Xizmatni bajarayotganda, o'yinchilar chiziqlar orasidagi fon maydoniga tushishlari kerak. Murabbiy guruhning eng orqasida bo'lib, to'pni yon tomonga juda uzoqqa tashlaganlarga, yon tomondan esa to'pni juda orqaga yoki oldinga tashlaganlarga tuzatishlar kiritadi. Agar oldingi barcha mashqlar davomida murabbiy asosan harakatlarning o'ziga xos xususiyatlariga rioya

qilgan bo'lsa, u holda bu mashq bilan u zarba natijasiga ham e'tibor beradi: amaliyotchi to'g'ri joyga urganmi yoki yo'qmi.

Shuni yodda tutish kerakki, bu mashq yosh bolalar uchun juda zerikarli. Shuning uchun, tanaffusni voleybol yoki tennis to'pi bilan ba'zi ochiq o'yinlar bilan to'ldirib, 5-10 daqiqa dam olish bilan ikki bosqichda foydalanish yaxshiroqdir. Shuningdek, siz ushbu mashqga raqobatbardosh elementni kiritishingiz mumkin, masalan, to'siq panjarasining mo'ljallangan maydonidagi urishlar soni.

Xizmat qilish bo'yicha keyingi mashg'ulotlar saytda amalga oshiriladi: talabalar guruhi juftlarga bo'lingan. Bir sherik birinchi maydonga 12-15 to'pni, ikkinchisiga esa bir xil sonni beradi. Ikkinchisi esa asosiy chiziqdan ikki metr narida maydon ichida boshlang'ich pozitsiyasini egallaydi va xizmatni oladi. Ushbu mashq xizmat ko'rsatish va qabul qilishni o'rganishni birlashtiradi. Xizmat ko'rsatgandan keyin urilgan to'pni server qabul qilmaydi. Xizmatni qabul qiluvchining diqqati zarbaga tayyorgarlik ko'rish texnikasiga qaratiladi, unga to'pni aniq yuborish va iloji bo'lsa, to'pning aylanishini diversifikatsiya qilish vazifasi beriladi; Kelajakda xizmat ko'rsatish va uni qabul qilishning aniqligini rivojlantirish uchun to'p bilan urish uchun ma'lum maqsadlar belgilanadi. Xizmat ko'rsatish va qabul qilish xizmatlarini tez va muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun ikkala sherikga to'pni maydonning har ikki tomoniga tashlashda to'pni xizmat bilan o'yinga qo'yish tavsiya etiladi. Xizmatdan tez-tez foydalanish uchun server to'p o'ynagandan so'ng, xizmat ko'rsatish uchun boshlang'ich pozitsiyasiga qaytmasligi mumkin (asosiy chiziqda), lekin unga yaqin bo'lgan zaxira to'pni olgan joydan xizmat ko'rsatishi mumkin. Agar xizmat ko'rsatish liniyasiga yaqin joydan amalga oshirilsa, server to'rga o'tishi va o'z sherigidan uchib kelayotgan to'pni voleybol bilan qabul

qilishi kerak. Ushbu mashqdan foydalanganda, nuqta uzoqroq o'ynashi uchun xizmatni tarmoqqa urmaslik kerak.

Mashg'ulotlarning dastlabki davri kortda ikki tomonlama o'yinga o'tish bilan tugaydi. Talabalar tekis xizmat qilishni o'rgangandan so'ng, ularni kesish va burama qilish texnikasi bilan tanishtirishlari va ularni osonroq sharoitlarda o'zlashtirishni boshlashlari kerak.

Tennischi uchun xizmatni qabul qilish ikkinchi eng muhim zarbadir. Har bir nuqtani chizishning keyingi yo'nalishi uning samaradorligi darajasiga bog'liq. So'nggi yillarda dunyoning eng kuchli tennischilari o'yinida xizmat ko'rsatishning tobora kuchayib borishiga mos ravishda, xizmat ko'rsatishning qaytishi sezilarli darajada murakkablashdi. Servtdan to'rga samarali yondashishlar tufayli, birinchi to'p uzatish rolini qabul qilib olish boshlandi.

Tabiiyki, bu zarbani ehtiyotkorlik bilan yaxshilash kerak edi. Faol xizmatlarni qabul qilish tajribasi va eng yaxshi ijroni izlash ko'rsatganidek, avvallari himoyaviy zarba deb hisoblangan bu zarba qarshi hujum zarbasiga aylandi. Hozir ko'pincha xizmatdan so'ng to'pning uchish tezligidan foydalanib, to'rga etib borish uchun tayyorgarlik zarbasi bo'lib xizmat qiladi.

Zamonaviy kuchli va xilma-xil xizmatlarni olish samaradorligiga qanday erishiladi? Avvalo, xizmatni qabul qiluvchini oldinga siljitish orqali.

Agar ilgari xizmat ko'rsatish to'pning erdan sakrab tushganidan keyin tushayotgan orqa chizig'idan 1-2 m masofada joylashgan bo'lsa, endi bu holat maydon ichidagi orqa chiziqdan 0,5-1 m masofada joylashgan bo'lib, zarba zarba sifatida bajariladi. to'p uchadi.

Bundan tashqari, server zarba berish uchun to'pni silkitib tashlagan paytda, kutish holatidan xizmatni qabul qiluvchi

allaqachon to'p tomon yo'nalgan va harakatda to'pni uradi. Shunday qilib, to'pga ta'sir qilish nuqtasi xizmat ko'rsatish chizig'idan 3-4 m masofada joylashgan bo'lib, bu xizmat ko'rsatuvchining zarbadan keyin to'rga samarali etib borishiga imkon beradi.

Xizmatni qabul qilishdan oldin sakrash (T. Kakuliya)

Eng kuchli tennischilarning ko'pchiligi uchun xizmatni qabul qilishda Server to'pni urganida kichik sakrash. Bu sakrash, go'yo, xizmatni yanada samarali qabul qilish uchun zarur bo'lgan oldinga siljishni davom ettirish uchun zarur bo'lgan inertsyani yaratadi. Bir necha qadamlar bilan oldinga siljishda, sakrashda ikki oyog'ini to'rga parallel ravishda bir xil chiziqqa qo'yish oson, shunda o'ng yoki chap qo'lga tegib, yerdan sakrab tushgan to'p o'yinchini hayratda qoldirmaydi. oldinga cho'zilgan bir oyoq holatida.

Zamonaviy xizmat ko'rsatish texnikasi sportchining jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablarni sezilarli darajada oshirdi. Ko'tarilayotgan to'pga qarshi faol xizmatni qabul qilish juda tez reaksiya, katta epchillik va harakatlarni juda nozik muvofiqlashtirishni talab qiladi.

Xizmatni qabul qilishda zarba berish texnikasi kichikroq tebranish amplitudasi, tananing belanchak tomon kichikroq aylanishi va bilak va qo'lning faolroq va tezroq harakatlanishi bilan o'ng va chap tomonga sakrab tushgan to'pni urish texnikasidan farq qiladi ta'sir qilish paytida.

Oldindan va orqa tomondan zarba berishda keng tebranish harakatlariga odatlangan tennischilar, qoida tariqasida, bunday xizmat ko'rsatish texnikasiga moslashish juda qiyin, ammo tajriba shuni ko'rsatadiki, bu hali ham mumkin.

Xizmatni qabul qilishda asosiy taktik vazifa zarbalardagi monotonlikni oldini olishdir: raqiblaringiz o'yinining

xususiyatlarini hisobga olgan holda to'pning aylanishini va uning yo'nalishini o'zgartiradigan turli xil zarbalardan foydalaning. Uchrashuvlarning tanqidiy daqiqalarida, ijro etishning to'g'riligiga ishonchingiz komil bo'lgan zarba turlaridan foydalangan ma'qul.

O'yinchidan to'rga xizmat ko'rsatayotganda, ko'pincha to'r ustida pastdan uchib o'tadigan qisqa, burama va kesilgan zarbalar qo'llaniladi. Vazifa to'rga qarab yugurayotgan raqib atrofida dribling qilish yoki uni to'r ostidagi nuqtada to'pni yarim parvoz yoki volleyga majburlash va shu bilan uning zarbani qaytarishini qiyinlashtirishdir. Qattiq raketka stendli blokirovka qilingan zarbalar ko'pincha ishlatiladi.

Zamonaviy o'yinda, to'rga yaqinlashganda, xizmat ko'rsatuvchi qabul qiluvchi ko'pincha o'z zarbasini maydon markaziga, taxminan o'rta va orqa xizmat chiziqlari kesishgan joyda, to'r tomon yugurayotgan raqibning oyoqlariga yo'naltiradi. Markazdan to'rga kelayotgan o'yinchi atrofida dribling qilish qiyinroq. Ikkala raqib ham to'rda bo'lganida, kimning ochkoni yutish imkoniyati ko'proq ekanligi haqidagi savol, xizmatning samaradorligi va uning qaytishi, o'yinchilarning to'rdagi kortdagi foydali pozitsiyasi bilan hal qilinadi. ishg'ol qilish va yarim parvoz va voleyboldan zarbalarni faol bajarish qobiliyati. Orqa chiziqda ko'proq o'ynaydigan raqibning xizmatini qabul qiladigan tennischining vazifasi uni himoyaga o'tishga majbur qilishdir. Buning uchun zarbani iloji boricha maydonning orqa chizig'iga yaqinroq, asosan uning kuchsizroq zarbasi tomon yo'naltirish va uning xizmat ko'rsatishi yetarli darajada samarali bo'lmasa, to'pga kuchli zarba berish imkoniyatini qo'ldan boy bermaslik muhim. hujumkor zarba, to'rga o'ting va nuqtani voleybol bilan yakunlanadi.

2.1. Texnik tayyorgalikni rivojlantiruvchi mashqlar.

Holat va harakatlanish, to'pga turli aylanma harakat berib o'yinga kiritish texnikasi

12-16 yoshli 4 yildan kam bo'lmagan trenirovka tajribasiga ega tennischilarni sport takomillashuvi davrida imitatsiya mashqlari, to'pga beriladigan zarbalar samaradorligini oshirish uchun, tananing turli sigmentlarini dinamik harakatlarga moslashuvini to'g'ri yo'nalishda olib borish zarur. Sport mahorati o'sib borishi bilan to'pning uchish tezligi va zarba kuchi ham oshib boradi, bu o'z navbatida takomillashuvning dastlabki bosqichida, zarba harakatlarida ishtirok etmaydigan mushak guruhlarini zarbalar jarayoniga jalb qilish, tennischi samarali zarbalarini amalga oshirish uchun, to'pga yugurib chiqish kuchidan qanday foydalanish lozimligini o'rganish zaruriyatini boshqaradi.

Mashg'ulot kunning boshida, chigil yozdi mashqlarning tarkibiy qismi bo'lgan aylana bo'ylab yugurish, tennis korti atrofida yugurish, 1000 – 1200 m ga turli tennis zarbalarini aks ettirib yugurish hisoblanadi:

1. Qisqartirilgan zarbani qabul qilish: 5-10 m yugurish, yugurishning oxirgi fazasida "ishchi qo'l" to'p tushadigan uzoq nuqta yo'nalishida oldinga cho'ziladi, zarba amalga oshirilayotganda oyoqlar raketkani to'p bilan to'qnashuvi paytidagi harakatlanishni maksimumgacha kuchaytirib beradi, bu yarim o'tirish xolatida bajarilishi kerak. Zarba, asosan maksimal darajadagi yugirishni qo'llab, qo'l panjalarida bajariladi. Zarba bajarilgandan keyin bo'shashib yengil yugurishga o'tish, so'ng navbatdagi to'p tushish nuqtasiga "qisqartirilgan" tezlanishni tasavvur qilib aniqlash.

Qisqartirilgan zarbani qabul qilishni aks ettirib yugurish, bunda yugurishning umumiy masofasi 150-200 m bo'lishi kerak.

2. Harakatda aks ettirish, chap va o'ng tomondan sakrab ko'tarilgan to'pga tanaffus bilan zarba berish. Oldingi mashq 5-10 mga tasavvurdagi zarba nuqtasigacha huddi shu ritmik siklda zarba va yengil yugurishga o'tish bilan bo'shashish, keyin navbatdagi yugurish. Asosiy diqqatni, yugurishning oxirgi fazasida to'pga zarba berishdan oldin harakat to'xtab qolmasligiga va butun quvvat zarba kuchiga yo'naltirilganligiga qaratish lozim. Chapdan va o'ngdan sakrab ko'tarilgan to'pga zarba berishni aks ettirib yugurishning umumiy masofasi 150-200 m.

3. O'ng va chap tomondan uchib kelayotgan to'pga tanaffus bilan harakatda zarba berishni aks ettirish. Uchib kelayotgan to'pga zarba berish uchun tasavvurdagi to'p bilan raketkaning uchrashish nuqtasi, albatta yugurish nuqtasidan 2-3m masofada o'ng yoki chap tomonda joylashgan bo'lishi kerak. Yugurish to'p uchayotgan paytda sakrash bilan to'xtaydi va uchib kelayotgan to'pga zarba beriladi. Bunda e'tiborni, zarba berish vaqtidagi tana og'irligi va uning dinamik potensialini to'pga o'tkazilishiga qaratiladi, zarba bajarilgandan keyin oyoqlarga yumshoq tushish.

4. Harakatda bosh ustida "SMESH" zarbasi bajarilishini aks ettirish. Mashq 5-10 m tezlanish bilan boshlanadi. O'ng yoki chap yonbosh bilan oldinga krest qadamga harakatlanish. Bosh ustida zarba berishni aks ettirish, yugurishni o'ng oyoqda yakunlanishi bilan boshlanadi, bunda oyoq harakat kuchini yengib o'tib biroz tizza bo'g'imidan bukiladi, so'ng uni to'g'irlab yuqoriga depsinish, yugurishga qarama qarshi tomonga sakrashda bosh ustida zarbani aks ettirishni bajarish. Zarba

bajarilgandan keyin ya'ni o'ng yonbosh bilan oldinga krest qadamda zarba harakatini aks ettirish. Shunday harakatlar 150-200 m masofani tashkil etishi kerak.

Bu bilan, aylana bo'ylab yugurish bilan o'zaro bog'liq bo'lgan turli tarkibdagi zarbalar yoki boshqa tennis zarbalari texnikasini takomillashtirish mumkin.

Tennisdagi zarba kuchi, shu zarbadagi ishtirok etayotgan sportchining barcha mushak tizimiga bog'liq. Harakatda qanchalik tana segmentlari faol ishtirok etsa, shunchalik zarba kuchli bo'ladi. Tennis zarbalarida qatnashadigan barcha mushak guruhlarining bir-biriga mos ishlashini takomillashtirishning samarador uslubi, turli og'irliklar yordamida harakatlarni aks ettirish hisoblanadi. Ayniqsa to'ldirma to'pni uloqtirish keng tarqalgan bo'lib, turli tennis zarbalari harakatlarini aks ettirishda foydalaniladi.

5. O'ngdan va chapdan oldinga harakatlanish usuli bilan to'ldirma to'pni uloqtirish, murakkab koordinatsiyali harakatlar dinamikasini samarali moslashuviga yordam beradi. Buning uchun turli og'irlikdagi (1kg dan 3 kg gacha) to'plar qo'llaniladi. Juft bo'lib bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Ikki sportchi oldindan aniqlangan, taxminan bir – biridan 5 m masofa oralig'ida joylashib, o'ngdan va chapdan zarba harakatlarini aks ettirib to'p uloqtiradilar.

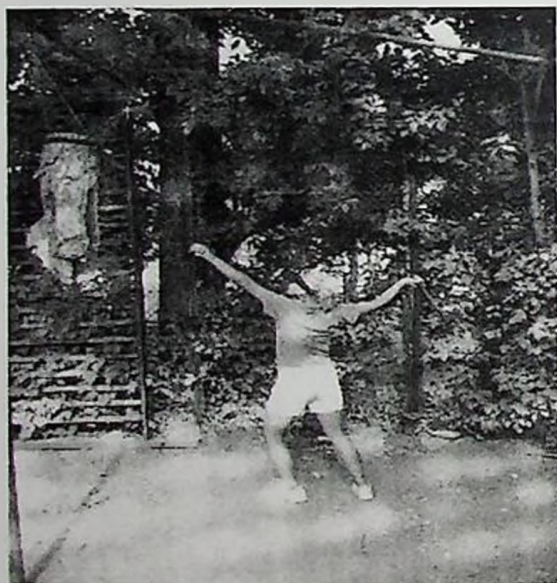
6. To'pni o'yinga kiritish texnikasini takomillashtirish uchun, to'ldirma to'pni rasmdagi kabi (1 – rasm) aniq uloqtiriladi. Mashq juftlikda ham bajariladi, lekin juftlik orasidagi masofa 5m masofa orasida bo'lishi lozim.



1-rasm

Sanab o'tilgan mashqlar har bir urinishda 20-30 martadan bajariladi. Yana shuni takidlab o'tish kerakki, boshlang'ich davrda tennis zarbalariga o'xshash va mos uslubda harakatda to'pni uloqtirish mashqlarini qo'llash katta xatoliklar bilan bajariladi. To'p tekis yoy bo'yicha tezlanmasa va yakuniy kuchlanish to'pning uchish vektori mos kelmasa. To'p yaqin masofaga va noaniq aylanma harakat bilan uchsa.

Shunday bazaviy harakatlarga javob bermaydigan tennischilarda, tennis raketkasini yuqori samaradorlikda tezlantirish va to'pga yo'nalishli zarbani amalga oshirishga to'sqinlik qiluvchi ko'pgina nuqsonlar yashirin.



2-rasm

Yuqorida keltirilgan uslubiyat bo'yicha to'ldirma to'pni uloqtirish mashqlarini muntazam qo'llash, to'pni uchish samaradorligini yaxshilaydi va harakat dinamikasini maqsadga muvofiqligini aniqlaydi. Shu maqsadda to'pni o'yinga kiritish texnikasini takomillashtirish uchun boshqa aks ettiruvchi mashqlarni qo'llash tavsiya qilinadi, masalan: to'pni o'yinga kiritish usulida, to'pni uzoqqa uloqtirish.

1. "Xodani bolta bilan chopish". Mashqning mazmuni shundan iboratki, tennischi to'pni o'yinga kiritish harakatini bajaradi, siltanishning oxirgi nuqtasidan to to'pga zarba berish paytigacha oldinda osilib turgan xodani boltada chopadi, bu harakatlar yakuniy fazada qo'llaniladi. Xoda

2. yetarli darajada og'ir bo'lishi lozim, chunki zarba kuchini yengib tebranmasligi kerak. Bolta o'rtacha kattalikda bo'lishi mumkin, yani tennischining mahoratidan kelib chiqib 1kg dan 2

kg gacha bo'ladi (2-3 rasm)



3-rasm

Mashq bir urinishda 40 tagacha takrorlanib bajariladi. Bunda quydagi vazifalar o'z yechimini topadi: birinchi – bolta bolistika nuqtai nazaridan ortiqcha harakatlar qilishga yo'l qo'ymaydi, aksincha zarba bajariladigan predmetning harakat trayektoriyasiga moslashishga yordam beradi. Bundan kelib chiqadiki, ushbu mashq, to'pni o'yinga kiritish texnikasi sur'atini to'g'ri shakllantirishga yordam beradi. Ikkinchi - yuk bilan ber necha marta takrorlab bajarish. Ushbu harakat dasturini bajarish uchun mos keluvchi mushak guruhlarini tanlashga va jalb qilishga yordam beradi.

4. Osilgan tennis to'pidan foydalanib to'pni o'yinga kiritish harakatini aks ettirish mashqi. Tennis to'pi gorizantal cho'ziladigan rezinkaga osilgan va zarba vaqtida tennischi raketkasining yuqori qismi yetadigan maksimal balandlikka o'rnatilgan. Tennischi osilgan to'pga nisbatan shunday

jo'lashishi kerakki, bunda to'pning vetikal proyeksiyasi o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam masofada yerda joylashgan bo'ladi. Raketga to'pga biroz yuqoridan zarbani amalga oshirishi kerak, agar tennis to'pini soat ko'rsatkichlari deb tasavvur qilsak, unda soat millari ikki yarimni ko'rsatishi kerak.



4-rasm

Shuning uchun, to'pni albatta gorizontal cho'ziluvchi rezinkaga osish shart, chunki vertical holatda osilgan to'pga zarba berganda to'pni ushlab turuvchi rezinka halqaning yuqori qismiga tegishi kerak bo'ladi. Bu bilan mashq butunligi buziladi. Ushbu mashq harakatni aniq bajarilishini rivojlantiradi.

Tennisga xos bo'lgan xatolarni, to'pni o'yinga kiritish fazasida, ya'ni siltanishning oxirgi nuqtasidan to'pga zarba berish paytigacha bo'lgan oraliqda aniqlash mumkin. Tirsak holati va raketkani o'ta joylashishi, to'pni o'yinga kiritishning oxirgi siltanish fazasidagi texnik xatolar hisoblanadi.

V.Golenko fikricha, - "Tushib ketgan tirka bilan, sportchi to'pni o'yinga kiritishda tezkorlik imkoniyatidan to'liq foydalana olmaydigan bir qator salbiy holatlarga duch keladi".

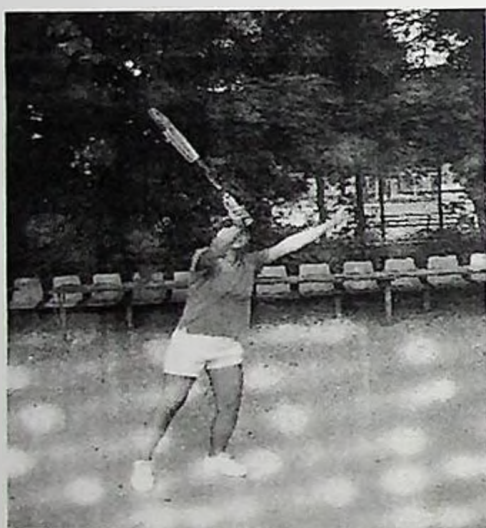
- tana yuqori o'ng qismining yirik mushaklari yetarli

darajada cho'zilmaydi (mushaklarni keyingi qisqarishiga zarur sharoit yaratilmaydi);

- tirsak bo'g'imining oldingi - orqa asos atrofidagi harakatlarni (aylanma harakatlarning burchak tezligi hosil bo'ladigan "bog'lamga" raketkani burash), tirsak bo'g'imi yelkaga nisbatan 90 burchak ostida bo'lgandagina bajarish mumkin;

- tushirilgan tirsakda bog'lamga raketka boshchasining eng past holatdan to'pga nisbatan harakati oldinga - yuqoriga emas, balki yuqoriga yo'naltirilgan bo'ladi, bu o'z navbatida sportchi tanasida bog'lamni yaqin buralishiga hamda raketkaning yakuniy nuqtasi chiziq tezligiga bog'liq bo'lgan, raketkaning aylanma radiusini kamayishiga olib keladi.

Raketka gavdaga yaqin juda past tushgan va o'ng yelkadan chapga og'ishi mumkin emas. Raketkani ko'tarishdagi xatolar: - raketka siltanishning oxirgi nuqtasidan to'p bilan uchrashgunga qadar yetarlicha to'g'ri chiziq bo'ylab harakatlanmaganligi. Raketka bilan to'pga zarba berilganda uchraydigan xatolar: agar tennischi maksimal baland nuqtada zarbani amalga oshira olmasa. Yassi va kesma to'p uzatishda raketkaning to'pga beradigan zarba nuqtasi, to'pning gorizontal chizig'idan pastda bo'lsa. Bunday vaziyatlarda yo'l qo'yilgan xatolar davom etib, keyinchalik esa majburiy xatolar vujudga kela boshlaydi: To'pni o'yinga kiritish kvadratiga tushadigan to'p proyeksiyasini ushlash uchun raketka bilak bilan pastga sirg'anadi, hamda zarbada qo'l panjalar harakati chegaralanadi va siqiladi (5-rasm).



5-rasm

To'pga raketka bilan dinamikasiz zarba berish tennisda qo'pol xato hisoblanadi. Zarba vaqtidagi raketkaning to'g'ri geometrik harakatida ham bu holat sodir bo'lishi mumkin. Bunga sabab, to'pni o'yinga kiritish texnikasini to'liq o'zlashtirilmaganligidir. Tashqaridan qaraganda bu raketka bilan to'pga zarba berishning yakuniy fazasida tezlanishsiz siqilgan kabi ko'rinadi. Harakatning oxirgi fazasida maksimal yuqori nuqtada qo'l panjalariga urg'u berib kuchli siltanish bilan zarba berish taklif qilingan mashqlarni o'zlashtirish uchun zarur etalon hisoblanadi. Bundan tashqari bu mashqlar bajarilayotganda oyoq va tana ishini kuzatish mumkin. Siltanishda oyoqlar prujinasimon biroz bukiladi, so'ng to'g'irlani tanani oldinga yuqoriga itaradi, bunda chap o'yoq uchi yerga birozgina tegadi, so'ng zarba paytida tananing butun og'irligi to'pga tushadi. Yuqorida keltirilgan to'pni o'yinga kiritish vaqtidagi vujudga keladigan texnik xatolar ayniqsa zarba harakatlarini aks ettirishda ochiq namoyon bo'ladi va bu xatolarni tuzatish choralarini yengillashtiradi. Ko'p martalik

takrorlanishlar, to'g'ri harakat ko'nikmalarini mustahkamlaydi.

4. "To'p spitsda" trenajorini qo'llab to'pni o'yinga kiritish harakatida to'pni aylanishida qo'l panjalari harakatini takomillashtiruvchi, aks ettiruvchi mashqlar quydagicha bajariladi: Uzoq nuqtasida bir yuzida aylanayotgan tennis to'pi biriktirilgan spits oldinga yuqoriga cho'zilgan chap qo'lda ushlanadi, o'ng qo'l siltanishning oxirgi nuqtasidan to'pni o'yinga kiritishda raketka bilan to'pga kerakli aylanishni berib sirg'anuvchi zarba beradi. Kesma zarba harakatini ishlab chiqish uchun to'pga yonlanma aylanish beriladi, spitsdagi to'p esa yuqoriga – oldinga – o'ngga chiqariladi. Burama zarbada raketkaning oyna yuzasi to'pni yo'nalishi bo'yicha pastdan yuqoriga – oldinga sirg'anishi kerak, spitsdagi to'p esa, zarba uchun tekis va kesma to'pni o'yinga kiritishga qaraganda biroz pastda, chap yelkaga yaqin, bosh ustida turishi kerak. Mashq tennis kortida kesma va burama to'pni o'yinga kiritishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar oldidan har urinishda 30-40 zarbadan bajariladi.

5. "Velosiped g'ildiragi" trenajoridan foydalanib, o'ngdan va chapdan sakrab ko'tarilgan to'pga burama zarbalarni takomillashtiruvchi aks ettirish mashqlari. Bunda bel darajasida joylashgan, o'z o'qi atrofida aylanayotgan velosiped g'ildiragiga raketkaning oyna yuzasi g'ildirak bo'yicha pastdan yuqoriga – oldinga sirg'anish uchun, o'ngdan va chapdan sakrab ko'tarilgan to'pga zarba texnikasida raketka bilan zarba beriladi. Mashq har bir urinishda 30 – 40 zarbadan bajariladi.

2.2. Kiritilayotgan to'pni qabul qilish texnikasi

Sapchigan to'pga zarba berish – xujum, qarshi xujum va ximoyaning asosidir. Bular juda ko'plab va xususiyati bo'yicha

xilma-xil bajariladigan, va ular yordamida xarakteri jixatdan taktik vazifalarni xal qiluvchi zarbalardir, Sapchigan to'pga zarba berish bu javob xarakatidir. Shuning uchun uning taktik yo'nalishi va bajarish xususiyati, birinchi navbatda konret shart-sharoitga, raqibi tennischini qanday xolatga majburlab zarbani bajarish imkoni yaratishiga bog'liq.

Zamonaviy atletik o'yinda xarakatlarni o'tish tezligi aniqligi katta ahamiyatga egadir. Tennischi kortda shunday xarakatlanishi kerakki, zarba berish momentida eng qulay xolatda bo'lmog'i kerak. Qulay fursat zarba berish nuqtasiga ertaroq borib statistik xolatda turib to'p yaqinlashishini kutishdan iborat emas. O'z xarakatlanish hisobini shunday olish kerakki, zarba berish momentiga, gavdani eng tez xarakati va tayanch oyog'da kuchli tepsinish fursatiga mos, biomexanika nuqtai-nazardan esa gavda, yelka, qo'llar va kistlar xarakatlanish garmonikasiga uyg'un kelishi lozim.



6-rasm.

Tennischiga nufuzli turnirlarda o'ynashi va yutishi uchun doimo izlanishda bo'lishi, ba'zida yangicha g'aroyib texnik priyomlar va taktik kombinasiyalar topishi kerak bo'ladi.

Bu izlanishlar natijasi tajribasiz tennischilarga fantastik xolatdek tuyiladi, texnik bajarilishi esa oddiy xammabopdek. Masalan, ba'zida tog'lardagi toshlarning o'sishini ko'rib, xuddi tabiat aqldan ozgandek ko'rinadi. Lekin, biz bilamizki bu tabiatni asosiy qonuni, ular oqsamaydilar, shunchaki tushunib muxokama qilish lozim. Xuddi shuningdek tennis zarbalarini biomexanikasi kabi, yetakchi tennischilarni zarbalari nima uchun bunchalik unumli bo'lishiga faqat shugina to'g'ri javob bo'ladi. Tennis zarbalarini asosida quyidagi prinsip yotadi – maksimal energiyani yig'ish va shunga mos koordinasion zanjir orqali tezlik va massani o'zaro bog'liqligini xisobga olib, to'pga maqsadga muvofiq ravishda unumli va kerakli xarakterdagi zarbani berish. Zarbaga shunday chiqish kerakki, zarba oldidan oyoqlarni joylashuvi, (6-rasm) to'rdan uzoqda turgan oyoqdan to'rga yaqin oyoqlarga qarab xarakatlanayotgan gavda massasi energiyasini oldinga o'tkazishga imkon yaratishi. to'pni uchish trayektoriyasi yo'nalishi bo'yicha uzatilishi kerak.

Juda ko'pchilik yuqori klassdagi zamonaviy tennischilar o'ngdan zarbani ochiq xolatda turish bilan bajaradilar, ya'ni zarba paytida ularning yelkalari ochiq va to'rga parallel xolatda bo'ladi. Zarba yakunida urayotgan qo'lning tirsagi yuqoriga ko'tarilib, raketka chap yelka ustidan o'tib ketadi. Bu xolatda qo'shimcha ravishda tanani son yoki bel atrofida aylanishidan xosil bo'ladigan moment kuchidan foydalaniladi. Balkim bu xarakat golfchilarnikidan olingangandekdir, xar qalay ushbu xarakat klyushka bilan zarba berishga juda o'xshaydi. Lekin golfda tik turib uriladi.

Tennischilar ochiq turish bilan urayotganida, chiziqli moment kuchi va aylanma xarakatdan bo'ladigan burchakli moment kuchini birlashtirib zarba yo'nalishiga uyg'unlash-

tirishi lozim. Bizning tennischilarda xar doim xam bunday bo'lavermaydi.

Bizdagi yosh yetakchi tennischilarimiz o'ngdan zarba berishdagi muammolari quyida 7,8 rasmlarda yaxshi ko'rinib turibdi.



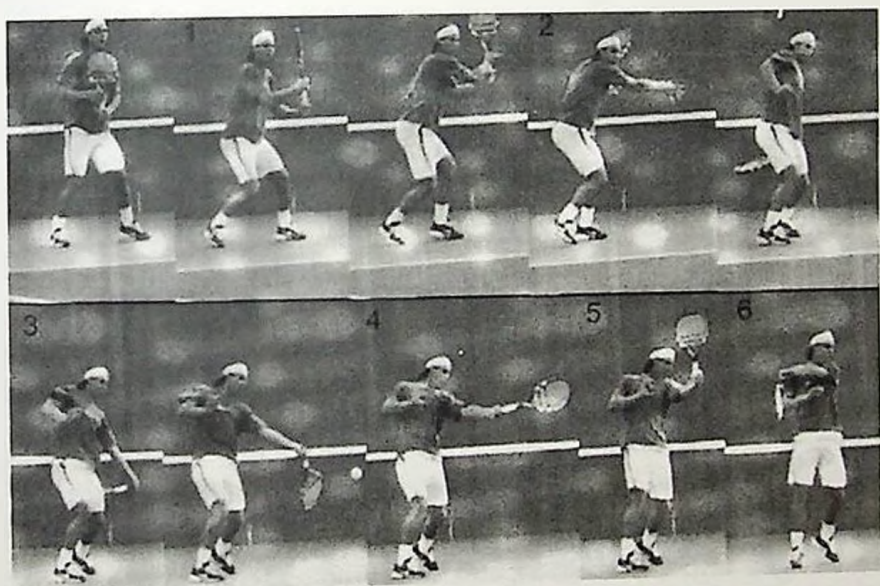
7- rasm



8- rasm

Ularning sapchigan to'pga zarbasini sifati keng maxovik xarakatlari va to'pni xis etishi xisobiga ta'minlanadi. Vaxolanki asosan joyda turgan xolda – to'pga ishonchli kuchli xarakatlar yo'q, ayniqsa qisqartirilgan zarbalarda. Zarba paytida xarakat energiyasi oldinga tashlangan oyoq bilan tormozlanib qoladi. Qolgan energiyani esa zarbadan keyin gavdani orqaga burish uchun sarf qilinadi.

Biomexanika nuqtai-nazaridan o'ngdan unumli zarba berish uchun zarbani aylanish richagini o'qi (gavda, qo'l, raketka) yerga perpendikulyar xolda chap yelka orqali o'tishi kerak. Bunda zarba yo'nalishi bo'yicha xarakatlanayotgan, gavda massasini xarakat energiyasining chiziqli moment kuchi va aylanma xarakatdan bo'ladigan burchakli moment kuchi bilan uyg'unlashib yuqori yelka kamarini zarba richagini xosil qilishi muximdir.



9-rasm.

Agar bu ikki energiya manbai zarba paytiga birlashib, bitta moment kuchini xosil qilsa, juda kuchli zarba rezonansi paydo bo'ladi. Yig'ilgan energiya potensialidan rasional foydalanish muximdir. Xamman oldin tennis to'pini massasi taxminan 60 grammiligini hisobga olish kerak. Shuning uchun to'plangan energiyadan maksimal darajada foydalanish, piravordida raketka va to'pni to'qnashish tezligiga bog'liq. Ya'ni kuchli to'p uzatish yoki parvozdan zarbalarni qabul qilishda to'pni raketkada yetarlicha qattiq va jips xolda kutish kerak.

Lekin yumshoq yarimbalandlikdagi (polusvechka) zarbaga unumli javob berish uchun, raketkaga maksimal fursatda tezlanish berish kerak. Bundan tashqari, qaysi yo'nalish va aylanishiga bog'liq xolda to'pga ishlov berishga energiya berganda, kuchni tarqalishi yuzaga keladi. Bu raketkani torli yuzasi xolatini to'pni uchish yo'nalishiga nisbatan tutishiga, hamda qo'l va raketkani trayektoriyasiga bog'liq bo'ladi. Bular

birgalikda to'pga ishlov berishda chuqur individual tarzda bexisob turlicha o'ynab to'pni yutishni tashkil etadi. Asosiysi energiyani maksimal darajada ishlab chiqib to'plash, va undan eng unumli darajada foydalanishdir.

Sapchigan to'pga o'ngdan zarba berishda tennisdagi boshqa zarbalarga nisbatan ko'proq turli xildagi raketka tutishlar(xvat) ishlatiladi. **Jahonni** yetakchi tennischilarini kuzatish va chiqishlaridan ko'rinadiki, xar tipdagi raketka tutishga o'ziga xos va mos tipdagi zarbalar varianti - o'zining kamchil va ustunliklari bilan to'g'ri keladi.

O'ngdan zarba berishda eng ko'p foydalanadigan raketka tutish bu - sharqona tutish. Bu tutish tekis va yengil aylantirilgan zarba berish uchun qulay. Bu zarbalarda paytida ishlab chiqarilgan kuchlar kort bo'ylab yo'naltiriladi, g'arbiy va yarimg'arbiy tutishlardan farqliroq, kontakt nuqtasi pastroq va tanadan uzoqroqda bo'ladi.

G'arbona raketka tutish baland aylantirma zarbalarni bilan almashinayotgan paytda qulayroq bo'ladi. Lekin. ba'zida topspinga ortiqcha berilib ketishga olib keladi. Bu tutishdan foydalanadigan o'yinchilar, pastki zarbalar bilan o'ynaganlarida ko'pincha muammolarga duchor bo'ladi. Shuning uchun bunday raketka tutish ko'proq sekin kortlardagi o'yinlarda mos keladi.

Yarim g'arbona tutish - yuqori klassli o'yinchilar ko'proq foydalanadigan tutishdir. Sharqona stabil tutishdan aylantirib g'arbiy tutishga o'tish bilan birgalikdagi kombinasion tutishda o'ynash qisqartirilgan, dioganal va aylantirib o'tuvchi (obvodka) zarbalarda juda qulay. Zarba asosida yuqori yelka kamarini zarba richagidan paydo bo'ladigan chiziqli va burchakli moment kuchlarini garmonik uyg'unlashuvi yotadi. Raketka xarakati to'pni pastki qismidan oldinga-yuqoriga qarab zarba nuqtasiga boradi va davom etib ketadi. O'ng oyoq oddiygina buralib va chap oyoq darajasida to'xtaydi.

Zarba paytida to'pga maksimal tezlik berish uchun to'pni kuzatib qoluvchi xarakatni ajoyib elementi shundaki, gavda burilayotganda zarbadan keyin tirsakni yelka darajasiga ko'tarilishidir. Bu urayotgan qo'lni jaroxatdan saqlash uchun sekinlashish imkoniyatini beradi, lekin bunda ko'p energiya bekordan sarf bo'ladi.

Kontinental yoki universal raketka tutish sapchigan to'pga o'ngdan zarba berishda unchalik qulay emas, chunki baland to'plarni bunday ushlab uddalash qiyin. Bunaqa raketka tutishda qo'pincha zarba kechikibroq qoladi va zarba kuchini yetishmasligiga sabab bo'ladi. Bu tutishlardan ko'pincha tez kortlarda kesilgan zarbalar va o'ngdan to'sib(blok) qabul qilish uchun foydalanish mumkin. Yana undan asosiy zarbalarni almashlab, xamma turdagi zarbalarda (qisqartirilgan, past parvozdagi to'pga, parvozdagi to'suvchi zarba "stop-volleys", va x.k.)

O'ngdan zarba berishda Sharqona, G'arbona, Yarimg'arbiy raketka tutib ko'pchilik o'ynovchilar uchun, chapdan bir qo'lda zarba berishda raketka tutishni almashtirish kerak bo'ladi. Tutishni raketka "zamax" uchun orqaga qaytarilgan paytda bo'sh qo'l bilan o'zgartiriladi. Bir qo'llab chapdan zarba berish uchun ikki tipdagi raketka tutishlar mavjud: Sharqona va Kontinental. Chapdan zarba berish texnikasini asosiy bajarish prinsiplari nuqtai nazaridan o'ngdan zarba berish bilan umumiy jixatlari ko'p. Shuning uchun chapdan zarbani aloxida jixatlariga e'tibor qaratish kerak, avvalo "zamax" xarakatiga, bu ikki qo'lda bajarilib ozgina uzoqroq ishlanadi. Chap qo'l bilan tennischi raketkani "bo'ynidan" ushlab orqaga qaytarish uchun yordam qiladi. Ikki qo'llab "zamax" qilish gavdani burilishiga, undan tashqari chap qo'lni faolligi o'ng qo'lga yengillashiga imkoniyat yaratadi. O'ngdan zarbadan ko'ra gavdani burilishi ko'proq

bo'ladi.

To'pga raketkani olib borishda bukilgan o'ng qo'lni asta sekin tirsak bo'g'inidan to'g'rilab boriladi, zarba momentiga butunlay to'g'rilanadi yoki ozgina bukilgan xolda bo'ladi. Raketkani to'pga borishi va zarbani tugallanishi butun qo'limizni birdaniga yakdil xarakati bilan bajariladi, va bu gavdani burilishi, oyoqlarni to'p yo'nalishi bo'yicha ishlash xarakatlariga mos ravishda uyg'unlashishi lozim.



10-rasm.

Tekis zarbani turli aylantirma zarbalardan farqi – qo'lni raketka bilan xarakatini to'pga borishdagi oxirgi momentiga va bevosita raketka va to'pni xamjixatdagi xarakati bilan bog'lanadi. To'pni unumli aylantirish uchun, zarba berish momentida to'p raketka yuzasi bo'ylab dumalayotgandek ko'rinadi. Agar to'pni kuchliroq aylantirish kerak bo'lsa, zarba jarayonida raketka to'pdan o'zib ketishi kerak bo'ladi, bunda to'pni chiziqli bo'ylab uchish tezligini yo'qotiladi. Barcha xolatlarda "provodka" kerak, ya'ni ko'zlangan maqsad yo'nalishida raketkani to'p bilan kontaktda tezlanishdagi xarakatni davomiyligi zarur. "Zarba richagini" duga xosil qiluvchi xarakatini to'g'rilanishi, asosan tirsak bo'g'ini va oyoqlarni zarba yo'nalishi bo'ylab xarakati xisobiga bo'ladi.

Ko'p xollarda trenirovka jarayonida chapdan zarbalarni majburiy – o'tkazuvchi sifatida qaraladi, u xujum zarbasi sifatida

ko'rilmaydi. Shuning uchun xarkatlarni koordinasion zanjiri faol kuch bilan ishlatilib o'rganilmaydi. Natijada bizning yosh yetakchi tennischilarimiz chapdan bir qo'lda zarba berishda to'pni urganda butun gavdasi bilan orqaga suriladilar.

Quyidagi 10-rasmda ko'rinadiki, tennischini yetarlicha kuch va zichlikka ega bo'lgan zarbasi, asosan faqatgina yuqori yelka kamari xisobiga bo'lmoqda, oyoqlar yaxshi yordam bermayapti yoki aksincha sekinlatmoqda. Masalan, chapdan zarba berishda, gavda massasi zarba yo'nalishi bo'yicha oldinga xarakatlanishida o'ng oyoq tayanch sifatida ushlab qolmoqda. Zarba paytida gavda og'irligi (og'irlik markazi) o'z oldida to'pni kutib olib unga o'tkazilmayapti. Ko'rinib turibdiki, tennischi yarim o'tirib, egilgan xolda va bir qo'llab gavgdasiga yaqin nuqtadan urmoqda.



11-rasm.

Tennis zarbalarini asosiy prinsipial muammolari bu - energiyani maksimal to'plab, zarbaga mos koordinasion zanjir orqali unumli va maqsadga muvofiq ravishda bu energiyani to'pga o'tkazishdan iborat, bu tezda xosil bo'lmaydi. Lekin qachonki, bunga ehtiyoj paydo bo'lganda, orqaga qaytishga

to'g'ri keladi, va qandaydir o'rnatilgan dinamik stereotipdagi zarbani buzib, yuqori ko'tarilish uchun, yangi unumliroq zarbalar ustidan ishlashga to'g'ri keladi.

Yosh tennischilarni trenirovka jarayonida ko'pincha joydan turib zarbani rivojlantirish uchun juda ortiqcha ahamiyat beriladi. Partnyor bilan o'ngdan o'ngga, chapdan chapga, diagonali va chiziqli bo'ylab, trenerni savatdagi to'p bilan ishlashi asosan aniq ritm va belgilangan yo'nalishda bo'ladi. O'z vaqtida, mashhur mutaxassis professor S. Belis-Geyman o'tkazgan izlanishlari shuni ko'rsatadiki, jismonan zarbani o'zini bajarish, bu zarbaga tennischini tayorgarlik ko'rishi uchun bajariladigan ishni kichik bir qismini tashkil qiladi xolos. Tayyorgarlik, bu raqibni maydondagi turish xolatini aniqlash, uning zarba qaytarish imkoniyatlari. To'pni uchishi, tezligi, yo'nalishi va yerga tushish nuqtasi optimolini topish. Masofani o'tib eng rasional ravishda to'pga chiqib borish. Buning uchun ko'p mashq qilgan ko'z chamasi (glazomer), to'p uchish vaqtini maxsus xis qilib o'zini maydon bo'ylab samarali xarakatlanishi kerak. Va yana ushbu xollardagi javob imkoniyatlari va javob tanlash, qanday va qayerga javob qilish. Bularni xammasi intuitiv ravishda, xarakatlarni avtomatik boshqaruvi asosida, bu detallarni nazorat qilish fikridan xoli ravishda bajarilishi lozim. Shundagina tennis uchun zarur bo'lgan xarakatlar quyilmasi ta'minlanadi: zarba berishda to'pga chiqishdan samarali foydalanish, maxsus ko'nikmalarni takomillashtirish – to'pni xis qilish, tempni xis qilish, raqibini xis qilish kabi v.x.

Bu davrning texnik takomillashuvini asosiy prinsipi, asosiy elementlarni avtomatlashtirishning omili bo'lgan xarakatlar jarayonini ko'p marta qaytarish prinsipi bilan bir qatorda sekin asta qiyinchiliklarni kuchaytirishdan iborat, va ayniqsa murakkab xarakatlarni o'zlashtirish aloxida muxim ahamiyatga egadir.

Yosh iqtidorli tennischilarni kuzatuv natijalari ko'rsatmoqdaki, ma'lum bir rivojlanish darajasida, xarakterli muammolar ko'rinmoqda ular sapchigan to'pga zarba berishda xarakatni dinamik potensialidan foydalanma-yaptilar. Ba'zida ikki-uch qadam tezlanish qilib, yuqori nuqtadagi to'pni urish o'rniga, tennishi to'p kelishini kutib, past nuqtadan, to'pni tushayotgan trayektoriya bo'ylab uchayotganda urishga to'g'ri kelmoqda. (11-rasm). Yana shunday norasional variantlar bo'ladiki, tennishi qisqartirilgan to'pga zarba berish uchun majburan oldinga yuguradi, zarba oldidan to'xtab olishga, xarakatni dinamik potensialini so'ndirish uchun energiya sarflaydi. Bularni xammasi egiluvchanlikni yetishmasligi, shu bilan birga xarakatda ishlangan, o'yinda xar qanday situsiyasiga reaksiya qilishga qodir dinamik stereotipdagi zarbani takomillashtirmagani oqibatidir. Davr sinovlaridan o'tgan, kerakli zarbalarni shakllantirish uslubini rivojlantirish uchun quyidagicha mashqlar mavjud.

O'rgatishni boshlang'ich davri uchun:

1. Mashg'ulot boshlashda doimo maydon aylanasi bo'ylab oddiy yugurish o'rniga, tennisni asosiy zarbalarini imitasiya qilib yugurish (o'ng va chapdan sapchigan to'pga zarba, qisqartirilgan to'pga yetish, parvozdagi to'pga sakrab zarba berish kabi). Bu mashqlar, to'pga xarakatdagi barcha zarbalarni koordinsion zanjirini shakllantirish va sayqallashga yordam qiladi.

2. Yugurib kelib og'ir (nabivnoy) to'pni xarakatda o'ngdan va chapdan uloqtirish. Bu mashqlar, barcha imkoniyati bor manbalardan to'plangan energiyani moment kuchini jamlab birlashtirishga yordam qiladi.

O'rgatishni keyingi takomillashtirish davri uchun:

1. Mashqlarda to'rt nafar sportchi qatnashadi. Xamma sportchi kortni orqa chizig'idan tashqarisida turadilar, birinchi sportchi o'ngdan qisqartirilgan aylanma zarba bilan diagonal bo'ylab to'pni raqib tomonni to'p uzatish kvadratini 1-zonasiga yo'naltiradi. Kortni qarama-qarshi yarmining o'ng tomonida chiziq ortida turgan sportchi diagonal bo'yicha qisqartirilgan to'pga peshvoz chiqib yugurib keladi va xarakatda kesilgan to'g'ri zarba bilan qarshi tomondagi to'p uzatish maydonini 2-zonasiga to'pni yo'naltiradi. Albatta bir yoki ikki qadam bilan oldinga to'p yo'nalishi bo'yicha xarakat qilib kuzatib qoladi va darhol joyiga chiziq ortiga qaytib oladi. Uchinchi sportchi bu to'pga yugurib chiqib chapdan aylantirilgan zarba bilan diagonal bo'ylab qarshi tomonni to'p uzatish maydonini 2-zonasiga o'ynaydi va orqa chiziqqa joyiga qaytadi. To'rtinchi tennischi yugurib kelib chapdan kesilgan to'g'ri zarba bilan to'pni qarshi tomonni to'p uzatish maydonini 1-zonasiga yo'naltiradi va orqa chiziqdagi joyiga qaytadi. Shu tarzda to'pga chiqib xarakatdagi "sakkizlik" o'ynaladi.

2. Uchta ishtirokchi bilan mashqlar. Ikki tennischi orqa chiziq tashqarisida kortni o'rovchi to'r yaqinida turadi, uchinchi tennischi kortni qarshi tomonida o'ziga qulay joyidan turib to'pni o'yinga kiritadi. Orqa chiziq tashqarisidagi tennischilardan biri to'pga qarab javob zarbani berish uchun xarakat qiladi, buni zarba momentini unumli bo'lishiga maksimal tezlanishdagi xarakatda bajarishi kerak. Tennischi tezlanishda noto'g'ri xisob olib to'pga to'qnash kelib noqulay nuqtadan bir qo'lda majburiy zarba bersa xam yomon, shuningdek tennischi to'pga tezroq borib olishi va zarba momentida sekinlab yoki to'xtab turib zarba bajarsa xam yomon, u zarbani tez xarakatda to'g'ri hisob olib tezlanishda bajarib orqadagi dastlabki joyiga

qaytishi kerak. Yakka turgan sportchi bir xilda to'pni raqibmaydoniga qaytarib turishi, ikki sportchi navbatma-navbat to'pga yugurib chiqib zarbalarni to'g'ri bajarishga xarakat qilib orqaga dastlabki joyiga qaytishi lozim.

Bu ikkala mashqlar tennischida ko'z chamasi (glazomer), oniy xotira sifatlarini ishlab rivojlantiradi, va ekstrapolyasiya orqali(ko'nikmalarni kengaytiradi,oldingi faoliyati tajribalarini yangisi bilan boyitib o'zlashtirish) dinamik stereotipdagi tennis zarbasini shakllantiradi. Xarakatdagi uzilishlarni (diskretnostni-aloxida bo'limlardan iborat uzilgan xarakatlar) oldini olib. To'plangan energiyani koordinasion zanjir bo'ylab o'tishini ta'minlashdagi xarakatlar ko'nikmasini rivojlantiradi.

Zikr etilgan mashqlardan tashqari tennischilarni o'rgatish jarayonida ko'pdan-ko'p tennis to'pi va dastasi bilan bajariladigan an'anaviy mashqlar qo'llaniladi; "tup doira ichida", "cho'qqichadan dumalayotgan to'p", "devorgacha dumalat", "to'pni dumalatib nishonni yiqit", "to'pni to'pga qarshi aniq dumalat", "to'p urib kim o'zdi poygasi" (estafeta), "ikki kishi to'p uzatib estafeta yugurish" va hokazo.

Mazkur mashqlar o'z mazmuni bilan an'anaviy bo'lgani uchun ularni ijro etish tartibini va izohini yoritishga hojat bo'lmasa kerak, deb o'ylaymiz. Lekin barcha mavjud an'anaviy mashqlarni noan'anaviy mashqlar (maxsus bo'lmagan) ishtirokida bajarish katta samara berishi mumkinligi ba'zi sport o'yinlarida qisman isbotlangan va ushbu omil tennischilarni tayyorlashda ijobiy natijalarni yuzaga keltirishi kafolatdan holi emas.

O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
1-bosqich: O'rgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko'rsatish-izoh berish	So'z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda o'rgatish (yakka tartibda qo'shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo'lib, element va fazalarga bo'lib o'rgatish, malakani to'liq holda o'rgatish, xatolarni tuzatish, rag'batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondosh tiruvchi, yo'naltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich: Malakalarga murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.)	Malakalarni to'liq holda o'rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o'rgatish, turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida o'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish.	1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajer va texnik vositalar
4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublar	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan umumiy va maxsus pedagogik prinsiplar

T/r	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
1.	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi
2.	Onglilik va faollik	O'rgatilayotgan malaka (harakat) larga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim
3.	Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi
4.	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi

		imkoniyatiga mos bo'lishi dardkor
5.	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga ko'tariladi
6.	Uzluksizlik	Yildan-yilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi dardkor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi
7.	"Yengilidan og'iriga"	O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin "to'lqinsimon" shaklda kuchaytirib borilishi kerak
8.	"O'tilganidan o'tilmaganiga"	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligin oshiradi
9.	"Oddiydan murakkabga"	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirib borilishi lozim
10.	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O'rgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psix'ofunksional tayyorgarlik birligi, ularni o'zaro bog'liqligi ta'minlanishi zarur

2.3. Yo'nalish bo'yicha zarba berish texnikasiga o'rgatish.

Tennisda musobaqa o'yinlarida to'p uzatish muxim xal qiluvchi element. Shu bilan birga u anchagina murakkab zarba berish hisoblanadi. To'p uzatishni samarali bo'lishiga uning tashkillashtiruvchi texnikaviy, taktikaviy va ruxiy tayyorgarliklarini doimiy takomillashtirib borish xisobiga erishiladi. To'p uzatish texnikasi ko'plab mashxur mutaxassislar tomonidan o'rganilgan. Juda ko'p xolatlar aniq ilmiy izlanishlar bilan asoslangan.

Shunga qaramasdan tennischilarni keng ommasi tomonidan to'p uzatishni asosiy prinsiplaridan foydalanilmay kelinmoqda, bunga ularning to'la ishonchi yo'q yoki umuman qarama-qarshi fikrlar bildirilmoqda. Albatta to'p uzatish texnikasi juda

murakkab, bu to'g'risidagi hozirgi bilimlar darajasi uni yanada o'rganish va ko'p xolatlarga aniqlik kiritish kerakligini bildirmoqda. Ko'pchilik tennischilarni to'p uzatish texnikasini takomillashtirishdagi asosiy muammosi shundan iboratki, amalda to'p uzatish xarakatining ilmiy asoslangan prinsiplari yo'q, ishlamayapti, gap shundaki bu prinsiplardan o'yinning murakkab va muhim elementi – to'p uzatishni o'rgatishda va takomillashtirishda foydalanilmayapti.

Shuning uchun ham, fikrimizcha hozirgi kun dolzarb masalasi sifatida ko'proq bizning O'zbekiston tennischilarini o'rganib, turli izlanishlar o'tkazish, to'p uzatish texnikasini takomillashtirish darajasi va amaldagi natijalariga bog'liqligini namunasini ko'rgazma sifatida namoyon qilishimiz kerak. Va shuningdek to'p uzatishni turli aspektlarini takomillashtiruvchi ilmiy asoslangan tavsiyalar berishimiz kerak.

20-30 yillarni o'zidayoq tennis bo'yicha kitoblar va qo'llanmalar mualliflarida tennis o'yinining to'g'ri texnikasi omillari to'g'risida, yoki o'sha davrda aytilishicha yaxshi o'yin stili haqida savollar ko'tarilgan edi. O'sha davrdagi mutaxassislar xali xarakatlar tezligini o'rganib izlanishlari uchun imkoniyati va usullari bo'lmagan bo'lsada, lekin mexanika bilimi, tajribasi va intuisiyasi odamni zarba berish paytidagi xarakati asl biomexanik mag'zini shakllantirish uchun yetarli bo'lgan. "Hamma xarakatlarni bitta asosiy chiziq bo'ylab yo'naltirish kerak. O'sib borish tartibida quyidagicha tebranish: avval oyoqlar, keyin son, gavda, yelka, qo'llar, va xatto bosh va bosh orqasigacha bo'lishi lozim. Ushbu aloxida kuchlanishlarning bo'laklari ketma-ketligini xammasi birlashuvi natijasida katta bir kuch paydo bo'ladi. Har bir aloxida olingan muskul umumiy ishning ozgina qismini bajaradi xolos, chunki butun

gavda o'zining tebranishi bilan eng ko'p ishini bajaruvchi, hamda kuchni saqlovchi hisoblanadi"- deb yozgan edi B.Ulyanov yuz yillar oldin. Keyingi avlod mutaxassislari tennis xarakatlarini biomexanika asoslarini chuqur o'rganib izlanishlar o'tkazishni davom ettirib kelmoqdalar. Hozirgi davrda to'p uzatish xarakatlarini xamma tan olgan asoslovchi prinsiplari jamlangan. Ular ko'p marta tennis o'rgatishni boshlang'ich qo'llanmalarida yozilgan. O'zbek tennischilarini to'p uzatishining samarasini o'rganishdagi amaliy izlanishlar shuni ko'rsatmoqdaki, biomexanika etaloni sifatida tasdiqlangan prinsiplarga xilof ravishdagi anchagina ajoyib o'ziga mos farqlanish namoyon bo'lmoqda.

O'yinchini to'p uzatishdagi xarakatlari kompleksini odatda uch fazaga bo'linadi: tayyorlovchi, zarba berish va yakunlovchi fazalar.

Tayyorlovchi fazani vazifasi to'pga zarba berish uchun maksimal darajada energiya potensialini jamlashdan iborat. Buning uchun uzatuvchi dastlabki xolatdan, erkin xarakat bilan zo'riqishsiz ochilib, zarba xarakatida ishtirok etuvchi xamma muskullarini optimal darajada cho'zadi. Gavdani yuqori qismini o'ngga burib, o'ng yelkani faol xarakati bilan raketka ushlagan qo'lini chuqur orqaga qaytaradi. Gavdani burilishi son atrofida gavdani o'ziga xos buralishi bilan birgalikda olib boriladi. Shu momentda, xuddi kuchli tortilgan prujina kabi, gavdani oldi qismidagi kuchli muskullar qattiq cho'ziladi.



12-rasm



13-rasm

Qaytarish (*zamax*) xarakati bilan birvaqtda to'p tashlash uchun chap qo'l yuqoriga va ozgina o'ngga qarab ko'tariladi. "Zamax"ni tugallash momentiga tennischi ozroq oldinga intilib prujina kabi bukilgan oyoqlari bilan yuqoriga ko'tariladi.



14-rasm



15-rasm

Bunda gavdani yuqori qismi va raketka tutgan qo'l xuddi orqaga tissarilgan xolatda turadi, shu paytda o'ng oyoq oz-moz oldinga tortiladi. Natijada zarba berish xarakati oldidan uzatuvchini tana og'irligi ikkala oyoqlari uchiga o'tadi, ular birozgina bukilgan, xuddi prujina kabi to'g'rilanishga tayyor turgandek xolatda bo'ladi. O'ng oyoq 14- rasm uchi bilan tayangan xolda muvozanatni saqlashga yordam qiladi. Raketka tutgan o'ng qo'l tirsak bo'g'imidan bukilgan, o'ng tirsak yelka darajasida va iloji boricha orqaga qaytarilgan. Tayyorlovchi faza to'pni chap qo'lda tashlash bilan tugallanadi, qaysiki to'p yo'nalishi qo'lni yuqoriga tabiiy xarakatini davomi bo'lib u barmoqlarni yo'naltiruvchi xarakati bilan yakunlanadi. To'p barmoqlardan qo'l umuman yuqoriga cho'zilgan momentda ajralib chiqadi. Tayyorlovchi fazani tugashi va zarba berish fazasi boshlanishi, xuddiki butun bir to'p uzatish xarakatini aniqlovchi nazorat-sinov xolat hisoblanadi.

O'rganishni boshlang'ich davrida, yosh tennischilar tayyorlovchi faza - "zamax"ni asli ma'nosini yaxshi tasavvur qilolmasdan, chiroyli ko'rinishdagi murakkablashgan xarakatlar bilan o'ralashib, tajribaga asoslanmagan zarba berish xarakati fazasini o'ylab topishmoqda. Ushbu baza asosida takomillashish jarayonida dinamik stereotip xosil bo'ladi, va buni keyingi jarayonda o'zgartirish anchagina mushkul bo'lib qolmoqda.

14 va 15 rasmlarda "zamax" ni oxirgi fazasida, to'p juda baland tashlangani sababli, qisinib to'xtalgan xolatlar ko'rsatilgan. Bunda orqaga ortiqcha egilgan xolatda, zo'riqish pozasida, to'pni zarba berishga kulay nuqtaga tushishini ancha kutishga to'g'ri keladi. Yana to'p tashlash ortiqcha chaproqqa bajarilganligi sababli, zarba berishni bajarish, dinamika pozitsiyasi xolatidan kelib chiqsak, noqulay vaziyatda chap yelka ustida amalga oshirishga to'g'ri kelmoqda.

Boshqa turli xil muammolar bo'ladi. Masalan, 5 rasmda: "zamax" paytida yelka, qo'l va gavdani nomutanosib xarakati. Oyoqlarni turishi faol xolatda emas. Bularni xammasi "zamax"ni dastlabki xolatini dinamik tarang tortilishini yo'qolishiga olib keladi. Va oxir oqibat natija - to'p uzatishni samaradorligini yo'qotishga olib keladi.

Uzatuvchining zarba berish fazasidagi asosiy vazifasi – to'pga aniq va kuchli zarba berishdan iborat. Zarba berish fazasi oyoqlarni prujinasimon to'g'rilanib, gavdani qayrilib zarba yo'nalishi bo'yicha burilishi, o'ng yelkani yuqoriga-oldinga ko'tarilishi va raketkani "petlya" deb nom olgan xolatga chiqishidan boshlanadi.

Oyoq, gavda, raketka tutgan qo'l xarakatlari bir-biri bilan uyg'unlashib birdaniga bajariladi. Oyoqlar va gavda zarba xarakatini boshlab beradi, raketka ushlagan qo'l yakunlaydi. Uzatuvchining tana a'zolari quyidagicha ketma-ketlikda: oyoqlar va gavda, keyin yelka, bilak, va oxirida raketka tutgan kist zarba xarakatiga kirishadi. Raketkani to'pga chiqarish va "petlya" xarakati, to'pga zarba urish bilan bir vertikal tekislikda amalga oshiriladi. To'p uzatishni eng muxim ma'suliyatli momenti – bu bevosita to'pga zarba urilishi momenti hisoblanadi. Tennischi, yuqoriga to'la cho'zilib turib, butun gavdani birozgina oldinga o'ziga xos "tashlagan" xolatda, to'pga keskin qamchisimon zarba uradi. Raketka tutgan qo'l, gavda tayanch oyoq yuqori chekka tomoni bir oz oldinga egilgan bir chiziqni tashkil qiladi. Kist faol xarakat qilib, zarba momentiga bilaklarga yetib oladi va o'zinig keskin xarakati bilan to'pni uchish yo'nalishiga mos ravishda raketkaga qo'shimcha tezlik qo'shilishiga yordam ko'rsatadi. Raketka to'pni ura turib tezda to'p uchish yo'nalishi bo'yicha xarakatini davom ettiradi (20-rasm). Qo'l raketka bilan oldinga xarakatlanadi, kist faol

ishlagan xolda raketkani burash (*pronasiya*) xarakatida ishtirok etadi. To'p uzatishdagi xarakat strukturasi samaradorligida quyidagi faktorlar xal qiluvchi rol o'ynaydi: raketkani ushlash (*xvat*), to'pni tashlash, va koordinasion zanjirni maqsadga muvofiq ishlashi.



16-rasm.

To'p uzatish samaradorligidagi ko'pgina to'sqinliklar rayetkani noto'g'ri ushlash(*xvat*) bilan bog'liq. To'p uzatishda raketka ushlash xuddiki chapdan zarba berishdagi kabi universal yoki g'arbona bo'lishi kerak. Faqat shunday tutishlardagina to'p urayotgan qo'lni bilak bo'g'inlari optimal tartibda ishlay oladi. Ochiq xoldagi raketka tutishda (*xvat*) zarba urishda kist xarakati chegaralanib va bo'linib qoladi. Bunday tutishda tekis va aylantirilgan to'p uzatishlarda raketkani to'pga urish nuqtasi to'pni gorizont al o'rta chizig'idan pastda bo'lib qoladi. (16-rasm). To'pni uzatish kvadratiga tushish trayektoriyasini saqlab qolish uchun raketka bilak bilan birga pastga qarab sirg'aladi, va shu bilan to'pni raketkadan urilib uchish nuqtasini ancha pastlatib yuboradi. Bundan tashqari zarba kuchini

bo'linib yoyilib ketishiga sabab bo'ladi. Bular xammasi uzatish maydonini va zarba quvvatini yo'qotilishiga obyektiv ta'sir ko'rsatadi. Tennisni yetakchi mutaxassislari to'p uzatishni o'rgatishda sharqona (*xvat*) tutishdan boshlash kerak va asta sekinlik bilan universal va g'arbona (*xvat*) tutishga o'tish kerak deb hisoblashadilar.

Bo'ylari baland bo'lmagan tennischilar to'p uzatishni raketkani noto'g'ri tutish (*xvat*) bilan bajarib, to'pni baland osilib uchadigan trayektoriya yo'nalishida uradi, tabiiyki, bu to'pni uchish tezligini anchagina pasaytiradi. Yuqori malakali baland bo'yga va kuchli keskin zarbaga ega bo'lgan tennischilar xam, to'p uzatishda noqulay raketka tutishdan (*xvat*) foydalanishi natijasida o'zlarini to'p uzatishdagi samaradorligini yo'qotishi mumkin.

To'p tashlash va urish nuqtasi xam katta ahamiyatga ega. To'pni ortiqcha baland tashlansa, to'pni yetarli urish nuqtasiga tushishini kutishga, ko'pincha zo'riqqan pozada kutishga to'g'ri keladi (17-rasm).



17-rasm.

Zarba urish nuqtasi past bo'lsa, kordinasion zanjir ishini buzilishiga sabab bo'ladi.

Yana V.A.Golenkoni xisoblari shuni ko'rsatmoqdaki, o'rtacha bo'yli uzatuvchida to'g'ri tekis to'p uzatishda urish nuqtasi bir santimetrga yuqori bo'lsa, uzatish maydonidagi "mo'ljal" uzunligiga o'n santimetr qo'shiladi.

To'pni chaproqqa tashlanishi, gavda xarakatining kuch vektori chap yonboshga qarab ketadi, va bu raketkani tezlanish olib to'pga zarba urishida samara bermaydi.

Oldinga uzoqroqqa tashlangan to'pni urishda faqat amalda bitta qo'lni o'zi bilan bajariladi. To'pga cho'zilib zo'rg'a yetishi sababli kist bilan to'pni keskin bosib kerakli yo'nalishga o'zgartirib bo'lmaydi.

To'pni tashlashni eng qulay optimal darajasi to'pni urish nuqtasidan birnecha santimetr yuqorida bo'lishi lozim, yuqoriga tashlangan to'pni kortga tushish nuqtasi, orqa chiziqdan 25 santimetr ichkarida, uzatuvchini o'ng yelkasi ro'parasida bo'lishi kerak.

Tennisda birinchi uzatishda uning xarakteri to'laroq namoyon bo'ladi: tekis va turli aylanma xarakatdagi - aylanma(parron) xarakatli yoki kesilgan uzatish. Xar-xil to'p uzatishlarda zarba urish paytida, to'pni uchishi va sapchishigan qarab raketkani to'p bilan bog'liq kontaktdagi xarakati turlicha bo'ladi. Lekin doimo quyidagi asosiy qonuniyatni unutmaslik kerak: "kuch bu massani tezlikka ko'paytirilgan xosilasidir".

Tennischini tanasida butun massasi bilan to'plangan moment kuchini raketka orqali 60 grammligi to'pga o'tkazish uchun, raketkani xarakat tezligi xal qiluvchi omil bo'ladi.



18-rasm.

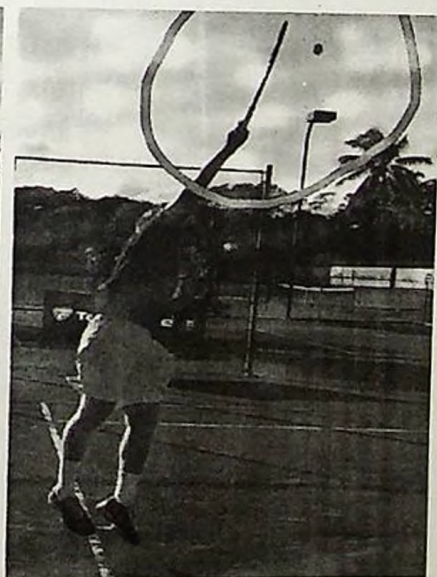
Tekis uzatishda raket-kani to'p bilan to'qnashadigan momenti suratga olingan. To'p raketkaga jipslashgani ko'rinmoqda, raketka egilishni boshlaydi. Keyingi laxzalarda to'p uchishni boshlaydi (18-rasmda), ko'rinib turibdiki, lekin raketka xamon egilgan xolatda xarakatni davom ettiradi. Yaxshi tasavvur qilish uchun, yengil atletikachini langarcho'p bilan balandga sakrashiga o'xshatish mumkin. Sportchi yugurib kelib energiyani jamlaydi, langarga tayanib uni bukadi, langar to'g'rilanib energiyadan xolos bo'layotgan momentda, sportchi oyoqlari bilan kuchli depsinib yuqoriga sakraydi, shu bilan u langar to'g'rilanishi va oyoqlar bilan yuqoriga oxirgi depsinish kuchlari rezonansini tutib oladi. Agar 18-rasmdagi xolatni yengil atletikachini sakrashi bilan solishtirsak, bu atletni yuqoriga sakragandan keyin, langarni xali bukilgan xolatidagi variantga o'xshaydi.

Egilib xarakatlanayotgan raketka, tarang tortilgan tori va unga jipslashgan to'pdagi elastik kuchdan foydalanish uchun, raketkani xarakat tezligini davom ettirish va bu tezlikni, raketka

va to'pni dastlabki to'qnashgandagi to'pni uchish tezligidan oshirish lozim. Faqat shundagina, kistni kuchlanish kuchi, raketka, uni tori va unga jipslashgan to'pni elastik energiyasi kuchlaridan xosil bo'lgan – rezonans kuchlarini to'pga o'tkazish mumkin bo'ladi.



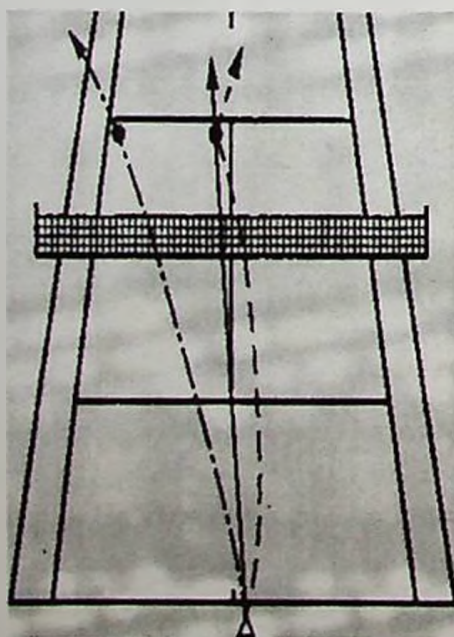
19-rasm



20-rasm

To'pni uchish tezligi tekis uzatilgan to'pga nisbatan aylanma (parron) va kesilgan uzatishlarda anchagina past bo'ladi. Biroq ko'p xollarda bu uzatishlarda xam tennischilar bir qator afzalliklarga ega bo'lishi mumkin. Birinchidan, uzatish paytida to'p raketkani torli yuzasi bo'ylab sirg'alib boradi va shuni hisobiga to'pni uchishi uzoqroq cho'zilib nazoratda bo'ladi, hamda to'pni uzatish maydoniga tushish ehtimoli oshib ishonchliroq va aniqroq bo'ladi. Ikkinchidan, tennischi to'pni aylantirish darajasi va xarakterini o'zgartirib variatsiya qilib xar-xil taktik o'yin variantlaridan, kutimagan elementlar

kiritib, to'pni o'zgacha chopchishidan foydalanib raqibini qabul qilishini qiyinlashtirishi mumkin. Masalan, agar raketkani boshini yuqoriga-o'ngga xarakatlantirib to'pni aylantiruvchi parron xarakat berilsa, u duga xosil qiluvchi trayektoriya bilan yetarlicha balandlikda uchadi, biroq, to'p yerdan chopchigan paytda, raqibni chap tomoniga qarab burilib uchadi. Raketkani sirg'altirib to'pni o'ng tomoniga zarba urilsa, to'pni uchish trayektoriyasi chapga qarab buralib ketadi, yerga tegib chopchiganda, to'p yanada chapga qarab pastlab uchadi, va shu bilan raqibni maydon tashqarisiga chiqib ketishiga majbur qiladi.



21-rasm. Turli xil uzatishlarda to'pni uchish trayektoriyasi va yerdan sapchish yo'nalishlari:

- _____ tekis uzatish;
- aylanma uzatish;
- · - · - kesilgan uzatish;

Aylanma (parron) xarakatli to'p uzatishlarni yana bir qulayligi bor, ular bo'ylari uzun bo'lmagan va o'rta bo'yli tennischilar uchun samaralidir. Bunday bo'y bilan tekis to'g'ri to'p uzatishni muntazam ravishda aniq va kuchli bajarishni favqulodda iloji bo'lmaydi.

Muskullar apparati ishini va xarakatlarni rasional tuzilishi xarakterini o'rganib bilgandan keyin, qaysi gurux muskullarni zaruratiga qarab, rivojlantirishni muxim faktori bo'lgan turli xil mashqlarni tanlab foydalanish kerak. Bularsiz kuchli zarba urish xarakatini bajarishni iloji yo'q.

Tennisda zarbani kuchi ko'proq sportchi tanasini barcha muskullarini bir-biri bilan qanchalik ko'p kelishilgan, xamohang tarzda zarba xarakatida ishtirokiga bog'liq. Bunda, zarba xarakatida qancha ko'p tanani a'zolari faol bo'lib ishtirok etsa, zarba kuchi shunchalik ortib boradi. Tennis zarbalarini berishda ko'pgina gurux muskullarini o'zaro kelishuvda ishlashini takomillashtirishda samarali usul bu turli xildagi og'irliklar bilan xarakatlarni imitatsiyada bajarish.

Eng ko'p og'ir (*medisinbol*) to'pni uloqtirish mashqlari tarqalgan bo'lib, turli tennis zarbalari xarakatini imitatsiya qilinadi. To'p uzatish texnikasini takomillashtirish uchun *medisinbol*ni otish bir qo'lda aynan uzatishni oxirgi fazasidagi suratda bajariladi. Bu mashqni juftlik tarzda taxminan 5 metr oralig'ida bir-biriga otiladi, bir urinishda(*podxod*) mashqni 20-30 marta bajariladi.

Shuni e'tiborga olish kerakki, bu mashqdan foydalanishni boshlang'ich davrida tennis zarbalariga o'xshagan xarakatdagi usul bilan og'ir to'pni uloqtirishni bajarishda xato va katta kamchiliklar bo'ladi. Ular, to'pni tezlanish olishi tekis duga bo'ylab ketmasligi, oxirgi zo'r berishni to'p uchishi vektoriga mos tushmasligi, yana to'pni aylanib uchib uzoqqa bormasligi,

noaniq ketishi kabilardir. Shunga bog'liq ravishda, tennischini bazasidagi xarakterlarining bunday nomuofiqligi va kelishmovchiliklaridan, unda ko'pgina yashirin yetishmovchiliklar bor deyish mumkin. Qaysiki, ular tennischiga yuqori samarada raketkaga tezlanish berish va to'pga yo'naltirilgan zarba berish imkoniyatini chegaralab qo'yadi. Muntazam ravishda og'ir to'pni otish mashqi bilan yuqorida ko'rsatilgandek usulda shug'ullanib borish, bir oyda xarakterlarni dinamikasini maqsadga muofiqlashtirish garmonikasi va to'p uchishini samarali bo'lishini yaxshilanishida ko'rish mumkin. Bu maqsadda – to'p uzatish texnikasini takomillashtirishda, boshqa imitasion mashqlardan xam foydalanish mumkin, masalan: to'p uzatish xarakati usulida toshni uzoqlikka otish. Bu mashq xammadan xam, kistni rasional harakatini shakllantirishda samara beradi. Kistni kuchini va aniq ishlashini rivojlantiradigan juda yaxshi mashq bu - "Rubka toporom brevno" (*To'nkaga bolta urish*). Mashqni mazmuni shundan ibratki, 23-rasm tennischi to'p uzatish xarakati bilan;



23-rasm.

Aynan xarakatni yakunlovchi fazasida, "zamax"ni so'nggi nuqtasidan to'pni urish nuqtasigacha vaqtda, boltani o'tkir yuzasi oldinda osilgan to'nkani chopishdan iborat. To'nka zarbani kuchini so'ndirish uchun juda og'ir bo'lishi va tebranmasligi kerak.

Bolta o'rtacha og'irlikda, tennischilarni tayyorgarlik darajasi va kuchiga qarab, bir yoki ikki kilogrammgacha bo'lishi mumkin. Mashqni ko'p marta bajariladi, bir urinish (*podxod*)da qirqtagacha bajariladi. Bunda quyidagi vazifalarni yechiladi: birinchidan – boltani og'irligi ballistik nuqtai-nazardan noo'rin xarakatlarga imkon bermaydi, va urish pedmetini rasional chiziq trayektoriyasi bo'ylab tezlanish olishiga yordam qiladi. Yana, bu mashq to'p uzatish texnikasini to'g'ri suratda shakllantirishga ta'sir qiladi, hamda kistni aniq ishlashiga yordam ko'rsatadi. Boltani o'tkir tig'ini daraxtni kesish momenti, aynan vaqti va xarakteri bo'yicha uzatish paytidagi to'pni urib kuchaytirish momentiga mos keladi. Bu mashqni og'irlik bilan ko'p martalab qaytarish, ushbu dasturni bajarishga moslashgan muskullar guruxini jalb qilib saralash uchun yordam qiladi.

Ko'pincha tennischilar tekis-to'g'ri to'p uzatishni takomillashtirish jarayonida, raketka yuzasini to'pga urish nuqtasiga olib chiqishda, o'zlari uchun urish nuqtasini optimal darajasini aniqlashga qiynaladi. Bu muammoni yaxshi yechimi sifatida quyidagi mashqni ko'rish mumkin, osilgan tennis to'piga uzatish xarakatini imitatsiyasini bajarish lozim. Bunda tennis to'pi gorizontal tortilgan rezinaga boylanib, iloji boricha balandlikda, qaysiki, tennischilarning zarba berishda raketka yuzasini tepa qismi bilan cho'zilib yetish imkoni bo'lishi lozim (23-rasm).



23-rasm

Bu mashqda osilgan to'pga nisbatan, to'pni yerga tushgan vertikal proyeksiyasi tennischini o'ng oyog'idan bir qadam oldinda bo'lishi kerak. Raketka tekis zarbani to'pga yuqoridan sekin urib bajarishi kerak, agar to'pni soat millari deb faraz qilsak, taxminan kun vaqtini ikkiyarimlariga to'g'ri mos keladigan xolatda to'pga urish lozim. To'p albatta vertikal tortilgan rezinaga osilgan bo'lishi shart, aks xolda raketkani aytilgandek vertikal osilgan to'pga urishni xoxlasakda, raketka yuzasini yuqori qismi bilan urishni bajarib bo'lmaydi. Unda mashqni foydali baxosi buziladi, bu mashq xarakter aniqqligini kuzatib boshqarishga imkoniyat yaratadi.

Kist xarakterini, kesilgan to'p uzatishda, rivojlantirib takomillashtirish uchun juda samarali mashq, bu "spisadagi to'p" trenajyorida bajariladigan mashqlardir (24-rasm).



24-rasm

Bu mashq quyidagicha bajariladi: Chap qo'l bilan oldinga-yuqoriga cho'zilgan xolda spisani ushlab turiladi, spisani uchiga bir tekislikda aylanadigan tennis to'pini (*yoki diametri teng g'altak bo'lishi mumkin*) teshib bog'lanib maxkamlangan, o'ng qo'l bilan to'p uzatish "zamax"ini ohirgi fazasidagi xolatda raketka bilan to'pga sirg'anuvchi zarba urib, to'pni aylantirib kerakli yo'nalishni beradi.

Kesilgan zarba xarakterini rivojlantirib ishlov berish uchun to'pni yonboshdan aylantiriladi, "spisadagi to'p" yuqori-oldinga-o'ngga ko'tariladi.

Aylantirilgan (parron) zarbada raketkani yuza tekisligi to'pga sirg'alib pastdan yuqoriga-oldinga qarab xarakatlanadi, "spisadagi to'p" zarba uchun boshni tepasida, chap yelkaga yaqinroq, boshqa tekis va kesilgan uzatishlarga nisbatan pastroq xolda bo'lishi lozim. Mashqni bir urinishda(*podxod*) 30-40 marta bajariladi, agar kortda kesilgan va aylanma (parron) xarakatli to'p uzatish mashg'ulotlaridan oldin, trenaj-yorda mashq ishlansa maqsadga muvofiq bo'ladi, yoki almashlab "spisadagi to'p" trenajyorida imitatsiya 30-40ta zarba

+ kort maydonida 20-30 ta to'p uzatishni bajarish kerak.

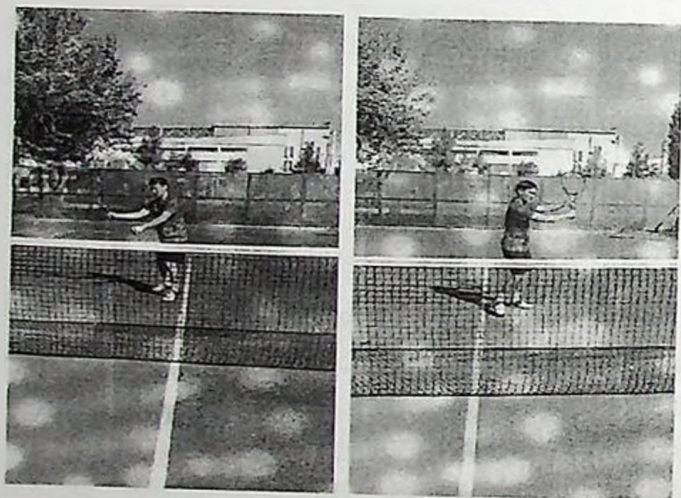
Zamonaviy tennisda professional tennischilar to'p uzatishni sakrab bajarishga odatlanishmoqdalar. Demak buning uchun, ular tanasini tayanchsiz muallaq xolda boshqarishni takomillashtirgan bo'lishi kerak.

To'p uzatish paytida ular kort yuzasidan depsinish jarayonida energiyani olib, to'pga zarba urish jarayonida energiyani to'pga o'tkazib so'ndirib, keyin yerga bo'sh xolda tushish kerak. O'z tanasi og'irlik markazini boshqarishni gimnastika snaryadlarida: to'sin (turnik) va parallel to'sinchalar (bruslar)da yaxshi o'zlashtirish mumkin. Oddiy mashqlar: bruslarda qo'llarda tayanib turganча tebranish, unча baland bo'lmagan turnikka sakrab ushlab-tebranish va max qilib uzunlikka tashlash kabi mashqlar anchagina sezilarli natija beradi.

Yuqorida sanab o'tilgan mashqlardan, va juda ko'p boshqalaridan ham o'zbek tennischilarimiz kam foydalanadilar. To'p uzatish xarakati o'ziga xos bo'lib, insonni oddiy xayotiga mos emas. Shuning uchun bu xarakatni bajarish uchun aloxida muskullar kompleksi tanlanib, takomillashtirish jarayonida ularni individual ishlarini muvofiqlashtirib garmonik xolga keltiriladi. Maxsus mashqlarsiz, shu jumladan yuqorida sanalgan mashqlarsiz bu muammoni yechish qiyin. Samarali to'p uzatish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik xam kerak, kuchli yelka, bel va oyoqlar zarur bo'ladi. Uzatish tennisdagi eng muxim elementlardan biri, uni takomillashtirish uchun bir kunda biryarim soatdan kam bo'lmagan vaqt ajratilishi lozim. Nafaqat mo'ljalga uzatish uchun, u shunga loyiq.

2.4. To'r oldiga chiqib zarba berish texnikasi

To'r yonida o'yinning asosiy texnikaviy usullari bu parvozdagi uchayotgan to'pga zarba berishdir. To'rga chiqish aslida xujum kombinasiyasini yakuniy qismi bo'lsada, zarba bajarilishini murakkabligi unga tayyorgarlik bilan bog'liq, bunga sabab vaqtni yetishmasligidir. Taxlillar shuni ko'rsatmoqdaki, to'r yonida pozisiyani egallagan tennischini ixtiyorida zarbaga tayyorlanish uchun fursati 0,1 sekunddan oshmaydi. Vaqtni qisqaligi ko'pincha zarba texnikasini asosiy omillari va parametrlarini aniqlaydi. Birinchi navbatda bu o'ng va chapga zarba berish uchun universal raketka tutishdan keng foydalanish imkoniyatidir. Parvozdagi to'pga zarba berish texnikasida zarba berish nuqtasini balandligi xam katta ahamiyatga ega. Raqibni uncha tez bo'lmagan noilojdan qaytargan baland to'plarga, to'r oldiga chiqqan tennischiga kuchli yakunlovchi zarba berish uchun rasional raketka tutishni tanlash imkoni bo'ladi. Lekin orqa chiziqda turgan tennischi aylanib o'tuvchi zarba (*obvodka*) bilan xujumga o'tishga majbur, bunday xollarda to'rga chiqqan o'yinchi to'pni o'rta yoki pastki nuqtada tutib olish uchun tayyorlanishi kerak. O'rtacha balandlikdagi to'pga, odatda to'r ustidagi nuqtada kuchli tekis zarbadan foydalanish mumkin, bunday xollarda samarali javob bo'lish uchun aylanib o'tuvchi to'pni uchish tezligi xam yordam qiladi. Bunda qattiq konstruksiyali to'suvchi (*tana, qo'l va kistni maxkam tutib to'pga dinamik xarakatda chiqish*) zarbadan foydalanib to'pni maydonni himoyalanmagan qismiga yo'naltirish kerak. Ushbu xolatda raketkani qaytarib shaylanish (*zamax*), fursatni boy berish, raketkani to'pga olib kelishni murakkablashtirishga, butun koordinasion zanjirni buzilishiga olib keladi.



25-rasm

Biroq, D.Mayl va M.Krespolarning "Учебник передового тренера" kitobida keltirilishicha, bunday yondashuvni pofessio-nal o'yinlar to'g'risida gap ketsa, qaytadan ko'rib chiqish kerak bo'ladi. Avtorlarning xulosasi: "murabbiylar boshlang'ichlarga o'rgatayotganda raketkani qaytarib shaylanganda (*zamax*) yelkadan orqaga o'tmasligi kerak deb davom etishi mumkin. Ilg'or yosh tennischilarga, ayniqsa to'p uzatishdan keyingi bo'ladigan birinchi parvozdagi to'pga zarba berishda, raketkani qaytarib shaylash (*zamax*) dugasini ozgina uzaytirishiga ruxsat bor". Maxsus izlanib-o'rganishlar davrida parvozdagi to'pni o'ynaydigan yuqori klassli barcha tennischilar, to'pni gavdasidan oldinda urish imkoniyatiga ega edilar, deb yozadilar.

Parvozdagi to'pga pastki nuqtada zarba berish ancha murakkabroq sanaladi. Pastki nuqtadan parvozdagi zarba berishni o'yin mahorati to'pni yuqori ko'tarmasdan o'ynashlikda ko'rinadi. Parvozdagi to'pga zarbalar yakunlovchi va tayyorlovchi sifatida ajratiladi. Yakunlovchi zarba yordamida to'pni raqib yetolmaydigan qilib jo'natishga harakat qilish kerak,

ikkinchisida esa – iloji boricha raqibni to'pni qaytarib, aylantirib o'tuvchi zarba berish imkonini murakkablashtirish kerak. Ikkinchiga ko'proq pastki nuqtadan zarba berishlar kiradi, odatda bu zarbadan to'pni tezdan qaytarib "o'ldirish" imkoniyati aniq bo'lmagan xolatda foydalanishga to'g'ri keladi. Tayyorlovchi parvozdan zarbani asosiy afzalligi shundaki – uni uzunligi va pastligi, to'pni yotiq chopchishi bilan qarshi xujumga o'tib aylanib o'tuvchi (*obvodka*) zarba berishni qiyinlashtiradi. Pastki nuqtada ko'pincha aylanma xarakatli (*parron*) zarba bilan kutib olishga to'g'ri keladi.

To'rga chiqishni provard maqsadi – parvozdan yakunlovchi zarba berish. Yakunlovchi zarbani samarasi birinchi navbatda to'pni qanchalik yuqorida va to'rga yaqinlikda kutib olishga va tutishga bog'liq. Parvozdan yakunlovchi zarba berish uchun eng qulay nuqtaga, maksimal tezlikda oldinga harakatlanish va davomida kerak bo'lsa zarur tomonga sakrash bilan erishiladi. Bunday murakkab zarbani takomillashuviga yetishish shunda mumkinki, tennischi kombinasion o'yin jarayonida javob zarbani yo'nalishini oldindan sezib, raqibi raketkasidan to'p uzilishi bilan to'pga tashlanish xarakatini boshlashi lozim. Faqat shu xoldagina, qattiq koordinasion zanjir orqali xech qanday raketkani shaylovisiz (*zamax*), tashlanishning kuchli energiyasi to'pga o'tadi. To'r yonida o'ynashning takomillashtirishni muammosi shundan iboratki, bu jarayonda absalyut ko'p vaqtни parvozdagi to'pga, odatda joyda turib zarba berishni takomillashtirishga ajratiladi. Bu mashq - "biri to'r yonida turib, ikkinchisi kortning orqa chizig'i tashqarisida", bu zarbani bajarish bor-yo'g'i bir bo'lak-fragment, texnik murakkabligi va vaqt jixatidan ahamiyati ozroq bo'lgan to'r oldidagi o'yinning bir bo'lagi xolos. Kvalifikasiyalı tennischilarni musobaqadagi o'yinlarini chuqurroq taxlil qilinsa ko'rinadiki, juda ko'p to'rga

chiqish bilan bog'liq ochko yutishni natijasi, qaror qabul qilish momenti bilan aniqlanadi – oldinga harakat qilish va parvozdagi to'pga o'ynash. Risolada to'r yonida o'ynaganda odatda bitta zarba xal qiluvchi yoki ikkita zarba, juda kamdan-kam uchta zarba bo'lishi mumkin. Ikkala tennischi ham, to'r yonidami yoki orqa chiziqda turganmi, birinchi tennischini irodasi tufayli o'yinda qaltis pozisiyada bo'ladilar. Noaniq yoki sekin uchayotgan to'p raqib istagan o'ljaga aylanadi, bunday xolatni o'z foydasiga xal qilish uchun katta mahorat yoki kuch talab etilmaydi. Orqa chiziqda o'ynayotgan tennischi yaqinlashayotgan xavfni oldini olish uchun, tavakkallik bilan raqibni aylanib o'tuvchi zarba (*obvodka*) bilan aldashga qaror qiladi. To'rga talpinayotgan tennischi, raqibidan oddiy javob bo'lmasligini bilgan xolda, to'pni iloji boricha to'rga yaqin va uning ustida kutib va tutib olishga xarakat qilishi kerak. Agar u kerakli joyga yugurib yetib olishga qodir bo'lsada, bu bo'lishi mumkin bo'lgan turli variantlardagi barcha zarbalarni (*obvodka*) to'sish imkoniyatiga ega degani emas. Albatta to'rga chiqqan tennischini irodasigina o'yin situatsiyasi va raqiblarni resurslarini, ssenariyni rivojlanishini to'g'ri aniqlab, raqibni aldovchi (*obvodka*) zarba tanlashini yo'qqa chiqarishi mumkin. Shuning uchun xam birinchidan va ko'pinchalik xam to'rga chiqishda asosiy xatolik xujumni boshlash momentini tanlash paytiga to'g'ri keladi. Tennischi xujumga o'tishga qaror qilishi bilanoq intuisiyalar olamiga tushib qoladi. Ya'ni, to'rga chiqishga qaror qilishni o'zi xam intuitiv holda bo'lishi kerak desak to'g'riroq bo'ladi. Xuddi yirtqich kabi o'z o'ljasini qattiq poylab nishonga olishi, kutilayotgan situatsiyani xis qilgan xolda, xujumga tashlanishi, va xuddi samarali xujumini baroridan kelishini sezib bilgan tennischi kabi faol xarakatga kirishishi lozim. Oldinga xarakat va keyin – xammasi intuitiv ravishda tuzilgan

dinamik stereotipdagi silliq xarakatlardan foydalanish. Fikrlab qaror chiqarish uchun bu joyda vaqt yo'q. Parvozdagi to'pga zarba berish texnikasini o'rgatishni chopchigan to'pga va to'p uzatish zarbalari bilan bir vaqtda boshlash kerak. Qachonki bu usulni texnikasini elementar o'zlashtirilgandan keyin, murakkabroq mashqlarga o'tish mumkin: to'rga chiqishga tayyorlovchi zarbadan parvozdagi to'pga o'yinga o'tish, shuningdek aylantirib o'tuvchi zarba(*obvodka*)ga javob qilish, raqibni kutilmagan yo'nalishdagi zarbalarga o'tish. Bu mashqlar bilan ishlaganda tennisni juda murakkab reaksiyalarini takomillashtirishni nazarda tutiladi. Reaksiyalar ikki turga oddiy va murakkablarga bo'linadi. Yuguruvchi-yengilatletikachini startdagi reaksiyasi – oddiy reaksiyaga misol. Yengil atletikachi oldindan aniq biladi, qaysi signalga bo'ysunishni, va qaysinisiga aniq javob qilishi kerak bo'ladi. Tennisda va yana juda ko'p sport o'yinlarida ham bularning xammasi anchagina murakkabroq. Raqib qanday o'ynaydi, u to'pni qayerga va qanday yo'naltiradi – xar safar bu jumboqki, uni na faqat topib olish, unga zudlik bilan reaksiya bildirib javob izlash kerak. To'r oldida turgan tennischini, raqibi yon chiziq bo'ylab to'g'ri zarba, yoki aylanma xarakatli yonbosh zarbalar bilan, yuqoridan tashlab(*svecha*) aldab o'tishga xarakat qiladi, kamdan-kam xollarda oyoqlar tagiga – to'r o'rtasidan qisqartirilgan zarba bilan yo'naltiradi. Shuning uchun to'r yonidagi tennischining reaksiyasini uchmurakkabli va to'rtmurakkabli deb ataladi. Birinchi navbatda xuddi shuni rivojlantirish kerak. Katta tajribali buyuk mutaxassislar ogoxlantiradi – reaksiyani birmurakkabli va ikkimurakkabligini rivojlantiruvchi mashqlar: to'r yonida bir-biriga parvozdagi to'pni faqat oldindan kelishgan yo'nalishda o'ynash; yoki to'r oldidagi o'yinchini faqat past to'g'ri va yonbosh aylantirib o'tuvchi zarbalarnigina o'ynab,

yuqoridan tashlanuvchi(*svecha*) zarbalarni inkor qilishi, va ulardan ko'pincha va uzoq vaqt foydalanish, to'rda o'ynaydigan tennischiga zarur bo'lgan uchmurakkabli va to'rtmurakkabli reaksiyasini o'tmas bo'lishiga ta'sir etadi. Robert Lansdorp – Janubiy Koliforniyalik afsonaviy murabbiy, qaysiki Linsdey Devenport, Pit Sampras kabi va juda ko'p jahon miqyosidagi yuqori klassdagi professional o'yinchilarni tarbiyalagan, shunday degan edi: - "Juda ko'p zamonaviy o'yinchilar, ular buni tuzatishlari uchun, ularga professional tennischilar texnik xatolarini aytishlarini xoxlaydilar, va ular keyin o'ylardilarki, xammasi binoyidek chiroyli. Agar bularning xammasi xaqiqatda bo'lgandami, unda olamda qanchalar ko'p professionallar o'sgan bo'lar edi-ya! Agar Siz, eng yaxshi texnikali bo'lgani uchun, Maykl Jordan doimo eng zo'r basketbolchi bo'lgan deb o'ylasangiz, unda Siz mutlaqo noxaq bo'lasiz. Uning o'yinni xis qilishi, to'p tashlash va o'yin situasijasini sezish qobiliyati ko'p o'yinchilarga namuna bo'la oladi. U bu xissiyotlarni uzoq soatlab mashg'ulotlar natijasida rivojlantirgan, aytish joizki, bu zerikarli va jonga teguvchi mashg'ulotlardir!". O'yin situasijasi va to'p tashlashni xis qilish deganda, o'ylashimiz kerakki, Robert Lansdorp kuyidagini: ko'p soatli mashg'ulotlar va musobaqa o'yinlari natijasida o'zlashtirilgan avtomatik bajariladigan va ekstrapol-yasion xarakatlarni (*xarakatlar ketma-ketligini uyg'unlashuvini*) nazarda tutgan.

Yosh yetakchi o'zbek tennischilarini to'r oldidagi o'yinlarini taxlil natijalari shuni ko'rsatdiki, parvozdagi to'pga zarba berish texnikasi, maxsus mashqlarni bajarish jarayonida ko'pincha qoniqarli darajada. Lekin musobaqa o'yinlari davrida ularning ko'pchiligi to'r oldiga kam epizodik xollarda chiqadilar, shunda xam pozision zarurat tufayligina. To'r oldiga ko'proq chiquvchi tennischilarni to'p yutish foizi baland emas, taxminan yutqazish

foizi bilan teng. Bu ko'rsatgichlar o'yinni qiyin momentlarida oldinga xarakat qilish uchun rag'batlantirmaydi. To'r oldida o'ynashdan qochadigan o'yinchilarda bu ko'rsatgichlar undan xam past darajada. Balkim oldingi uchrashuvlarni achchiq tajribasi ularni parvozdagi to'pni to'r yoniga chiqib o'ynashdan qochishga undayotgandir. Bu achchiq tajriba yillar davomida ularning ishonchida yig'ilib o'tib bormoqda va keyingi yosh guruxlarida yanada murakkab tus olmoqda.

Robert Lansdropning aytganlaridan shunday xulosa chiqarish mumkin, aloxida usullarni texnikasini to'g'ri bajarishni bilishning o'zi yetarli emas ularni avtomatik darajaga yetkazish kerak, o'zining jismoniy va ruxiy imkoniyatlariga mos ravishda individuallashtirish kerak. Musobaqa o'yinlarida, o'rganib, o'zinig ishlangan xarakatlarini aloxida ochko o'ynalayotgan jarayonda o'yin situasiasiga tatbiq qilib, samarasini ko'rishi, ishonch xosil qilishi va ularni sevishi kerak. Va ularni darrov zudlik bilan tatbiq qilib, o'ylanmasdan, o'yin qizishgan paytda, yutug'iga ishonch bilan xarakat qilish kerak.

Shunday qilib, to'r oldida o'yinni turli xildagi xamma shakllari, zarur bo'lgan maxsus jismoniy, ruxiy va texnik komponentlari faqat musobaqa uchrashuvlari jarayonida takomillashtirilib boriladi. Bizning o'rganishlarimiz shuni ko'rsatmoqdaki, ko'pchilik tennischilar to'rga chiqib o'ynashdan qochmoqdalar. Umuman buni shunday izoxlash mumkin, yosh yetakchi o'zbek tennischilarini to'r oldida o'yin yuklamasi yetarlicha emas, nostabil va samarasiz o'yin yuritishidan deb bilish kerak.

Bu xolatni tuzatish uchun, ko'p sonli tennis bo'yicha o'quv qo'llanmalarida yozilgan to'r oldida o'yinni takomillashtirishni an'naviy usullari bilan bir qatorida, to'r oldida o'ynashni musobaqa tajribasi yuklamasini sezilarli darajada oshiruvchi quyidagi mashqlarni tavsiya qilish mumkin.

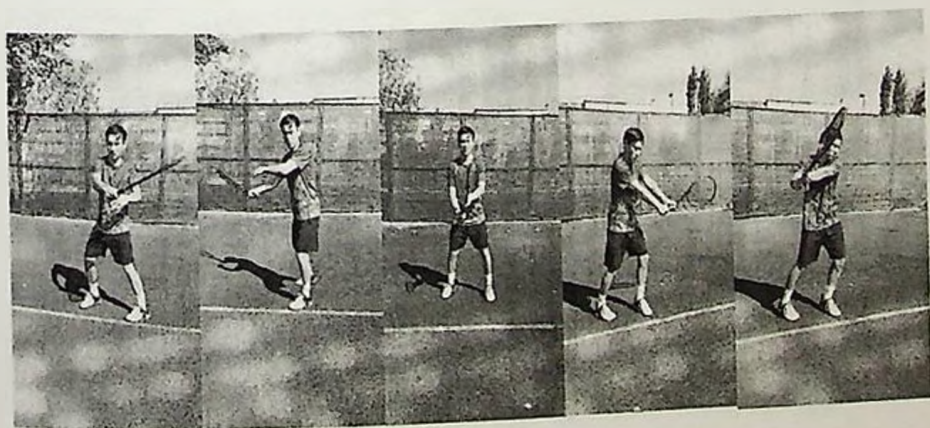
To'rt yonida o'yinni takomillashtirishda ko'p komponentli uslubiy sxemadagi asosiy trenirovka mashqlarini asli ma'nosi musobaqa xarakteridagi maxsus vazifa bilan hisobga o'ynashdan iborat. Vazifani bajarayotgan o'yinchi raqibini oshirgan to'plarini kortga tushirmasdan qaytarishi kerak, ya'ni, to'p uzatishdan tashqari xamma to'plarni parvozdan o'ynashi lozim. Agar to'p o'z tomonidagi kortga tegsa u ochko yutqazadi, raqibi bo'lsa hech bir cheklovlarsiz qanday qulay bo'lsa shunday o'ynaveradi. Bu mashqlar, boshqa maxsus mashqlar jamlanmasi bilan birga xar kuni tatbiq qilinadi. Bir set o'yin yuklamasi xisobida bajariladi.

Maxsus takomillashuvni dastlabki davrida ushbu mashqlarni bajarish uchun asosiy o'yinchiga sherigini biroz kuchsiz darajadagi, lekin yumshoq bo'lsada, orqa chiziqdan muntazam xatosiz zarba beradigan o'yinchini tanlash kerak. Agar o'yin boshlanishidan istalgandek bir o'zakda tekis ketmasa, raqibi aylantirib o'tuvchi zarba (*obvodka*) bilan ko'proq "aut"ga, yoki to'rga urib, parvozdagi to'pni urish mashqidagi zarbalar soni kamayib ketsa, unda qo'shimcha vazifalar joriy qilish kerak. Misol, raqib-sherigi zarba berishda to'rga yoki "aut"ga urgani uchun jarimaga besh marta "kenguru" sakraydi, sharoitni tenglashtirish uchun asosiy mashq bajarayotgan tennischisi xam xato qilsa, u xam shuncha jarima sakraydi. Shundan keyin, odatda berilgan vazifadagi o'yin qiziqarliroq va zarbalar soni ko'payib mashg'ulotni zichligi ortadi.

Bu mashqlardan kutiladigan samara – bu yaxshi o'rganib uqilgan, raqibini xarakatiga zudlik bilan reaksiya qilib musobaqa sharoitida aniq to'rga chiqib o'ynashni o'rganish va o'zlashtirishdan iborat.

2.5. O'ng va chapdan zarba berishga orgatish

Tennisda zarba aniqligini takomillashtirish, vaqt va muhitda o'z harakatlarini boshqara olish qobiliyatini hamda o'z kuchini me'yorda ushlashni rivojlantirish bilan bo'g'liq. Bu esa o'z navbatida, vaqt va muhitda analizator hisoblangan ko'rish va eshitishdan tashqari "qorong'u" mushak sezuvchanligini rivojlantiradi. Bu qobiliyat, sportchining texnik harakatlarini turli tomonlarini ya'ni oddiy mashqlardan tortib barcha mashqlar natijalarini doimiy nazorat qilish kabi boy harakat tajribasiga tayanadi.



26-rasm

Mashg'ulotlardan muntazam shug'ullangan, bu sport takomillashuvi bosqichining boshlang'ich davriga to'g'ri keladi. Bu davrda tennischining bajarayotgan har bir zarba ta'siri shakllangan bo'ladi, lekin o'yin jarayonida sharoitni doimiy o'zgarib turishi, turli kutilmagan holatlarni keltirib chiqaradi. Kutilmagan vaziyatlardan, faqat o'z kuchiga ishongan, takomillashgan texnikaga ega "dynamik stereotipi" mustahkam irodali, sezgi organlari orqali keluvchi "qarshi" signallari

bo'yicha harakatlarini avtomatlashtirib boshqaradigan sport-chilargina chiqib kela oladilar.

"Dinamik stereotip"ni shakllantirish va rivojlantirish uchun mashg'ulot devori eng muhim trenajyor hisoblanadi. Mashg'ulot devori eng ishonchli va doimo tayyor sherikdir.

Ularning asosiy xususiyatlari, devordan qaytadigan javobni o'yinchi oldindan biladi hamda o'z harakatlarini to'g'irlash uchun eng qulay sharoit yaratadi. Devorda ishlayotganda "dinamik stereotip" mustahkam shakllanishi uchun, har bir zarbani ko'p marta takrorlash (o'n ming martagacha) imkoniyati yaratiladi.

Devor turlicha bo'ladi, oddiy, stationar, toshli, yog'ochli hamda egilish burchagi turlicha bo'lgan plastic paneldan yig'ilib ochiladigan, qovurg'ali, porolom yuzali yoki mayda yacheykali to'r tarang tortilgan devorlar. Agar oldindan bilish mumkin bo'lmagan sherikka zaruriyat sezilsa, unda devor notekisligini qovurg'ali devorga aylantirish mumkin. Mashg'ulot devoriga nishon belgisi qo'yilgan bo'lishi shart.

Bizning sharoitda ko'pincha, statsionar – beton blok, g'ishtli yoki yog'ochli tekis yuzali devordan foydalaniladi. Yuqorida keltirilganlardan kelib chiqib quyidagi mashqlarni sanab o'tamiz:

1. O'ng va chapdan sakrab ko'tarilgan to'pga burama zarbalarni takomillashtirish.

Buning uchun tennis to'rini anglatuvchi devorga belgi qo'yilishi shart. O'ng va chapdan sakrab ko'tarilgan to'pga burama zarbalarni bajarish uchun ajratilgan 30 daqiqa vaqt, tennischini burama zarba texnikasini mustahkam shakllantiradi. Devordagi nishonga aylanuvchi burama zarbalarni amalga oshirish darajasini differensial his qilishni rivojlantirish uchun, nishonni shartli tennis turidan 50 sm dan 3 m gacha

ko'tarish lozim. Devor bilan tennischi orasidagi masofani 3-5m dan 15m gacha o'zgartirish mumkin. Mashqni o'zgartirib turish, tennischiga uchayotgan to'pning burilish trayektoriyasini boshqarishga yordam beradi.

2. O'ngdan va chapdan sakrab ko'tarilgan to'pga kesma zarbalarni amalga oshirishni takomillashtirish.

Kesma zarbani asosan, to'pni bel darajasida qabul qilib, uni shartli tennis turidan 20-30sm yuqorida joylashgan nishonga yo'naltirib bajarish maqsadga muvofiq. Shuningdek, kesma zarbani shartli tennis to'ridan 3-4m yuqorida joylashgan nishonga yo'naltirib burama zarba bilan navbatlashtirish mumkin. Bunda zarba yuqori nuqtadan bajarilishiga erishish lozim.

3. Sakragan to'pga turli zarbalarni navbatlashtirib zarba berish.

O'ndan va chapdan burama zarbalarini navbatlashtirib amalgam oshirish. O'ngdan baland burama, chapdan kesma zarba va hokazo. Imkoniyat darajasidagi barcha zarba variantlarini o'zgartirish, sakrab ko'tarilgan to'pni o'ynashda to'pni to'liq his etishni rivojlantiradi.

4. O'ngdan va chapdan uchib kelayotgan to'pga podsechka zarbasini takomillashtirish.

Tennischi va to'r orasidagi masofani 3m dan – 5m gacha o'zgartirish.

5. Bosh ustida – "smesh" zarbasini takomillashtirish.

Tennischi devordan 5-7m masofada turib, to'rdan bir metr uzoqlikda yerda joylashgan nishonga bosh ustidan zarba beradi. To'p devorga urilgandan (rikoshet) so'ng, tennischi tominiga baland ko'tariladi. O'z navbatida tennischi yana boshi ustida zarbani amalgam oshirib to'pni o'sha nishonga yo'naltiradi. Sikl ko'p marta takrorlanadi. Ritmni buzib ancha kuchli zarba berish

ham mumkin. Bunday holatlarda to'p yana ham balandga va uzoqqa boshdan orqaga ko'tariladi va tennischi orqaga yurishga majbur bo'ladi, hamda cho'zilgan to'rdan 1m balandlikda joylashgan nishonga sakrab, tartibli zarba bajaradi. Devorda "smesh" mashqlarining davomiyligi bir mashg'ulotda 15 daqiqadan oshmasligi kerak. Aks holda yelka mushaklariga berilayotgan yuklama ortib ketadi.

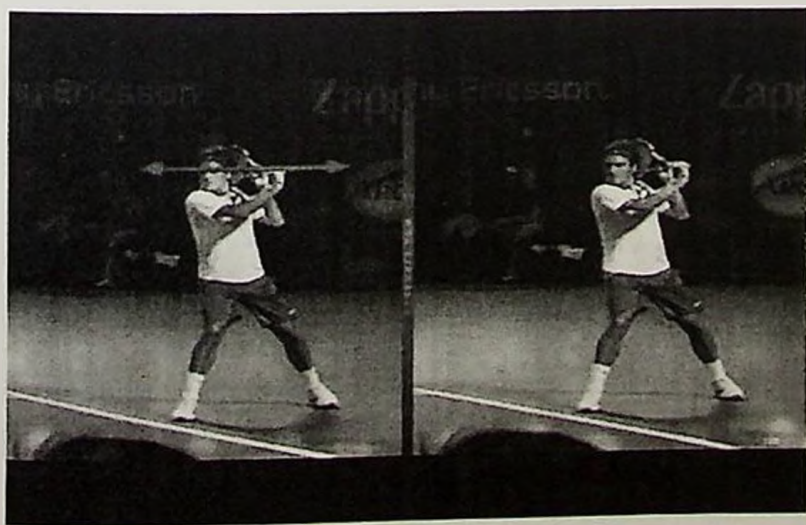
2.6. Burama zarba berish texnikasi

Tennis zarbalarini asosida quyidagi prinsip yotadi – maksimal energiyani yig'ishva shunga mos koordinasion zanjir orqali tezlik va massani o'zaro bog'liqligini xisobga olib, to'pga maqsadga muvofiq ravishda unumli va kerakli xarakterdagi zarbani berish. Zarbaga shunday chiqish kerakki, zarba oldidan oyoqlarni joylashuvi, (27-rasm) to'rdan uzoqda turgan oyoqdan to'rga yaqin oyoqlarga qarab xarakatlanayotgan gavda massasi energiyasini oldinga o'tkazishga imkon yaratishi. to'pni uchish trayektoriyasi yo'nalishi bo'yicha uzatilishi kerak.



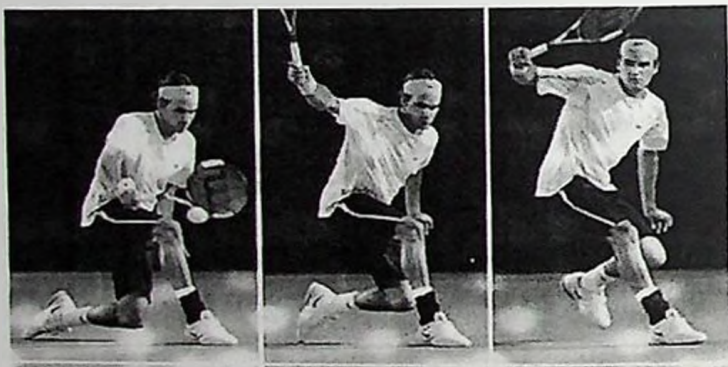
27-rasm

Juda ko'pchilik yuqori klassdagi zamonaviy tennischilar o'ngdan zarbani ochiq xolatda turish bilan bajaradilar, ya'ni zarba paytida ularning yelkalari ochiq va to'rga parallel xolatda bo'ladi. Zarba yakunida urayotgan qo'lning tirsagi yuqoriga ko'tarilib, raketka chap yelka ustidan o'tib ketadi. Bu xolatda qo'shimcha ravishda tanani son yoki bel atrofida aylanishidan hosil bo'ladigan moment kuchidan foydalaniladi. Balkim bu harakat golfchilarnikidan olingangandekdir, xar qalay ushbu harakat klyushka bilan zarba berishga juda o'xshaydi. Lekin golfda tik turib uriladi. Tennischilar ochiq turish bilan urayotganida, chiziqli moment kuchi va aylanma xarakatdan bo'ladigan burchakli moment kuchini birlashtirib zarba yo'nalishiga uyg'unlashtirishi lozim. Bizning tennischilarda xar doim xam bunday bo'lavermaydi.



28-rasm

2.7. Qisqa zarba berish texnikasi



29-rasm

1. Chiziq bo'yicha sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar. Tekis, kesma, trayektoriya balandligi turlicha bo'lgan burama zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladigan zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladigan zarbalar:

a) ikkala o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishon bo'yicha ishlaydilar;

b) ikkala o'yinchi to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishon bo'yicha;

v) bir o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishonga, boshqasi esa to'pni o'yinga kiritish zonasidagi nishonga to'pni yo'naltiradi.

2. Diagonal bo'yicha sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar tekis, kesma, trayektoriya balandligi turlicha bo'lgan burama zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladi:

a) ikkala o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishon bo'yicha ishlaydilar;

b) ikkala o'yinchi to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishon bo'yicha;

v) bir o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishonga, boshqasi esa to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishonga to'pni yo'naltiradi.

3. Chiziq bo'yicha uchayotgan to'pga zarbalar.

a) A o'yinchi orqa chiziqda, B o'yinchi to'r oldida.

b) ikki o'yinchi ham to'r oldida.

4. Diagonal bo'yicha uchayotgan to'pga zarbalar.

a) A o'yinchi orqa chiziqda, B o'yinchi to'r oldida.

b) ikki o'yinchi ham to'r oldida.

5. "Uchburchak"

a) to'rga chiqish bilan.

b) qisqartirilgan zarbadan keyingi chalg'itish.

6. "Vosmyorka":

a) to'rga chiqish bilan;

b) qisqartirilgan zarbadan keyingi chalg'itish.

7. Turli o'yin holatlarida sparring – sherik bilan svechkalarni qo'llab "vosmyorka".

8. "To'r oldida uchburchak".

a) uchib kelayotgan to'pga chuqur – uzun javob zarbalari.

b) qisqartirilgan zarbani qo'llab.

9. Qisqartirilgan zarbani qo'llash sharti bilan orqa chiziqda "vosmyorka".

10. To'r oldida "vosmyorka".

11. To'pni o'yinga kiritish (to'pni o'yinga kiritish maydonida joylashgan 1x1 kvadratlarga tushirish sharti bilan).

12. To'pni o'yinga kiritish maydonining o'ng tomoniga keyin chap tomoniga chuqur burama zarbalar: qabul qiluvchi chiziq yoki kross bo'yicha javob qaytaradi (vazifaga ko'ra). To'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchi uchib kelayotgan to'pni maydonning o'ng burchagiga yo'naltiradi (vazifa bo'yicha), va chalg'itishga harakat qiladi (ayrim holatlarda svechka). To'pni

o'yinga kirituvchi to'pni uchayotganida yoki boshi ustida qaytarishga harakat qiladi.

13. Ikkinchi to'pni o'yinga kiritishdan keyin "uchburchak" yoki "vosmyorka" o'ynaladi (vazifa bo'yicha).

14. Uchib kelayotgan to'pga qisqartirilgan zarba.

15. Sakrab ko'tarilgan to'pga qisqartirilgan zarba.

16. Kombinatsiyalarda qisqartirilgan zarba (vazifa bo'yicha).

a) eng oddiy o'yin mashqlari;

b) o'yin holatiga yaqinlashtirilgan mashqlar (vazifa bo'yicha).

17. Yarim uchayotgan to'pga zarbalar.

18. Murakkab o'yin holatlarida uchayotgan to'pga zarbalar (vazifa bo'yicha)

19. Sakrab ko'tarilgan to'pga bosh ustida zarba (nishon qo'llash shart).

20. Uchib kelayotgan to'pga bosh ustida zarba (maydon burchagida joylashgan 1x10'lchamdagi to'pni tushirish shart).

21. O'ngdan va chapdan to'pni qabul qilish o'yincha maydon ichida turadi (to'pni o'yinga kirituvchi to'rdan bir necha metr masofada), zarba chuqurligini va to'r ustidan uchayotgan to'pning balandligini qat'iy nazorat qiladi.

Qabul qilish usullari:

a) podstavka bilan

b) kesma zarba bilan

c) burama zarba bilan

d) kesma svechka bilan

e) burama svechka bilan

f) qisqartirilgan zarba bilan.

22. Keyinchalik chalg'ituvchi zarbalar va kutilmagan svechka qo'llab to'r oldida "vosyorka".

23. Bir tennischi orqa chiziqda harakatlanadi va uning ikki raqibi to'ra oldida. Ikki tennischi, raqibini bir tomondan ikkinchi tomonga tez harakatlanishiga majbur qilib, past zarba bilan to'pni turli tomonlarga yo'naltiradilar ayrim holatlarda qisqartirilgan to'p holatlari qo'llaniladi. Orqa chiziqda o'ynayotgan tennischilar, past chalg'ituvchi zarbalar bilan to'pni aks ettiradilar, ayrim holatlarda kutilmaganda svechka qo'llaniladi.

24. Oldingi mashqlardan farqli o'laroq, tennischining orqada o'ynayotgan raqiblari, turli holatlarni egallaydilar: biri to'p oldida, ikkinchisi esa orqa chiziqda joylashadi. Endi tennischining vazifasi shundan iboratki, past zarba va svechkadan foydalanib, raqibga to'pni berib qo'ymaslik. Ikki "raqibning" vazifasi o'zgarmaydi: ular tennischini har tomonga harakatlantiradilar va ayrim paytlarda esa qisqartirilgan zarbaga yetish uchun oldinga jadal yugurishga majbur qiladilar.

25. Bir tennischi to'ra oldida, uning ikki "raqibi" esa orqa chiziqda harakatlandi. Ikki "raqibning" vazifasi to'ra oldidagi o'yinchini turli past zarbalar bilan va kutilmagan svechkalar bilan chalg'itish. "To'ra oldidagi" o'yinchi, eng qiyin to'plarni o'tkazib yubormaslikka harakat qilib, "raqiblarni" keyingi zarbalarini murakkablashtirish maqsadida sakrab ko'tarilgan to'pga past zarbalarni aks ettiradi:

a) "raqiblar" maydonning burchagida joylashadilar – "tur oldidagi" uchayotgan to'pga uzun zarbalarni bajaradi.

b) "raqiblar" to'pni o'yinga kiritish chizig'ining tashqi burchagiga qarshi yon chiziqlar orasida joylashadilar – "to'ra oldidagi" qisqa egri zarbalarni bajaradi.

26. Uch o'yinchi to'ra oldiga joylashadi va mashq "raqibni" qiyin ahvolga solish maqsadida uchayotgan va yarim uchayotgan to'pga "otishma" zarbalar bilan yakunlanadi.

2.8. Boshdan yuqoridan zarba berish (SMESH) texnikasi

Boshdan yuqorida zarb berish (smesh). Boshdan yuqorida zarb urishni yirik kalibrli qurol deyish mumkin. SMESHni o'zlashtirmagan tennischilar ko'p xollarda uni yaxshi o'zlashtirgan o'yinchilarga hasad ko'zi bilan qarashadi. SMESH zarbi - tashqi ko'rinishidan yassi to'p kiritishni eslatadi. Buning asosiy farqi shundaki, odatda, bosh tepasida zarbni harakatda bajarishga to'g'ri keladi. Siltov ham anchayin qisqa va tejamlidir.

Smeshdagi asosiy harakatlar. Chap qo'lingizni to'p yo'nalishida ko'taring, — bu juda muhim harakatdir. Chunki bu sizni yon tomonga burilishga va to'pni kutishga majbur etadi. Ko'p o'yinchilar bunga amal qilmasdan, oldindan o'ng yonga "tashlab qo'yadilar" yoki koptok ustiga "yotib oladilar" bu esa muvaffaqiyatsizlikka olib keladi.



30-rasm. SMESH zarbasini bajarish harakati

Chap qo'lingizni yuqorida erkin tuting, o'ng qo'lni tirsakdan bukib ko'taring va o'ng yelka yonida tayyor tuting. Bu holatda toki harakat vaqti kelguncha turmoq lozim. Ana endi oyoqlarni yerga tirab yoki to'p tomonga sakrab turib orqa tomondan (tepadan emas) raketka markazi bilan (aslo markazdan past emas) koptokni to'r tepasiga yo'naltirib zarb urish kerak

(30-rasm). SMEShga oldindan tayyorgarlik ko`rish kerak. Keyin koptokni oldingizdan urish uchun shunday paytni tanlash kerakki, bu zarb vaqtdan ilgari bo`lmasligi lozim. Faraz qilingki, koptok — bu qarshingizda tepada turgan bir mix, xuddi bu mixni oldinga va pastga qattiq zarb bilan urib qoqib yuborishga harakat qiling. To`pni toki uni peshonangiz tepasidan to`liq to`g`rilangan qo`l bilan zarb urmaguningizgacha nazardan yo`qotmang.

2.9. Kesma zarba berish (SMESH) texnikasi

Kesma zarbani asosan, to`pni bel darajasida qabul qilib, uni shartli tennis turidan 20-30sm yuqorida joylashgan nishonga yo`naltirib bajarish maqsadga muvofiq. Shuningdek, kesma zarbani shartli tennis to`ridan 3-4 m yuqorida joylashgan nishonga yo`naltirib burama zarba bilan navbatlashtirish mumkin. Bunda zarba yuqori nuqtadan bajarilishiga erishish lozim.



31-rasm

1. Chiziq bo'yicha sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar. Tekis, kesma, trayektoriya balandligi turlicha bo'lgan burama zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladigan zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladigan zarbalar:

a) ikkala o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishon bo'yicha ishlaydilar;

b) ikkala o'yinchi to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishon bo'yicha;

v) bir o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishonga, boshqasi esa to'pni o'yinga kiritish zonasidagi nishonga to'pni yo'naltiradi.

2. Diagonal bo'yicha sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar tekis, kesma, trayektoriya balandligi turlicha bo'lgan burama zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladi:

a) ikkala o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishon bo'yicha ishlaydilar;

b) ikkala o'yinchi to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishon bo'yicha;

v) bir o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishonga, boshqasi esa to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishonga to'pni yo'naltiradi.

3. Chiziq bo'yicha uchayotgan to'pga zarbalar.

a) A o'yinchi orqa chiziqda, B o'yinchi to'r oldida.

b) ikki o'yinchi ham to'r oldida.

4. Diagonal bo'yicha uchayotgan to'pga zarbalar.

a) A o'yinchi orqa chiziqda, B o'yinchi to'r oldida.

b) ikki o'yinchi ham to'r oldida.

5. "Uchburchak"

a) to'rga chiqish bilan.

b) qisqartirilgan zarbadan keyingi chalg'itish.

6. "Vosmyorka":

a) to'rga chiqish bilan;

b) qisqartirilgan zarbadan keyingi chalg'itish.

7. Turli o'yin holatlarida sparring – sherik bilan svechkalarni qo'llab "vosmyorka".

8. "To'r oldida uchburchak".

a) uchib kelayotgan to'pga chuqur – uzun javob zarbalari.

b) qisqartirilgan zarbani qo'llab.

9. Qisqartirilgan zarbani qo'llash sharti bilan orqa chiziqda "vosmyorka".

10. To'r oldida "vosmyorka".

11. To'pni o'yinga kiritish (to'pni o'yinga kiritish maydonida joylashgan 1x1 kvadratlariga tushirish sharti bilan).

12. To'pni o'yinga kiritish maydonining o'ng tomoniga keyin chap tomoniga chuqur burama zarbalar: qabul qiluvchi chiziq yoki kross bo'yicha javob qaytaradi (vazifaga ko'ra). To'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchi uchib kelayotgan to'pni maydonning o'ng burchagiga yo'naltiradi (vazifa bo'yicha), va chalg'itishga harakat qiladi (ayrim holatlarda svechka). To'pni o'yinga kirituvchi to'pni uchayotganida yoki boshi ustida qaytarishga harakat qiladi.

13. Ikkinchi to'pni o'yinga kiritishdan keyin "uchburchak" yoki "vosmyorka" o'ynaladi (vazifa bo'yicha).

14. Uchib kelayotgan to'pga qisqartirilgan zarba.

15. Sakrab ko'tarilgan to'pga qisqartirilgan zarba.

16. Kombinatsiyalarda qisqartirilgan zarba (vazifa bo'yicha).

a) eng oddiy o'yin mashqlari;

b) o'yin holatiga yaqinlashtirilgan mashqlar (vazifa bo'yicha).

17. Yarim uchayotgan to'pga zarbalar.

18. Murakkab o'yin holatlarida uchayotgan to'pga zarbalar (vazifa bo'yicha)

19. Sakrab ko'tarilgan to'pga bosh ustida zarba (nishon qo'llash shart).

20. Uchib kelayotgan to'pga bosh ustida zarba (maydon burchagida joylashgan 1x10'lchamdagi to'pni tushirish shart).

21. O'ngdan va chapdan to'pni qabul qilish: o'yincha maydon ichida turadi (to'pni o'yinga kirituvchi to'rdan bir necha metr masofada), zarba chuqurligini va to'r ustidan uchayotgan to'pning balandligini qat'iy nazorat qiladi.

Qabul qilish usullari:

a) podstavka bilan

b) kesma zarba bilan

c) burama zarba bilan

d) kesma svechka bilan

e) burama svechka bilan

f) qisqartirilgan zarba bilan.

22. Keyinchalik chalg'ituvchi zarbalar va kutilmagan svechka qo'llab to'r oldida "vosyorka".

23. Bir tennischi orqa chiziqda harakatlanadi va uning ikki raqibi to'r oldida. Ikki tennischi, raqibini bir tomondan ikkinchi tomonga tez harakatlanishiga majbur qilib, past zarba bilan to'pni turli tomonlarga yo'naltiradilar ayrim holatlarda qisqartirilgan to'p holatlari qo'llaniladi. Orqa chiziqda o'ynayotgan tennischilar, past chalg'ituvchi zarbalar bilan to'pni aks ettiradilar, ayrim holatlarda kutilmaganda svechka qo'llaniladi.

24. Oldingi mashqlardan farqli o'laroq, tnnischining orqada o'ynayotgan raqiblari, turli holatlarni egallaydilar: biri to'p oldida, ikkinchisi esa orqa chiziqda joylashadi. Endi tennischining vazifasi shundan iboratki, past zarba va

svechkadan foydalanib, raqibga to'pni berib qo'ymaslik. Ikki "raqibning" vazifasi o'zgarmaydi: ular tennischini har tomonga harakatlantiradilar va ayrim paytlarda esa qisqartirilgan zarbaga yetish uchun oldinga jadal yugurishga majbur qiladilar.

25. Bir tennischi to'r oldida, uning ikki "raqibi" esa orqa chiziqda harakatlandi. Ikki "raqibning" vazifasi to'r oldidagi o'yinchini turli past zarbalar bilan va kutilmagan svechkalar bilan chalg'itish. "To'r oldidagi" o'yinchi, eng qiyin to'plarni o'tkazib yubormaslikka harakat qilib, "raqiblarni" keyingi zarbalarini murakkablashtirish maqsadida sakrab ko'tarilgan to'pga past zarbalarni aks ettiradi:

a) "raqiblar" maydonning burchagida joylashadilar – "tur oldidagi" uchayotgan to'pga uzun zarbalarni bajaradi.

b) "raqiblar" to'pni o'yinga kiritish chizig'ining tashqi burchagiga qrshi yon chiziqlar orasida joylashadilar – "to'r oldidagi" qisqa egri zarbalarni bajaradi.

26. Uch o'yinchi to'r oldiga joylashadi va mashq "raqibni" qiyin ahvolga solish maqsadida uchayotgan va yarim uchayotgan to'pga "otishma" zarbalar bilan yakunlanadi.

"Texnik usullarga o'rgatish " mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Texnik tayyorgalikni rivojlantiruvchi mashqlarni aytib bering.

2. Kiritilayotgan to'pni qabul qilish texnikasini ko'rsatib bering.

3. Yo'nalish bo'yicha zarba berish texnikasiga o'rgatish haqida so'zlab bering.

4. To'r oldiga chiqib zarba berish texnikasi qanday bajariladi?

5. O'ng va chapdan zarba berishga o'rgatish texnikasi qanday amalga oshiriladi?

6. Burama zarba berish texnikasi qanday amalga oshiriladi?

7. Qisqa zarba berish texnikasi qanday amalga oshiriladi?

8. Boshdan yuqoridan zarba berish (SMESH) texnikasi qanday amalga oshiriladi?

9. Kesma zarba berish (SMESH) texnikasi qanday amalga oshiriladi?

III BOB. TAKTIK USULLARGA O'RGATISH

Tennisda biz o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan harakatlarining tashkiliyligi va xarakterini taktika deb ataymiz. Tennischining o'yin harakatlari va uning raqobat muhitidagi xatti-harakati uzviy bog'liqdir. Tennischining harakatlari zarbalarga tayyorgarlik ko'rishda va ularning turli kombinatsiyalarida to'pga ma'lum zarbalarni qo'llashda, ya'ni ma'lum taktik kombinatsiyalarda, texnikada va zarbalar oralig'ida maydon atrofidagi harakatlarda ifodalanadi.

Tennischi g'alaba qozonish uchun o'zining kuchli tomonlari, texnik va taktik tayyorgarligi hamda raqibining imkoniyatlari va raqobat vaziyatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda o'z harakatlarini musobaqaning taktik rejasiga muvofiq tashkil qiladi. U birinchi navbatda qaysi zarbalarni, qanday kombinatsiyalarda ishlatishini, ularni qayerga yo'naltirishni va musobaqa paytida o'zini qanday tutishni hal qiladi.

Tennischining texnikasi va taktikasi bir-biri bilan chambarchas bog'liq va o'zaro bog'liqdir.

Yuqori va xilma-xil texnikaning yo'qligi tennischining taktik imkoniyatlarini cheklaydi. O'z navbatida, yaxshi rivojlangan taktik tafakkursiz va texnik usullarni to'g'ri qo'llamasdan turib, yuqori texnologiyani egallash yuqori sport natijalariga erisha olmaydi. Tennischining texnikasi qanchalik xilma-xil bo'lsa, uning taktika doirasi shunchalik keng bo'ladi. Ko'pincha yetarlicha yaxshi texnikaga ega bo'lmagan tennischilar bor, lekin ularning tajribasi va taktik o'yin rejasini to'g'ri tuzish qobiliyati tufayli ular yuqori texnikaga ega, ammo uni qanday to'g'ri qo'llashni bilmaydigan o'yinchilarni mag'lub etishadi. Oxirgi ahvolga tushib qolgan ko'plab yosh tennischilarga individual zarbalarni o'rgatishadi (ular aytganidek, "uruvchi" zarbalar)

taktik fikrlashni rivojlantirmasdan - bu zarbalarni o'z vaqtida va oqilona ishlatish qobiliyati.

Tennischining taktikasi bir qator doimiy faoliyat ko'rsatadigan omillar bilan belgilanadi. Ularni o'yinchiga qarab sub'ektiv, raqibga va o'yinning tashqi sharoitiga qarab ob'ektivga bo'lish mumkin. Bu omillarning barchasi o'zaro bog'liq va bir-biriga bog'liqdir.

Subyektiv omillarga tennischining texnikasi, uning axloqiy va irodaviy fazilatlari, jismoniy tayyorgarligi va taktik fikrlashning rivojlanish darajasi, ya'ni musobaqa vaziyatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda o'z texnikasini qo'llash qobiliyati kiradi.

Bizga ob'ektiv omillar kiradi: texnika, taktika, axloqiy va irodaviy fazilatlar, jismoniy tayyorgarlik, raqibning taktik tafakkurining rivojlanish darajasi va o'yinning tashqi sharoitlari.

O'yin taktikasi qiyosiy tahlil va yuqoridagi barcha omillarni hisobga olgan holda aniqlanadi.

Qanday qilib taktika tanlash tennischining texnikasi va raqibining texnikasiga bog'liq? Tennischi eng avvalo qaysi zarba va taktikada yaxshiroq va qaysi biri yomon ekanligini aniqlashi, o'z o'yinini shunday qurishi kerakki, eng samarali zarbalardan tez-tez foydalansin. Keyin u raqibining texnikasi va taktikasini tahlil qiladi, o'z o'yinining zaif va ustun tomonlarini aniqlaydi va raqib kuchli zarbalaridan foydalanish imkoniyatini bermay, tez-tez kuchsizroq zarbalar berishga majbur bo'ladigan taktikani qo'llaydi. Keling, taktika tanlashning raqobatdosh o'yinchilarning texnik arsenaliga bog'liqligiga bir nechta misollar keltiraylik.

1-misol. Ko'pgina tennischilar asosan kortning orqa chizig'ida o'ynash taktikasiga amal qilishadi va to'rga tushishmaydi. Ular buni yo g'alaba qozonishlari yo'q yoki to'rga

chiqish uchun tayyorgarlik zarbalarida zaif bo'lgani uchun qilishadi. Qisqasi, ularning texnologiyasi taktik imkoniyatlarini cheklaydi. Tayanch chizig'idan o'ynaydigan, ammo voleybolda yaxshi bo'lgan raqiblar bilan to'qnash kelganda, ular tez-tez mag'lubiyatga uchradilar. To'rda o'ynashni bilmagan tennischilar odatda dribling zarbalariga katta e'tibor berishadi.

2-misol. O'yinchi bekkadan ko'ra aniqroq va kuchli forehandga ega. Bu zarbani tez-tez qo'llash uchun u boshlang'ich pozitsiyasini egallaydi, to'pni maydon o'rtasida emas (uning markazida - o'rta belgi) kutadi, lekin u bir oz chapga, ya'ni ataylab. to'pni tez-tez u erga yo'naltirishi uchun maydonning o'ng tomonini raqibga ochadi. Bu noto'g'ri taktika, lekin, afsuski, u juda keng tarqalgan.

O'yinchi o'zining zaif orqa tomonini yaxshilashga e'tibor bermaydi, u forehand ostida "yugurish" odatini rivojlantiradi, shuning uchun u kort atrofida keraksiz yugurish uchun ko'p kuch sarflashi kerak. Tez qiyshiq forehandga ega bo'lgan tajribali raqib bilan uchrashganda, bunday o'yinchi mag'lub bo'ladi.

3-misol. Tennischi tez sur'atda o'ynashda raqibi o'zidan yaxshiroq ekanini biladi, lekin sekin o'ynaganda ritm va ishonchni yo'qotadi. Bu sizning taktikangizni yumshoq zarbalarni tez-tez ishlatishga asoslashingiz kerakligini anglatadi. Va aksincha, agar raqib noqulay bo'lsa, etarli harakatchanlik va reaksiya tezligi bo'lmasa, siz tez sur'atda o'ynashga harakat qilishingiz kerak. Biroq, taktikangizni o'zgartirish uchun siz o'zingiz turli templarda o'ynashingiz kerak.

4-misol. Raqib bilan o'yin davomida tennischi o'z texnikasining asosiy kamchiligini aniqlaydi: masalan, kambag'al, noaniq, past faol voleybol. Orqa chiziqdan o'ynaganda ham, to'rga o'tayotganda ham tennischi unga yutqazadi, chunki

raqibda aniq zarbalar bor. Keyin tennischi o'z taktikasini qisqa zarbalar bilan raqibni to'rga tortib olish va to'r ustida past to'plar bilan uning atrofida dribling qilishga asoslaydi. Bunday taktikalarni qo'llash uchun siz qisqartirilgan va qo'shimcha zarbalarni o'zlashtirishingiz kerak.

5-misol. Agar sizning raqibingiz voleybolda yaxshi bo'lsa va o'z taktikasini to'rga chiqishga asoslasa, siz imkon qadar tez-tez uzoqdan zarba berishingiz kerak, bu esa uning to'rga tushishini qiyinlashtiradi.

Taktika tanlash raqiblarning jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Tennischi ma'lum bir o'yin uchun o'z taktikasini belgilashda, masalan, to'rga tez-tez tashrif buyurish va voleybollardan foydalanish, buning uchun kerakli tezlik va chidamlilikka ega yoki yo'qligini bilishi kerak. Ko'pincha musobaqalar bir necha soat davom etadi va to'rga tizimli yondashuvlar bilan hujum taktikasini qo'llash uchun siz yaxshi tezlikka chidamli bo'lishingiz kerak. Agar tennischida bunday chidamlilik bo'lmasa, u birinchi o'yinda bu taktikani muvaffaqiyatli qo'llagan holda, keyin charchashi va raqobatni osongina yutqazishi mumkin. Bunday taktikani qo'llash uchun bu tennischi tezlikni rivojlantirishi kerak.

Tennischi musobaqaning taktik rejasini tuzayotganda raqibining jismoniy tayyorgarligini ham hisobga oladi. Misol uchun, agar raqib etarlicha tez bo'lmasa, u holda to'plar uni tez sur'atda o'ynashga majbur qilish uchun maydonning turli joylariga yuborilishi kerak. Agar sizning raqibingiz texnik jihatdan mahoratli bo'lsa-da, lekin etarlicha qattiqqo'l bo'lmasa, uni o'yin boshida, birinchi o'yinda, hatto uni yutqazib qo'yish xavfi ostida ham charchatib qo'yishga urinib ko'rishingiz kerak, charchagan bo'lsa, u osonlikcha yutqazadi degan umidda. ikkinchi va hal qiluvchi. To'plarning turli xil aylanishi,

shuningdek, qisqartirilgan zarbalar va shamlar bilan turli xil texnik usullardan foydalanish katta epcillik va harakatchanlikka ega bo'lmagan raqibga qarshi eng yaxshi taktikadir. 1-1,5 soat yaxshi o'ynashini bilgan tennischi, keyin charchab, xato qila boshlagan holda, o'yinni shunday o'ynashi kerakki, o'yinni tengdosh raqibga qarshi eng oson hisobda, birorta ham mag'lubiyatga uchramaydi. qo'shimcha nuqta.

Tennischilarning kuchli irodali fazilatlar muayyan taktik harakatlarni tanlashda katta rol o'ynaydi. Jasur va qat'iyatli sportchilar o'yinning tez sur'atini yaxshi ko'radilar. Ular o'z texnikasini hujum taktikasiga moslashtiradilar. Biroq, shunday bo'ladiki, qo'rqqoq yangi boshlanuvchilar, lekin doimo hujumkor kuchli zarbalarni ishlatib, ularning fe'l-atvorida bir xil fazilatlar - jasorat, qat'iyat, xotirjamlik, g'alaba qozonish istagi paydo bo'ladi. Bularning barchasiga qo'shimcha ravishda, yuqori sport natijalariga erishish uchun o'yinning eng muhim daqiqalarida xotirjamlik kerak, chunki haddan tashqari issiqlik ko'pincha taktik kombinatsiyani muvaffaqiyatli yakunlashga xalaqit beradi. Tashabbusni saqlab qolish uchun siz o'z harakatlaringiz ustidan nazoratni yo'qotmasligingiz va saytdagi vaziyatni kuzatmasligingiz kerak.

Ko'pgina tennischilarda ko'pincha hal qiluvchi to'plarni qanday qilib eng yaxshi o'ynash kerakligi haqida savol tug'iladi: dadil va qat'iyat bilan, tavakkal bilanmi yoki aksincha, o'yinni kuchaytirmasdan, raqibning xatosini kutish uchun juda ehtiyotkorlik bilanmi? Bu erda hamma uchun bitta retsept berish mumkin emas. Bir narsa aniq: sizning "javobingiz" hozirgi paytda yuzaga kelgan vaziyatga mos kelishi kerak. Savol: tavakkal qilish mumkinmi? mumkin. Faqat xavfni oqlash kerak.

Har bir tennischi turli raqiblar bilan musobaqalarda eng to'g'ri taktikaga rioya qilish uchun o'z xarakterini yaxshi bilishi

kerak. Masalan, to'rga yondashuvlar, kuchli hujumkor zarbalar harakatlarni yaxshi muvofiqlashtirish, reaksiya va harakat tezligi, ritm hissi va eng muhimi, zarur bo'lgan sovuqqonlik bilan uyg'unlashgan pishiqlik va qat'iyatni talab qiladi.

Shu bois, o'yinning keskin lahzalarida bu zarbalarni qo'llashda haddan tashqari issiqlik va shoshqaloqlik ko'rsatayotganini bilgan tennischilar (garchi ular tinch muhitda bu zarbalarni yaxshi bajarsalar ham) ko'pincha o'zlari uchun qulayroq narsani tanlashadi: orqa chiziqda o'ynash. asoratsiz, qaysidir darajada raqibdan xatoga umid qilish.

Ba'zi tennischilar kamdan-kam hollarda to'rga kirishadi va ikkita sababga ko'ra voleyboldan foydalanmaydilar:

1) ularda kuchli xizmat ko'rsatish va asosiy chiziqdan to'rga chiqish uchun yaxshi tayyorgarlik zarbalari yo'q;

2) ular bu zarbalarni harakatda bajarishda etarli darajada jasorat va qat'iyatga ega emaslar, garchi ular juftlik o'yinlarida yoki mashg'ulotlarda ularni mukammal o'zlashtirsalar. Ushbu taktik texnikani o'zlashtirish uchun siz maxsus mashg'ulotlarda to'rga tez-tez borishingiz kerak, harakatda voleybollar bajaring va agar to'rga yuzta yondashuvdan birinchi beshta, keyin o'nta muvaffaqiyatli bo'lsa, keyin qisqa vaqt ichida siz ushbu texnikani o'zlashtira olasiz.

Katta sport tajribasiga ega tennischilar odatda g'alaba qozonish uchun yaxshi rivojlangan irodaga ega. Sport ustasi bilan tajribasiz, hatto yaxshi o'yin texnikasiga ega bo'lgan birinchi toifali o'yinchi o'rtasidagi o'yinni ko'rib, ko'proq tayyorgarlikka ega va irodali sport ustasi, ayniqsa, muhim bo'lsa, g'alaba qozonishiga ishonch hosil qilishingiz mumkin. kerakli nuqta, keyin esa o'yin va uchrashuv. Har bir to'p uchun, har bir o'yin uchun o'yin boshida, masalan, 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 hisobida kuchli kurash olib borilganda ham tajribaliroq sport

ustasi baribir g'alaba qozonadi: u barcha e'tiboringizni o'z vaqtida qanday jamlashni, eng foydali taktikani qo'llashni, o'z vaqtida tavakkal qilishni yoki aksincha, raqibingizning yoshligi yoki ishtiyoqini hisobga olgan holda, bir vaqtning o'zida ehtiyotkorlik bilan o'ynashni biladi yoki boshqa. O'yinda ishonchni qanday qozonasiz? Tennischi hali yosh va kuchga to'la bo'lsa, bu fazilatlarga ega bo'lishini qanday ta'minlash mumkin?

O'yinga bo'lgan ishonch kuchayadi, chunki tennischi zarbalarni bajarishda o'ziga ishonch va jasoratga ega bo'ladi, ularning barcha xilma-xilligini o'yinda asta-sekin o'zlashtiradi va qo'llaydi va shu bilan o'z o'yinining taktikasini boyitadi. Teng raqiblarga qarshi raqobat tajribasi unga bu ishonchni mustahkamlashga yordam beradi. Shu bilan birga, u jismoniy tayyorgarligini oshirishi kerak. Agar tennischi o'z o'yiniga ishonch hosil qilgan bo'lsa, zarbalarida zaif nuqtalar bo'lmasa, sportchi uchun zarur bo'lgan jasorat, qat'iyat, chidamlilik, vazminlik va g'alabaga intilish kabi kuchli irodali fazilatlar tezroq shakllanadi. bir so'z bilan aytganda, texnik va jismonan yaxshi tayyorlangan bo'lsa. Bundan tashqari, musobaqalarda ishonchli bo'lish uchun tennischi o'yinning turli nozikliklarini va tennis "psixologiyasini" o'rganishi kerak.

O'yinni o'ynashda tennischi o'zining eng muvaffaqiyatli texnik va taktik usullarini hisobga oladi va hisobdagi eng muhim to'plarni o'ynashda foydalanadi. Tennisda ochkolar teng emas. O'yin boshida va o'yin boshida to'plarni chizish o'yin, o'yin va raqobat oxiridagiga qaraganda bir oz kamroq ahamiyatga ega. Uchrashuv yakuniga qanchalik yaqin bo'lsa, nuqta shunchalik muhim bo'ladi. Ammo bu birinchi o'yinlarda va birinchi o'yinda g'alaba qozonsangiz, har doim o'zingizni yanada ishonchli his qilasiz degani emas. Masalan, erkaklar o'rtasidagi bahslarda ikkala raqib ham xizmat ustunligiga ega bo'lsa, o'yin natijasi

ko'p hollarda ulardan qaysi biri o'z servisini yo'qotishiga bog'liq. Agar bu o'yin boshida ham sodir bo'lsa, mag'lub bo'lgan o'yinda g'alaba qozonish imkoniyatini yo'qotadi. O'yinni yo'qotgan yoki yutgandan keyin o'yin yoki o'yin tugagandan so'ng, o'yinni yakunlaydigan eng muhim to'plarni ayniqsa ehtiyotkorlik bilan o'ynashingiz kerak.

Tajribasiz tennischilar o'yindagi 30:15 yoki 15:30 hisobining ahamiyatini past baholaydilar. Agar siz hisob 30:15 bo'lganida juda to'plangan va ehtiyotkorlik bilan o'ynasangiz, uni 40:15 ga yetkazsangiz, o'yinchi o'zini juda ishonchli his qiladi, chunki g'alaba qozonish uchun unga faqat ochko kerak, raqibiga esa to'rt ochko kerak. 40:15 hisobida tennischi erkin, dadil va qat'iy o'ynashga qodir va bu har doim bu ochkoni yutish imkoniyati juda kichik bo'lgan raqibga nisbatan katta ustunlik beradi.

Birinchi o'yinda g'alaba qozonganingizdan so'ng, siz yanada ehtiyotkorlik bilan o'ynashga harakat qilishingiz kerak. Tennischi bir o'yin o'ynagach, o'yin boshidan ko'ra uchrashuv natijasiga yaqinroq ekanligini unutmasligi kerak. Ba'zi tennischilar raqiblaridan bir necha o'yinlar farqi bilan hisobni yo'qotib, yaxshiroq va jasoratli o'ynashadi. Bu shuni anglatadiki, ular har qanday holatda ham birinchi o'yinlarda g'alaba qozonishlari va o'yin oxirigacha ushbu ustunlikni saqlab qolishlari kerak.

Boshqalar esa teskari hodisani boshdan kechirishadi. Avvaliga ular yaxshi, ishonchli, dadil o'ynashadi, keyin esa hisobni 4:2 yoki 5:2 ko'rinishiga keltirgach, tinchlanishadi, beparvo o'ynashadi, to'pga yomon tayyorgarlik ko'rishadi, asossiz tavakkal qilishadi. Ularning e'tibori tezda tarqaladi va ularning ritmi yo'qoladi. Raqib esa bu zaiflikni sezib, kuchini, e'tiborini va irodasini safarbar qiladi va o'yindan keyin o'ynab,

o'yinda ustunlikka erishadi. O'yinchi o'z ustunligini saqlab qola olmaganidan xafa bo'ldi; bu uning yana o'zini to'plashiga, o'yin ritmini o'rnatishiga to'sqinlik qiladi, tashvish uning harakatlariga to'sqinlik qiladi va u o'yinni va shu bilan ko'pincha butun uchrashuvni osonlikcha yutqazadi.

O'yin davomida, ayniqsa, teng raqib bilan o'yinda ustunlik katta qiyinchilik bilan qo'lga kiritilganda, e'tiboringizni bir soniya ham tashlab qo'yishingiz mumkin emas. O'yinning oxiri qanchalik yaqin bo'lsa, hisobdan qat'i nazar, shunchalik ehtiyotkorlik bilan o'ynash kerak.

Mashg'ulot o'yinida kuchli irodali fazilatlarni rivojlantirish uchun tennischilar o'zlariga o'yin qoidalarida nazarda tutilganidan kattaroq to'siqlarni yaratishlari kerak. Kuchli irodali fazilatlarni rivojlantirishning juda yaxshi vositasi bu nogironlik bilan o'ynash, agar o'yinchi yoki uning raqibiga ochkolar yoki o'yinlarda oldindan ustunlik berilsa.

Imkon qadar ko'proq ochko yutish qobiliyatini rivojlantirish uchun kuchsiz o'yinchilar bilan mashg'ulotlarda katta nogironlik bilan o'ynash foydalidir - har bir o'yinda 30:0 yoki 40:0 yoki har bir o'yinda 4-5 o'yin, va 15:0 yoki +15-15 nogironlik bilan teng o'yinchilar. Nogiron bilan o'ynash o'yin davomida asossiz tavakkal qilish odati bor yoki hal qiluvchi to'plarni o'ynashni bilmagan tennischilar uchun foydalidir. Nogiron bilan o'ynash, raqib hisobda ustunlikka ega bo'lgan musobaqalarda yomonroq o'ynaganlar uchun ham foydalidir. Nogironlik bilan siz hal qiluvchi to'plarni tez-tez o'ynashingiz kerak; Shunday qilib, uni yanada xotirjam va oqilona qilish odati rivojlanadi.

Handikap o'yinlari klublar yoki seksiyalarning ichki musobaqalarida o'tkazilishi kerak, bunda kuchsiz futbolchilar, ayniqsa, umidli yoshlarimiz o'z kuchlarini ustalarda sinab ko'rish imkoniyatiga ega bo'lishadi, kuchli o'yinchilar esa har bir

ochkoni qadrlash qobiliyatini shakllantirishda yaxshi tajribaga ega bo'ladilar. Raqobat sharoitida g'alaba qozonish irodasini, chidamlilik va chidamlilikni rivojlantirish uchun haftada bir yoki ikki marta teng raqibga qarshi 2-3 soat davomida 6-7 o'yin o'ynab, hisob bilan o'ynash foydalidir.

Yigit va qizlarda o'yin sur'atini oshiruvchi taktik uslublarda dadil harakatlarni singdirish maqsadida Butunittifoq murabbiylar kengashi hisob bilan o'ynashning maxsus qoidalarini belgilab qo'ydi, unga ko'ra, raqobatchilar xizmatni albatta qaytarib berishlari kerak. xizmat qilganda har bir o'yinda ikki marta aniq. Agar ular buni qilmagan bo'lsa, ular ochko yo'qotgan deb hisoblanadilar. Faol voleybolni rag'batlantirish uchun voleyboldan yutgan har bir to'p uchun (agar raqib unga tegmagan bo'lsa) o'yinchi 15:0 emas, balki 30:0 hisobida beriladi. Ayrim bolalar musobaqalarida ushbu qoidalarini qo'llash allaqachon ijobiy natijalar berdi: o'g'il-qizlar sersuv va tayyorgarlik zarbalari bilan to'rga yaqinlashishning taktik texnikasini bajarishda dadil, o'ziga ishonch va samaraliroq bo'ldi.

Tennischining taktikasi raqibining taktikasi bilan qanday uyg'unlashadi? Zero, ikkala tennischi ham o'z taktik rejasida raqib o'zining texnika va jismoniy tayyorgarlikdagi afzalliklaridan foydalana olmaydigan o'yin sharoitlarini yaratishni nazarda tutadi.

Musobaqaning taktik rejasini tennischi tomonidan o'yinning tashqi sharoitlari va raqib taktikasining xususiyatlarini hisobga olgan holda, raqiblarning texnikasi, jismoniy tayyorgarligi va axloqiy-irodaviy sifatlarini qiyosiy tahlil qilish asosida tuziladi. Agar o'yinchi o'ziga ma'lum bo'lgan raqibga duch kelsa, uning texnikadagi afzalliklari va kamchiliklarini, sevimli taktik kombinatsiyalarini yana bir bor tahlil qilish foydali bo'ladi.

Taktikangizdagi kamchiliklarni inobatga olgan holda o'z o'yiningizni va raqibingizning o'yinini qiyosiy tahlil qilishingiz kerak. Agar tennischi oldingi uchrashuvda g'alaba qozongan bo'lsa, u qanday taktikani qo'llaganini eslab qolishingiz kerak.

To'liq xotirangizga tayanish tavsiya etilmaydi. Qalam va qog'ozga tez-tez murojaat qilishingiz kerak, keyin qilingan xatolar takrorlanmaydi va yangilari paydo bo'lmaydi.

Raqibning o'yinini oldindan kuzatib borish juda foydali. Ehtimol, u ma'lum bir zarba berish texnikasini yaxshilagan yoki yangi taktik kombinatsiyadan muvaffaqiyatli foydalanmoqda. Buni bilish raqib bilan o'yinga yaxshiroq tayyorgarlik ko'rishga yordam beradi.

Agar tennischi notanish raqib bilan uchrashib qolsa va u musobaqa oldidan uning o'yinini tomosha qilish imkoniga ega bo'lmasa, musobaqa oldidan to'pni uzatish paytida va birinchi o'yinlarda o'z texnikasini tahlil qilishga harakat qilishi kerak. Bu taktikani tanlash uchun asos bo'lib xizmat qilishi kerak.

O'yindagi taktik rejaga faqat g'alaba keltirgan taqdirdagina amal qilish kerak. Agar tennischi mag'lub bo'lsa va mo'ljallangan taktika noto'g'ri ekanligiga ishonch hosil qilsa, u tezda ularni qayta qurishi kerak.

Tennischi uchun raqibning taktikasini imkon qadar ertaroq taxmin qilish, tashabbusni qo'lga kiritish va unga o'z taktikasi bilan qarshi turish muhimdir. Misol uchun, agar raqib o'z o'yinini orqa chiziqdan hujumkor zarbalarga asoslasa - chunki u to'rda o'ynashni yaxshi bilmaydi, lekin darvoza to'ridan to'g'ri to'p tepishni yaxshi biladi - uni kalta qiyshiq yoki to'rga yaqinroq tortib olish tavsiya etiladi. qisqartirilgan zarbalar, keyin esa uni dribling. O'yinchi uchun raqibning odatiy taktik harakatlarini bilish juda muhim, masalan, qaysi zarbalarni to'rga afzal ko'rishini aniqlash (chiziq bo'ylab yoki diagonal). Bu

o'rnatilgandan so'ng, tarmoqqa borish va nuqtani tugatish osonroq.

Tennischi aniq g'alaba qozonishi kerak bo'lgan kuchsizroq raqib bilan o'yinda taktikani butun musobaqaning (chempionatning) strategik rejasiga bo'ysundirish mumkin. Misol uchun, agar tennischi ertaga o'ynashi kerak bo'lgan navbatdagi raqibi kuch jihatidan unga teng ekanligini bilsa, kuchsizroq raqib bilan o'yinda (bir kun oldin) uning vazifasi musobaqada tezroq g'alaba qozonishdir. ertangi musobaqada kuchni tejash maqsadida imkon qadar eng kichik ball bilan. Yoki kuchsiz raqibga qarshi o'ynaganda, tennischi muhim uchrashuv oldidan to'liqroq mashg'ulot o'tkazish uchun unga ataylab imkon qadar tez-tez kuchli zarbalardan foydalanish imkoniyatini berishi mumkin. Bunday musobaqada u o'zi unchalik muvaffaqiyatli bo'lmagan, ammo keyingi uchrashuvda foydalanishi kerak bo'lgan taktik kombinatsiyalar yoki usullardan foydalanishi mumkin.

O'yinning taktik rejasida va uni musobaqa davomida amalga oshirishda tennischi o'yinning tashqi sharoitlarini hisobga olishi va undan foydalanishi kerak. O'yinning tashqi shartlariga quyidagilar kiradi: saytning zamin holati, atrof-muhit (harorat, shamol), saytning yorug'lik sharoitlari va raqobat muhiti.

Muayyan zarbalardan foydalanish zaminning holatiga bog'liq. Agar maydon quruq va qattiq bo'lsa, tennischi uchun kuchli hujumlar va buralib zarbalardan foydalanish foydali bo'ladi, chunki to'p qattiq maydondan tezroq va balandroq sakraydi; Agar sud yumshoq va nam bo'lsa, o'yinda kesilgan va qisqartirilgan zarbalardan foydalanish eng samarali hisoblanadi.

Ayniqsa, shamol yo'nalishini hisobga olgan holda shamolli havoda o'ynay olish va shunga mos ravishda o'z o'yiningizni qurish muhimdir. Agar shamol yo'nalishi maydon bo'ylab bo'lsa,

shamolda o'ynashda tezkor hujum zarbalari juda samarali bo'lib, shamol kuchi qo'shimcha tezlikni beradi. ,-

Shamol tomonidan boshqarilgan to'p ko'pincha tajribasiz o'yinchilarda bo'lgani kabi maydondan tashqariga chiqmasligi uchun zarba berishda harakatlaringizni moslashtirishingiz kerak. Shamolli tomondan o'ynaganda, yerdan sakrab tushgan to'pga tegish uchun odatdagidan biroz yaqinroq yaqinlashingiz kerakligini hisobga oling. Tajribasiz o'yinchilar bunday to'plarga qo'l cho'zadilar va zarbani samaraliroq qilish imkoniyatidan foydalanish o'rniga kuchsiz, past zarba bilan javob berishadi.

Shamolda o'ynab, raqibning javobini kutayotganda, siz maydon ichida harakat qilishingiz kerak, chunki raqib shamolga qarshi yetarlicha uzoq zarba berish qiyin. Bundan tashqari, erdan sakrab tushgan to'p shamol tomonidan kechiktirilishini hisobga olish kerak. Shamolga qarshi o'ynashda to'pni kutish pozitsiyasini odatdagidan 1-1,5 m uzoqroqqa olish kerak. Shamolga qarshi tomondan to'rga erishish osonroq, chunki siz shamol kuchini engish uchun ko'proq kuch sarflashingiz kerak.

Agar shamol maydonchani diagonal yo'nalishi bo'yicha essa, qiya, diagonal zarbalarni tez-tez ishlatish tavsiya etiladi. Shamol ko'ndalang harakat qilganda, to'plar koridorlarga uchib ketmasligi uchun tortishishlaringizni sozlashingiz kerak. Shamolga yo'naltirilgan o'ralgan sham, shamolli havoda tepadan zarba berishiga ishonchi komil bo'lmagan o'yinchiga qarshi juda samarali. Bunday shamni yuborgan o'yinchi nuqtani to'ldirish uchun muhim pozitsion ustunlikka ega bo'ladi. Musobaqa paytida shamol yo'nalishidan qanday foydalanishni o'rganish uchun siz shamolli havoda tez-tez mashq qilishingiz kerak.

Issiq havoda, ayniqsa, kuchi yetarli bo'lmagan raqib bilan uchrashganda, uni tezda charchatadigan taktik kombinatsiyalardan foydalanish maqsadga muvofiq. Misol uchun, uni turli

yo'nalishlarda qisqa, qiya va uzun to'g'ri to'plar yuborib, asosiy chiziqda uzoq yugurishga majburlang yoki uzoq zarbalardan so'ng raqibni maydon bo'ylab siltanishga majburlang.

Tajribali tennischi kortning bir chekkasida yuzini charaqlab turgan quyoshdan unumli foydalanish imkoniyatini hech qachon qo'ldan boy bermaydi. Agar unga sud tomonini tanlash huquqi berilsa, u buni xizmat qilish huquqiga ega bo'lgan raqib quyoshga qarab turishini hisobga olgan holda qiladi. G'alaba qozonish imkoniyati teng bo'lsa, bu har doim o'yin hisobida ustunlik beradi. Bundan tashqari, raqib yuzida quyosh porlayotgan tomonda o'ynaganda, tajribali tennischi shamlardan foydalanadi, chunki quyoshga yuqoridan zarba berish qiyin va bu zarba etarli darajada samarali bo'lmaydi yoki raqibning xato qilishiga sabab bo'ladi. (Ushbu taktikalar yuqori yorug'lik bilan yopiq joylarda o'ynashda keng qo'llaniladi.)

Botayotgan quyosh past bo'lganida, raqibni quyoshga qaragan tomonida bo'lganida to'rga tortish tavsiya etiladi, chunki quyoshdan ko'r bo'lib, u osonlikcha xato qilishi yoki past zarba bilan javob berishi mumkin. Ba'zan to'rga etib borish uchun tayyorgarlik zarbasini quyosh nuri raqibga xalaqit beradigan tomonga yo'naltirish foydali bo'ladi. Bu driblingni qiyinlashtiradi.

Raqibning raqobatning tashqi muhitiga qanday munosabatda bo'lishini ham hisobga olish kerak. Ba'zi tennischilar musobaqada tomoshabinlar ko'p bo'lsa, yomonroq o'ynashadi. Ularning e'tiborini tomoshabinlarning individual zarbalarga bo'lgan munosabati chalg'itadi, ular uni tezda to'pga o'tkazishni va o'z fikrlarini mo'ljallangan taktik rejani bajarishga jamlashni bilishmaydi; Tajribali tennischi bu kamchilikdan unumli foydalanib, texnik jihatdan kuchliroq o'yinchiga qarshi ham g'alaba qozona oladi, unga o'zini yig'ishga va diqqatini jamlashga vaqt bermasdan.

Ko'pincha o'zlarining tashqi ta'sirchan zarbalarini ommaga ko'rsatishni yaxshi ko'radigan tennischilar bor. Bunday raqib to'pga turli aylanishlar qo'llash yoki maydondagi noqulay nuqtalarga to'p yuborish orqali zarbalarni qaytarishni darhol qiyinlashtirishi kerak.

Ba'zi tennischilar musobaqa tomoshabinlarsiz o'tkazilsa, yomonroq o'ynashini ham hisobga olish kerak. Ular uchrashuv mas'uliyatini his qilishmaydi va zarbalariga beparvolik qilishadi.

Tennischilarning o'yindagi taktik harakatlari, asosan, rivojlanayotgan o'yin vaziyatiga qarab, turli xil texnik usullardan eng to'g'ri foydalanishga va kortda joy tanlashga qaratilgan bo'lishi kerak.

Xususan, tennischining o'yindagi taktik harakatlari asosan aniq bir taktik vazifaga bo'ysundirilgan turli zarbalarining ko'p sonli taktik kombinatsiyalaridan foydalangan holda amalga oshiriladigan turli taktik usullardan iborat.

Taktik texnika - bu tennischining musobaqaning ma'lum bir daqiqasida o'yindagi harakatlari. Taktik uslub raqibdan ochko yoki butun o'yinda g'alaba qozonish maqsadida umumiy taktik rejaga bo'ysunishi kerak.

Tennisdagi taktik kombinatsiya deganda bir ochkoni yutish uchun ma'lum ketma-ketlikda bir nechta turli zarbalarining maqsadga muvofiq kombinatsiyasi tushuniladi.

Taktik kombinatsiyalar o'yinda qo'llaniladigan taktik usullar bilan chambarchas bog'liq va deyarli har doim ularning tarkibiy qismlari hisoblanadi. Shunday qilib, masalan, taktik uslub - keyingi dribling uchun raqib darvozasiga qo'ng'iroq qilish - agar raqib uning boshiga yoki quyoshga zarba berishiga ishonchsiz bo'lsa, qisqartirilgan zarba va sham kombinatsiyasidan iborat bo'lishi mumkin. uning ko'zlarida porlash; yoki qisqartirilgan zarbadan so'ng tekis zarbadan iborat kombinatsiyadan, agar raqib boshi ustidan o'ynashdan ko'ra yomonroq bo'lsa.

Agar sizning raqibingiz voleybolda yaxshi bo'lsa, siz uni uzoq burama yoki to'g'ralgan zarbalar bilan asosiy chiziqda ushlab turishingiz mumkin, so'ngra o'zingizning to'rga chiqishingiz mumkin. U yoki bu raqib bilan raqobatda, g'alaba qozonish uchun ochkolar keltiradigan tanlangan samarali taktika texnikasidan tez-tez foydalanish tavsiya etiladi, lekin uni suiiste'mol qilmaslik kerak, chunki undan foydalanishda raqib uchun ajablanib bo'lmaydi. Tennischilar o'yinda taktik kombinatsiyalarning barcha variantlari bilan turli xil taktik usullardan foydalanishni o'rganishlari kerak.

Taktik uslublar va turli taktik kombinatsiyalarni o'zlashtirish tennischidan maxsus tayyorgarlikni talab qiladi: avvaliga osonroq sharoitlarda (topshiriq sherigi zarbalarni kerakli yo'nalishga yo'naltiradi), so'ngra hisob bilan o'yinda, kuchsizroq raqiblar bilan raqobatda va ishonch paydo bo'lganda. texnikani bajarish erishiladi - tenglar bilan.

Tennischining mashg'ulotlar va musobaqalardagi xatti-harakatlari o'yin taktikasining psixologik tomonidir. Bu uning raqibga psixologik ta'sir ko'rsatish va g'alabaga erishish uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratish qobiliyatida (yoki qobiliyatsizligida) ifodalanadi.

Tennischi noto'g'ri o'ynagan to'plar yoki u uchun noqulay raqobat tufayli umidsizlikka uchragan hollarda o'zining salbiy his-tuyg'ularini ushlab turishi va yashirishi kerak. Agar keskin o'yinda charchagan bo'lsangiz, raqibingizga ishonchli o'ynash imkoniyatini bermaslik uchun uni g'alabaga olib keladigan kerakli taktik echimni topib, o'z holatingizni ko'rsatolmaysiz.

Uchrashuvlarning eng muhim daqiqalarida, hatto mag'lub bo'lganingizda ham jangovar va g'alabangizga ishonch bilan qarash juda muhimdir. Bu mahorat ko'pincha teng kuchga ega bo'lgan o'yinchilarga qarshi o'ynashda tennischilarga muvaffaqiyat keltiradi.

Tajribali futbolchi o'yin davomida har doim turli aldamchi harakatlarni qo'llaydi, masalan, raqibga bir yo'nalishda ketayotganini, aslida esa boshqa tomondan to'pni qabul qilishga tayyorlanayotganini ko'rsatadi yoki kuchsizlantirish uchun ataylab charchagan holatini ko'rsatadi, raqibning e'tiborini jalb qiladi va uning o'yin faolligini buzadi.

Bu ko'nikmalarning barchasi o'quv va o'quv o'yinlari jarayonida o'zlashtiriladi va musobaqalarda mustahkamlanadi.

Yakka o'yinchi taktikasi

Eng kuchli tennischilarning yakkalik o'yinlarining taktikasi turli xil texnik usullardan foydalangan holda faol hujumkor o'yin bo'lib, tezlikni oshirish uchun voleybollardan foydalangan holda, orqa chiziqda ham, to'rga ham butun maydon bo'ylab o'ynash qobiliyatidir. Zamonaviy taktika to'rga yetib boruvchi kuchli, xilma-xil servislardan foydalanish, faol xizmat ko'rsatish texnikasi va qabul qiluvchi servisdan to'rga tez-tez chiqib ketish va aniq dribling zarbalarini qo'llash bilan tavsiflanadi.

Raqobatchilarning faol hujumi ularni himoya usullarini yaxshilashga majbur qiladi - xizmat ko'rsatish, to'rga dribling qilish, shamni olish, orqa chiziqdan va tepadan faol zarbalar qabul qilish. Tennischi orqa chiziqdagi taktik harakatlar va harakatlar naqshlarini bilishi kerak, chunki ba'zida u yo to'rga etib bora olmaydi yoki taktik sabablarga ko'ra ortda qolish foydalidir.

To'rga xizmat ko'rsatish va qabul qilishdan to'rga yaqinlashishga intiladigan tennischilarning taktikasi odatda tez hujum taktikasi deb ataladi; orqa chiziqdagi hujumning to'rga yaqinlashish bilan tayyorgarlik zarbalari bilan kombinatsiyasini manevrli hujum taktikasi deb atash mumkin.

Keling, xizmat va tayyorgarlik zarbalari bilan to'rga yaqinlashishning taktik usullarini ko'rib chiqaylik.

O'yinda xizmat ko'rsatish bilan to'rga yaqinlashishning taktik texnikasidan foydalanish uchun tennischilar kuchli va rang-barang xizmatga ega bo'lishlari kerak, bu esa ularga to'rga erkin yaqinlashish imkonini beradi. Biroq, deyarli mashg'ulotlarning boshidanoq tennischilar to'rga xizmat ko'rsatish yondashuvidan foydalanishlari kerak (ular kortda kamida bitta tekis xizmatning to'g'ri harakatini o'zlashtirganlari va xizmat maydoniga urishni o'rganganlari bilan).

Mashg'ulotlarda va teng kuchga ega bo'lgan sherik bilan o'yinda hali to'rga yaqinlashayotgan o'yinchining yaxshi dribling qilish mahoratiga ega bo'lmagan holda, serverning to'rga qaytishi serverga keyingi nuqtada ustunlik keltiradi. Ushbu texnikani tez-tez ishlatish bir vaqtning o'zida xizmat ko'rsatish texnikasini takomillashtirishga, shuningdek, to'rga etib borganidan keyin yarim parvoz va voleybol zarbalaridan foydalanish tajribasini to'plashga yordam beradi.

To'rga chiqish bilan xizmatni shunday bajarish kerakki, uning harakatining oxiri harakatning to'xtab qolishiga olib kelmasin, balki to'rga oldinga tez va erkin harakatga aylanadi.

Asosan to'rda o'ynaydigan va tezkor hujumni amalga oshiradigan tennischining asosiy taktik vazifasi raqibning mumkin bo'lgan javobini oldindan ko'ra olgan holda to'rga yaqinlashishini puxta tayyorlash va to'p bilan nuqtani yakunlashdan iborat. Bu vazifani bajarish uchun tennischi zarbaga tayyorgarlik ko'rayotganda raqibning harakatlarini diqqat bilan kuzatishi, zarbaning turi va yo'nalishini oldindan aniqlay olishi kerak.

Manevrli hujum taktikasiga (asosiy chiziqdagi hujumni to'rga kirish bilan birlashtirish) sodiq qolgan o'yinchilar uchun to'rga chiqish uchun tayyorgarlik zarbasining vazifasi to'rdan nisbatan xavfsiz chiqishni ta'minlashdan iborat. Buning uchun

o'yinchi birinchi navbatda (to'rga etib borish uchun tayyorgarlik zarbasini bajarishdan oldin) bir yoki bir nechta zarbalar bilan (bu uning mahoratiga bog'liq) raqibni maydon o'rtasida qulay vaziyatni tark etishga majbur qilishi kerak.

Tayyorgarlik zarbalari ularning xilma-xil bo'lishi mumkin: tekis, burama, kesilgan, uzun, qisqa, tez va sekin, asosan raqibning kuchsizroq zarbasiga qaratilgan, shuning uchun u o'tish zarbasini yaxshi bajara olmaydi. Zarbalarni tanlash raqibning ma'lum zarbalardan qanchalik mohirona foydalanishiga, shuningdek, berilgan o'yin vaziyatining xususiyatlariga va musobaqaning tashqi sharoitlariga bog'liq. Tayyorgarlik zarbasidagi ajablanish elementi to'rga samarali kirishda juda muhim rol o'ynaydi.

Asosan to'rda o'ynaydigan tennischi uchun nafaqat yuqori nuqtada, balki to'rning o'zida, balki past nuqtada o'rtada bo'lish ham muhim ahamiyatga ega. uning sudidan. Uning uchun o'rta parvoz zarbalaridan samarali foydalanish qobiliyati bir xil darajada muhimdir.

To'rga yaqinlashish va voleybolni qo'llashda tennischi raqibning mumkin bo'lgan javob zarbalarini hisobga olgan holda kort atrofida tegishli harakatga rioya qilishi kerak. To'rga yaqinlashayotganda maydon atrofida to'g'ri harakatlana olmaslik tennischilarni ko'pincha voleyboldan qo'rqitadi va agar ular shunday qilishga harakat qilsalar, ular ko'p sonli ochkolarni yo'qotadilar, bu esa ularni dastlabki holatga qaytaradi.

O'yinchining to'rdagi to'g'ri pozitsiyasi raqibning mumkin bo'lgan javob zarbalarini hisobga olgan holda uning tayyorgarlik zarbasi yo'nalishi bilan belgilanadi. To'rdan 2-2,5 m masofada voleybollarni bajarishga intilish kerak. Bu yerdan faol zarbani (yuqoridan pastgacha eng yuqori nuqtada) bajarish osonroq bo'ladi, shundan so'ng to'p raqibning qo'li yetmaydigan joyda qoladi.

Agar tayyorgarlik zarbasi to'pni maydonning burchaklaridan biriga yoki yon chiziqqa qiya qilib yuborsa, tennischi to'rning o'rtasiga emas, balki yon chiziqqa yaqinlashishi kerak.

Agar tennischi birinchi zarba bilan nuqtani tugatish imkoniyatiga ega bo'lmasa, masalan, to'rdan uzoqda, past nuqtada zarba berish kerak bo'lsa, u holda to'pni raqibning oyog'iga yo'naltirishi yoki uni suzishi kerak. raqibning javob berishini qiyinlashtirish uchun maydonning orqa chizig'iga, so'ngra to'rga yaqinlashib, keyingi zarba bilan nuqtani yakunlang. To'g'ri yo'nalish va zarba uzunligini tanlagan holda, voleybollar faol va qat'iy bajarilishi kerak. Noto'g'ri yo'naltirilgan to'p o'yinchini juda qiyin ahvolga solib qo'yadi va aksariyat hollarda ochko yo'qotishiga olib keladi. Otish yo'nalishi va uzunligini tanlashda siz o'yin holatini, o'zingizning joyingiz va raqibingizning maydondagi joylashuvini hisobga olishingiz kerak.

Darhol ochko yutib olish imkoniyati mavjud bo'lsa, raqib sizning yaxshi tayyorgarlik zarbangiz natijasida maydonda qulay pozitsiyasini yo'qotib qo'ygan bo'lsa yoki voleybolning birida olingan bo'lsa, qisqa qiya zarbalardan foydalanish yaxshiroqdir.

Agar raqib maydonning burchaklaridan birida bo'lsa, to'pni qarama-qarshi burchakka yo'naltirish foydalidir. Agar raqibning pozitsiyasi javob zarbasini olish uchun qulay bo'lsa, u holda tayyorgarlik voleyboni maydonning o'rta belgisiga yo'naltirilishi kerak (bu pozitsiyadan uning o'tish zarbalari juda qiya bo'lmaydi) yoki maydonning uzoq burchagiga yo'naltirilishi kerak, raqib yomonroq dribling qiladi.

Raqibni to'rga chiqishi

Zamonaviy tezkor hujum taktikasi bilan to'rga tez-tez yondashishga asoslangan, dribling zarbalari katta ahamiyatga ega bo'ldi. Xizmatdan raqib darvozasiga yaqinlashganda, birinchi o'tish zarbasi xizmatni qabul qilishdir. Xizmatni qabul qilishdan to'rga o'tish himoyaviy zarbadan hujumga o'tishni o'zgartiradi. Kuchli va rang-barang bajarila boshlagan xizmatni qabul qilishdan to'rga o'tish taktik texnikasini bajarish juda qiyin. Bu yaxshi rivojlangan reaksiya tezligi va mukammal ijro texnikasini talab qiladi.

Raqib to'rga yaqinlashganda muvaffaqiyatli dribling qilish uchun u qaysi zarbalarda yaxshiroq ekanligini (chap yoki old voleybol yoki tepadan zarbalar), u nimadan foydalanishini, to'plarni qayerga yo'naltirishini, qanday yaqinlashishini hisobga olishingiz kerak. To'r (unga yaqin) yoki unchalik yaqin emas), qaysi to'plardan u yaxshiroq (kuchli yoki kuchsiz) to'p suradi va shunga mos ravishda zarba berish usulini, yo'nalishini va kuchini tanlang.

Raqibning darvoza to'rida driblingini o'zgartirish maqsadga muvofiq. Misol uchun, o'yin boshida, uni sham bilan aylantiring va u to'rdan uzoqda to'xtaganda, shamni kutib, past zarbalar bilan. Agar u yana to'rga yaqinlashsa, uni yana sham bilan aylantiring. Uchrashuv boshida siz diagonal bo'yicha past zarbalar bilan raqibingiz atrofida dribling qilishingiz mumkin, keyin chiziq bo'ylab driblingga o'tishingiz yoki chiziq bo'ylab va diagonal bo'yicha muqobil zarbalarga o'tishingiz mumkin, ya'ni har doim o'yiningizni diversifikatsiya qilishingiz mumkin. Raqib to'rga yaqinlashishga muvaffaq bo'lganda, uni chiziq bo'ylab tez to'plar yoki sham bilan dribling qilish yaxshidir, lekin agar u to'rga etib bormasa, u holda past diagonal zarbalar bilan.

Ko'pchilik o'yinchilar to'pni uchishdagi impulsdan

foydalanib, qattiq zarbadan keyin to'pni uchishda yaxshiroq o'ynashadi. Kuchli zarba bilan dribling, agar raqib oldingi zarbadan keyin qulay vaziyatni yo'qotgan bo'lsa, maydonning himoyalangan qismiga tezda kirib borish uchun qo'llanilishi kerak. Raqibning to'rdagi pozitsiyasi voleybol uchun ko'proq yoki kamroq qulay bo'lsa, o'rtacha kuchli zarba bilan va to'rdan past bo'lgan driblingni qo'llash yaxshidir: bu aniqroq bo'lishi mumkin va raqibga qiyinroq. bunday to'pni faol o'ynash.

Dribling zarbalarini bajarayotganda, ba'zan raketkaning to'pga tegishidan oldin qisqa pauza qilish tavsiya etiladi, shunda to'r tomon yo'l olgan raqib to'xtab, tezligini yo'qotadi.

Zamonaviy tennisda burilish zarbasi keng tarqaldi. Aniq yuborilgan kavisli to'p tez va keskin ravishda to'r orqasiga tushadi va raqib uni pastdan past zarba bilan qabul qilishga majbur bo'ladi. Dribling zarbasining ancha sekin parvozi driblingni bajarayotgan o'yinchiga to'rga yaqinlashganda qarshi hujumga o'tish imkonini beradi. To'r ustidagi zarbani iloji boricha pastroq bajarish kerak bo'lganda, to'rning zarbasini kesilgan zarba bilan ishlatish tavsiya etiladi.

O'ziga xos bo'lmagan va o'ziga qulay bo'lmagan o'yinni qo'yib, orqa chiziqdan qisqa yoki qisqartirilgan zarbalar bilan to'rga to'p uzatishda yaxshi bo'lmagan raqibni tortib olish tavsiya etiladi.

Tennischining bazadagi taktik harakatlari

Asosiy chiziqda joylashgan tennischilarning vazifalari quyidagilardan iborat:

1) qaytgan to'pga hujum qilish orqali ochko olishga tayyorgarlik ko'rish va amalga oshirish;

2) xujumda yaxshi bo'lgan raqibni asosiy chiziqda ushlab turishga intiling;

3) raqib to'rga kelganda, orqa chiziqdan zarbalar bilan uning atrofida dribling qilish;

4) voleybolda kuchsiz bo'lgan raqibni ataylab to'rga chaqirish va uning atrofida dribling qilish.

Ushbu vazifalarni bajarish uchun siz aniq hujum va himoyaviy o'yinga ega bo'lishingiz kerak. Faqat asosiy holatda o'ynab, ochko yutish juda qiyin. Endi orqa chiziqda o'ynashga majbur bo'lgan tennischilarning asosiy taktik harakatlarini sanab o'tamiz. Bir nechta aniq, kuchli zarbalar bilan siz raqibingizni qiyin vaziyatga qo'yishingiz kerak, uni faol javob berish imkoniyatidan mahrum qilishingiz kerak, so'ngra nuqtani raqibga etib bo'lmaydigan maydonga qaratilgan hal qiluvchi zarba bilan yakunlashingiz kerak. Qiyma zarbalarini - qisqa va uzun - to'g'ridan-to'g'ri almashtirib, katta burchaklar yaratib, raqibni kortda uzoq masofalarni bosib o'tishga majburlash, yugurishdan keyin zarba berish, uning zarbalariga tayyorgarlik ko'rishda shoshqaloqlik keltirib chiqarish. To'g'ridan-to'g'ri zarbalar asosiy chiziqqa yaqin yoki raqibning eng zaif zarbasi ostida, undan nafaol qisqa javobni kutadi va keyin to'pni hal qiluvchi zarba bilan raqib yetib bo'lmaydigan joyga yo'naltiradi.

Baza chizig'ida joylashgan tennischi maydon bo'ylab harakatlanish uchun kamroq kuch va kuch sarflash va samaraliroq zarba berish uchun eng qulay joyda bo'lish uchun kortdagi to'g'ri pozitsiyaga katta e'tibor berishi kerak.

Ko'pincha, tajribasiz o'yinchilar maydonning istalgan nuqtasida to'pni urib, tezda odatdagi holatiga qaytadilar, maydonning o'rta belgisi orqasida asosiy chiziqdan 2-3 m masofada, so'ngra keyingi to'pni urish uchun yana yuguradilar. Tajribali tennischi asta-sekin bir-ikki qadam tashlab, har doim to'p uchayotgan joyga yaqin turadi. Bu tajribali o'yinchi to'pni qayerga urganiga qarab, maydon bo'ylab o'z harakatining kerakli yo'nalishini to'g'ri tanlashi bilan izohlanadi.

Juftliklar taktikasi

Juftlik o'yinlari taktikasida sheriklarning jamoaviy ishlashi (ya'ni ularning harakatlarini muvofiqlashtirish) va to'rda o'ynash qobiliyati hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tennis amaliyotida biz ko'pincha bunday juftlik o'yinlariga guvoh bo'lamizki, ikkita juda kuchli, ammo o'ynamagan sheriklar raqobatni kuchsizroq raqiblarga osonlik bilan yutqazib qo'yishadi, lekin ular doimo juftlikda o'ynaydilar.

Juftlik o'yinida har bir sherik himoya qilishi kerak bo'lgan maydondagi bo'sh joy yakkalik o'yinidagi bo'sh joyga nisbatan kichikroq bo'ladi: yakkalik o'yinida kortning ko'ndalang uzunligi 8 m 23 sm, juftlik o'yinida - 10 m. 97 sm, ya'ni juftlik o'yinida bitta sherik 5,5 m maydonni himoya qilishi kerak, shuning uchun tennischining to'rda samarali o'ynash imkoniyati sezilarli darajada oshadi va to'rda driblingni qiyinlashtiradi. Juftlik o'yinlarida, to'p boshlanishidan oldin, sheriklardan biri to'rda pozitsiyani egallaydi: bu raqibning zarbalari uchun himoyalanmagan joyni yanada qisqartiradi. Juftlik o'yinlarida tennischilar birinchi navbatda to'rda o'ynash taktikasiga amal qilishadi. Yakkalik bahslarida asosan asosiy o'yinni davom ettiradigan tennischilar juftliklar uchun yomon sherik bo'lishlari bejiz emas.

Ayollar juftlik va aralash juftlik bahslarida taktika erkaklar juftligidagi kabi bo'lishi kerak. Buning uchun ayollar tayyorlov zarbalaridan, xizmat ko'rsatishdan, qabul qilishdan to'rga yaqinlashishda ishonchliroq bo'lishlari va faol o'tishlarini yaxshilashlari kerak.

O'yin o'ynashda juftlik o'yinlaridagi sheriklar umumiy va individual taktik vazifalarni bajarishlari kerak. Barcha sheriklarning umumiy taktik vazifalari o'yin holatidan qat'iy nazar o'zgarishsiz qoladi. Hamkorlarning individual taktik

vazifalari raqiblardan qaysi biri xizmat qilayotganiga va kim xizmat ko'rsatayotganiga qarab belgilanadi va o'zgaradi.

Juftlik o'yinidagi sheriklar uchun umumiy taktik vazifalar quyidagilardan iborat:

1) ko'pincha kuchsizroq raqib tomoniga to'g'ridan-to'g'ri zarbalar, va agar raqiblar o'yin kuchi bo'yicha teng bo'lsa, ularning kuchsizroq zarbalariga;

2) birinchi imkoniyatda to'rga yaqinlashing va yakuniy voleybol bilan nuqtani yakunlang;

3) raqiblarning to'rda qulay pozitsiyani egallashiga yo'l qo'ymaslik uchun samarali zarbalardan foydalanish;

4) agar raqiblar ushbu pozitsiyani egallasa, sizga kerak:

a) uni samarali zarbalar bilan zaiflashtiring, ularni qulay holatni qoldirishga majburlash yoki yakuniy voleybol bilan nuqtani o'zlari tugatish uchun to'pni to'r ustidan ko'tarishga majburlash;

b) shamdan foydalanib, raqiblarni maydonning orqa chizig'iga chekinishga majburlash.

To'p kirituvchi va qabul qiluvchi o'yinchilar va xizmat ko'rsatuvchi va qabul qiluvchi sherik uchun individual vazifalar boshqacha bo'ladi.

Maydonning chap tomonini eng kuchli sherik egallashi kerak, chunki o'yinlardagi eng muhim, yakuniy nuqtalar chap tomonda o'ynaladi ("ortiqcha", "pastda", 40:0, 0:40 hisobida). Agar sheriklar kuch jihatidan teng o'ynashsa, chap tomonni ishonchliroq orqa qo'l bilan, yaxshi xizmat ko'rsatadigan yoki tepadan zarbaga ega bo'lgan o'yinchi yaxshiroq himoya qiladi.

Xizmat ko'rsatishda sheriklarning taktikasi

O'yindagi birinchi xizmatni eng yaxshi (kuchliroq yoki turli xil) xizmatga ega bo'lgan o'yinchiga berish tavsiya etiladi. U o'yinda ko'proq xizmat qilishi kerak bo'ladi va yaxshi xizmat

o'yinda g'alaba qozonish uchun haqiqiy imkoniyatdir. Ikki o'yinda xizmatni yo'qotish odatda o'yinni yo'qotishga olib keladi.

O'yinchining xizmat ko'rsatish xususiyatiga qarab, bu pozitsiyadan u yoki bu yo'nalishda individual og'ishlar bo'lishi mumkin. Shunday qilib, agar server samarali kesish xizmatiga ega bo'lsa va to'pga xizmat ko'rsatayotganda, xizmatni qabul qilayotgan raqibni maydon tashqarisiga o'tishga majburlamoqchi bo'lsa, u holda birinchi kvadratga xizmat ko'rsatishda u biroz o'ngga harakat qilishi mumkin. To'pni yon chiziqqa iloji boricha qiyshiq yo'naltirish. Agar server yaxshi o'ralgan yoki kuchli tekis xizmatga ega bo'lsa, u holda birinchi kvadratga xizmat ko'rsatishda u raqibning chap qo'li ostidagi o'rta chiziqqa yo'naltiradi, raqib o'rta belgiga yaqinroq joydan xizmat qiladi bu xizmatga juda qiyshiq zarba bilan javob bera olmaydi.

Juftlik o'yinida nuqta boshida sheriklarning pozitsiyasi (birinchi usul)

Ko'pgina yaxshi, tajribali juftlik o'yinchilari birinchi navbatda o'rta xizmat chizig'iga qarab xizmat qilishni afzal ko'radilar, chunki bu raqiblarning qiyshiq zarba bilan qaytishini qiyinlashtiradi (ayniqsa, aralash juftliklarda); Markazda xizmat ko'rsatayotganda, server sherigi qaytarilgan to'pni voleybol bilan ushlab olishi osonroq.

To'p kirituvchi o'yinchining asosiy vazifalari:

- 1) samarali xizmat ko'rsatish, to'rga yaqinlashish;
- 2) raqibni past faol zarba bilan servisni qabul qilishga majburlash yoki uni asosiy chiziqdagi qulay vaziyatdan chiqarib yuborish, shu bilan uning servisni qabul qilgandan keyin to'rga etib borishini qiyinlashtirish.

Pozitsiyaviy ustunlikka erishish uchun juftlik o'yinining har bir ishtirokchisi servisdan tarmoqqa kirish huquqiga ega bo'lishi

kerak. Juftlikdagi xizmat to'rga chiqish uchun tayyorgarlik zarbasi sifatida qaralishi kerak.

To'p kirituvchi sherikning asosiy vazifalari:

- 1) sudda o'z tarafingizni himoya qiling;
- 2) to'rdagi harakatlar va to'pni to'rda ushlab turishga bo'lgan tizimli urinishlar, bu raqibning xizmatni faol zarba bilan qabul qilishini qiyinlashtiradi;
- 3) eng kichik imkoniyatda raqib tomonidan yuborilgan to'pni qabul qilishda ushlab turing.

3.1. Taktik tayyorgarlikni rivojlanrish.

Sport trenirovka nazariyasi va amaliyotida taktik tayyorgarlik deganda, tashqi muhit sharoitida vujudga keladigan va spo'rtchining o'z individual xususiyatlari, raqib imkoniyatlar spo'rt turi xususiyatlarini hisobga olib spo'rtchining to'g'ri kurash olib borishi tushuniladi. (V.N. Platonov)

Tennischining taktik tayyorgarlik darajasi, foydalanadigan texnik usullar xilma-xilligiga va takomillashganligiga, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasiga hamda tahlil qila olish qobiliyatiga, oldindan his qilish, musobaqa o'yinlari jarayonida, shuningdek tayyorgarlikka yo'naltirilgan trenirovka vaqtida maydonda taktik harakatlarni rejalashtirish va yaratish qobiliyatiga bog'liq.

Taktika asosiy statistik vazifalar bilan aniqlanadi: musobaqalar seriyasda sportchilarning ishtirok etishi. Taktik vazifalar statistik vazifalarni yechish uchun samarali o'yinlarni topib ularni qo'llash bilan bog'liqdir.

Sport turi xususiyatlaridan, sportchi mahoratidan musobaqalarda sodir bo'ladigan holatlardan kelib chiqib, taktika, algoritmik ehtimollilik va evristik tavsifga egadir.

Algoritmik taktika, oldindan rejalashtirilgan harakatlar va ularnu qo'llash bilan amalgam oshiriladi. Ehtimoldagi taktika, rejalashtirilgan harakatlarni davom ettirish variantlari, musobaqada vujudga keiadigan vaziyatlar, raqib yoki sheiklanung aniq reaksiyasiga bog'liq. Evristik taktika esa, musobaqa kurash borayotganda vujudga kelgan vaziyatga sportchining tezkor e'tibori (V.S.Keller). Ehtimoldagi va evristik taktika tennis sporti uchun xos hisoblanadi.

Tennisda taktik tayyorgarlik tuzilishi juda murakkab bo'lib, u harakatlarni boshlash vaqtining noaniqligi, haqiqiy niyatning yashirishligi, vaqt, mubit, axborot difisitligi, maxsus harakatlarning ko'pligi sababli ularning xilma-xilligi qaror qabul qilish murakkabligi va hokazolar bilan aniqlanadi. Bularning hammasi vujudga kelgan vaziyatni to'g'ri baholashga, eng qulay harakatlar yechimini topishga to'sqinlik qiladi va asab-mushak apparati faoliyatiga katta talab qo'yadi hamda ruhiy zo'riqishni keltirib chiqaradi.

Taktik tayyorgarlik jarayoni mazmuni, musobaqa vaziyatlarini ko'ra bilish qobiliyati va ularni tahlil qilish, murakkab raqobat sharoitida qaror qabul qilish bilanbir qatorda, sport kurash texnikasi va taktikasi bo'yicha nazariy bilimlarni talab qiluvchi, taktikharakat tuzilishidagi turli fazalar son bilan aniqlanadi.

Shunga ko'ra, taktik takomillashuv jarayoni, har tomonlama taktik tayyorgarlikni ta'minlovchi, nisbatan mustaqil bir nechta bilim va ko'nikmalarni nazarda tutadi. Birinchi navbatda, sport taktikasining umumiy asoslari bo'yicha bilimlarni, aniq sport turining taktik vositalari, shakli, nizomi va musobaqa faoliyatini rivojlantirish g'oyalari, musobaqa qoidalari hamda hakamlikni ajratish lozim. Bu bilimlar texnik taktik harakatlarni samarali

o'zlashtirish va musobaqa kurashi sharoitida ulardan keng foydalanish uchun eng muhim asos hisoblanadi.

Ko'p yillik tayyorgalik bosqichi xususiyatlaridan kelib chiqib, maxsus bilimlarga ega bo'lish jarayoni qat'iy defferensiyalangan bo'lishi lozim. Demak, boshlang'ich bosqichda sport taktikasi asoslari bo'yicha umumiy bilimlar beriladi, ya'ni musobaqa qoidalari, ularning sport taktikasi shakliga ta'siri o'rganiladi hamda ushbu sport turi taktikasining asosiy vositalari, shakli to'g'risidagi bilimlar beriladi. Asosiy musobaqalarga sportchilarni tayyorlashda individual imkoniyatlardan maksimal foydalanish bosqichida, tasavvurdagi raqibning asosiy texnik va taktik harakatlarini o'rganish va tahlil qilish, ularni jismoniy, ruhiy va intellektual tayyorgarlik Darajasini, musobaqa o'tkaziladigan joy, sport bazalarining ahvoli, hakamlarning xususiyatlari, tomoshabinlarning o'zini tutishi va hokazolar haqida ma'lumotga ega bo'lish birinchi o'ringa qo'yiladi.

Taktika bo'yicha bilimlar, ko'p sonli uslubiyatlar yordamida egallanadi. Ularga buyuk sportchilarni musobaqa jarayonidagi natijalarini kuzatib, ularni faoliyatini tahlil qilish, yuqori malakali sportchilar va murabbiylar bilan suhbatlar, maxsus adabiyotlar, kino va video materiallarni o'rganish kiradi.

Taktik tayyorgarlikning muhim bo'limi, quyidagi bu sport taktikasi amaliy elementlarini o'zlashtirish:

- musobaqa samaradorligini ta'minlovchi, musobaqa harakatlarining maqsadga mos usullari va vositalari;
- musobaqa jarayonida kuchni qulay taqsimlash qobiliyati;
- raqibga psixologik ta'sir ko'rsatish usullari va shaxsiy niyatlarni oshkor qilmaslik (L.P.Matveyev).

Sport taktikasining amaliy elementlarini o'zlashtirish samaradorligi, sportchining texnik tayyorgarlik darajasi bilan aniqlanadi. Texnik bilim va ko'nikmalar hajmi qanchalik keng bo'lsa, sport texnikasining samarador variantlarini o'rgansh va amalga oshirish uchun, sportchi shunchalik katta imkoniyatlarga ega bo'ladi.

Sport texnikasi elementlarini o'zlashtirish, avvalo amaliy usullar yordamida amalga oshiriladi. Masalan, siklik tavsifidagi sport turlarida bunday uslub, harakat faoliyati samaradorligini doimiy nazorat qilib, ishlab chiqilgan taktik sxemaga mos keluvchi musobaqa mashqlarini ko'p marta takrorlab bajarish hisoblanadi.

V.S.Keller yakka kurash va sport o'yinlari uchun xos bo'lgan harakat taktikasini modellashtiruvchi, maxsus tashkillashtiruvchi metodik usullardan foydalanishga asoslangan uslubiyatlarni tavsiya qiladi: raqibsiz trenirovka; shartli raqib bilan trenirovka; sherik bilan trenirovka; raqib bilan trenirovka.

Raqibsiz trenirovka usuli texnik - taktik harakatlar asosini o'zlashtirish va ularni ongli hamda faol tahlil qilish uchun qo'llaniladi. Bunday holatlardagi o'ziga xos vositalar asosiy holat va harakatlar, oldinga harakatlanish aks ettiruvchi mashqlar va ularni bir-biriga bo'lash hisoblanadi.

Shartli raqib bilan trenirovka uslubiyati, turli yordamchi jihozlar va ko'rilmalardan foydalanishni nazarda tutadi: nishonlar; maneken; turli trenajyor ko'rilmalari; dasturli boshqariladigan raqib modeli va hokazo. Bu harakatlarni masofada, vaqt va ritmik tavsifini qayta ishlab chiqishga, ko'rib harakatlanish va kinestetik sezgilarni rivojlantirish hamda takomillashtirishga yordam beradi. Ushbu uslub musobaqa faoliyatini modellashtirishda, maxsus sifatlarni rivojlantirish

uchun qo'llaniladi. Sherik bilan trenirovka uslubi taktik harakatlarni o'zlashtirish uchun qo'llaniladi. Ushbu holatda sherik eng faol yodamchi hisoblandi. Bu uslubdan foydalanishdagi asosiy vositalar: katta xilma-xillikka ega va taktik takomillashuvga yo'naltirilganligi bilan ajralib turadi.

Raqib bilan trenirovka uslubi taktik harakatlar qismlarini qayta ishlash, sportchilarning individual xususiyatlaridan kelib chiqib taktik takomillashuvga erishish, raqib tomonidan vujudga kelgan turli taktik vaziyatlarda o'z imkoniyatlaridan to'liq va to'g'ri foydalana olishni tarbiyalash uchun qo'llaniladi.

Bu uslub tez o'zgaruvchan holatlardagi vaqt va muhit noaniqligi taktik vazifasini yechish uchun, vaqt va axborot yetishmovchiligi sharoitida taktik harakatlarni takomillashtirishga yordam beradi. Bunday vaziyatlar, musobaqa sharoiti faoliyatiga aniq emotsional holat va yuqori zo'riqishni keltirib chiqaradi.

U yoki bu taktik variantni tanlash, uni qayta ishlash va musobaqa faoliyatida amalga oshirish, sportchining texnik mahorat darajasiga va muhim funksional tizimlarning imkoniyatlariga, iroda va ruhiy tayyorgarlik hamda uning harakat sifatlarini rivojlanganligiga asoslangan. Shuning uchun amaliyot uslubiyatlari yordamida sport taktikasi elementlarini o'zlashtirish jarayonini sport mahoratini boshqa tarkibiga nisbatan boshlang'ich bog'lanish sifatida ko'rish mumkin.

Oldidagi musobaqa xususiyatlari, asosiy raqiblar va sheriklarning texnik va taktik, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini o'rganib chiqish taktik tayyorgarlikning muhim bo'limi hisoblanadi. Ushbu bo'lim yuqori raqobat va natijalar zichligini tavsiflovchi, rejadagi musobaqalarga yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida asosiy ahamiyatga ega.

Birinchi navbatda, sportchilarning texnik, taktik imkoniyatlarini o'rganib chiqish lozim. Bu tennisda juda muhimdir. Tennis kabi boshqa sport turlarida, raqiblar imkoniyatlarini o'rganib chiqishda, musobaqa sharoitidan kelib chiqib, musobaqa kurashi uslubiyatlari va vositalaridan foydalanib, turli vaziyatlarda qo'llaniladigan sevimli harakatlar, taktik usullari va kombinatsiyalarga asosiy e'tibor qaratish lozim.

Raqib imkoniyatlari bo'yicha olingan bilimlarga asoslanib, aniq musobaqa paytidagi shaxsiy imkoniyatlar va holatlarni hamda musobaqa kurashini hisobga olib, sportchining yoki jamoaning qulay taktikasini prognoz qilish mumkin. Odatda prognoz ikki darajaga bo'linadi: a) asosiy shakl, vosita va raqib taktikasining turlari hamda butun musobaqa davomidagi va aniq kurashlarda vujudga kelgan ehtimoldagi vaziyatlar, shaxsiy texnik, taktik rejalarning prognozi; b) musobaqa kurashida raqib harakatlarining va shaxsiy harakatlarning tezkor prognozi.

Taktik tayyorgarlikni yana bir muhim bo'limi – bu musobaqa xususiyatlaridan kelib chiqib, asosiy raqib imkoniyatlari va ularni musobaqa kurashi mobaynidagi amalga oshirishga yo'naltirilgan taktik harakatlarining individual modellarini ishlab chiqish hisoblanadi.

Taktik harakatlarning individual modelini yaratishda quyidagilarga e'tiborni qaratish lozm:

- yetarli va yetarli bo'lmagan shaxsiy texnik va taktik tayyorgarlikni tan olish;

- musobaqa kurashini olib borishga tayyorlovchi harakatlar va asosiy vositalar orasidagi o'zaro aloqani anglash;

- chigil yozdi mashqlarini to'g'ri o'tkazish va ruhiy holatni boshqarish, kurashning turli vaziyatlarida aql bilan tavakkal

variantlarni topish va shu vaziyatlardan chiqib ketish uchun zaruriy chidamkorlikni tan olish;

- stil va kuch jihatdan turlicha bo'lgan raqiblarga qarshi harakatlanish qobiliyatini rivojlantirish;

- musobaqa kurashini psixologik va taktik xususiyatlarini anglash;

- oldinga qo'yilgan maqsadga erishish ehtimoli va realligi haqida alohida kurashlar musobaqada ishtirok etish, tayyorgarlik maqsadi haqida to'liq tasavvurga ega bo'lish (V.Skeller, 1999).

Sport kurashining murakkab va variantlarga boy sharoitida, to'g'ri qaror qabul qilish va uni amalga oshirish qobiliyati, sportchining ijodiy imkoniyatlari va uning fikrlash xususiyatlariga bog'liqdir (S.P.Belits-Geyman). Bu imkoniyatlar trenirovka faoliyatning ijobiy imoniyatiga kirib borgan xilma-xillik, musobaqa kurashini olib borish usullari turlicha bo'lgan ko'p sonli raqiblar bilan uchrashuvlar natijasida sport tajribasi orttirish jarayonida takomillashtiriladi.

L.M. Matveyev ta'kidlashicha, sport taktikasining asosiy elementlari aniq musobaqa vaziyatlariga xos sport texnikasini maqsadga muvofiq usullari bilan bog'lash va ularni qo'llashni nazarda tutadi hamda sport texnikasining taktik shakllari izohi hisoblanadi. Shuni yodda tutish kerakki, taktik elementlar har doim texnik elementlardan kattaroq bo'ladi: birinchilar o'zlarining tarkibi sifatida ikkinchilarni qo'shadilar va ularni musobaqani maqsadga muvofiq olib borish usullari shaklida aniq tartibda bog'laydilar. Bunday musobaqa faoliyatidagi texnik va taktik elementlarning birdamligi taktik takomillashuv jarayonida hisobga olinishi lozim.

G'alaba uchun alohida texnik harakatlarni sifatli bajarish va o'yinda raqibning ojiz tomonlarini topa olish kerak.

3.2. To'r oldida o'ynash taktikasi

To'r yonida o'yin, mahsus prinsip va ko'nikmalarga asoslangan bo'lishi lozim. Tez qulay holatni egallashga va raqibning chalg'ituvchi zarbalariga tayyorgarlik vaqtini kamaytirishga yordam beruvchi, o'yin borishini o'zgartirmasdan to'rga chiqish mumkin emas. Ochko o'ynaladigan vaqtda, to'rga chiqish uchun kutilmagan vaziyatlar vujudga keladi. Yaxshi texnik va taktik tayyorgarlikka ega tennischilarda, uchib kelayotgan to'pni o'ynash uchun befoyda to'rga chiqish amalgam oshirilishi zarur bo'lgan usullar qayta ishlangan bo'lishi lozim. To'r yonida o'ynashning asosiy prinsiplari:

1) To'rni oldiga chiqish uchun, raqibning ojiz tomoniga, uni iloji boricha kortning orqa chizig'igi chiqarish uchun zarbalar berish zarur. Tajribali o'yinchi, raqibni o'zi uchun foydali javob qaytarishiga majbur qila oladi.

2) Oddiy bo'lmagan dinamika uchayotgan to'pga zarbalar. Uchayotgan to'pga zarbalar, zarba beruvchi qo'l tirsagini tana orqasiga o'tishiga to'sqinlik qiluvchi qisqa siltanish yordamida, to'pni o'z oldida qarshi olib oldinga harakatlanib amalga oshiradi.

3) Uchayotgan to'pga birinchi zarba juda muhim. Umuman ular uchtdan oshmasligi kerak. Agar to'p to'rdan ancha uzoqqa uchsa, uni orqa chiziq yaqinida o'ynashga harakat qilib, so'ng to'rga yetarli darajada yaqinlashtirib, kuchli egri zarba bilan o'yinni yakunlash zarur. Qoida bo'yicha, uchayotgan to'pga birinchi zarba, kamida raqibni himoyalaniishga majbur qilishi, ikkinchi zarba, o'yin ochko bilan yakunlanishi kerak. Uchinchi zarbada esa ko'pincha, yetakchilik raqib qo'lga o'tadi.

4) To'r oldida o'zini raqib xujumiga qo'ygan tennisch, uchib kelayotgan to'pga zarbani omadsiz bajargandan keyin u to'r

oldida ushlanib qolmasligi kerak. Bunday vaziyatlarda raqib zarur yo'nalishda zarbani amalga oshirishi uchun e'tiborini chalg'itish maqsadida, tana bilan aldamchi harakatlarni bajarishi lozim. Asosiysi, uchayotgan to'pni o'ynashda to'pni his qilish zarur. Buning uchun to'r oldida texnik harakatlarni takomillashtiruvchi mashqlarni har kuni ko'p marta takrorlash lozim.

To'r oldiga chiqish ko'nikmalarini takomillashtiruvchi mashqlar quyidagilar:

1 – mashq. "Vosmyorka". A va B ikki sherik orqa chiziqda turadi, birinchisi kortning o'ng tomonida, ikkinchisi chap tomonida. A1 va B1 o'yinchilar esa maydonning orqa chizig'i va to'pni o'yinga kiritish chizig'i orasida. Bitta to'p bilan o'ynaladi. Orqa chiziqda turgan birinchi sherik A, B1 sherik turgan to'pni o'yinga kiritish kvadratiga diagonal bo'yicha baland sakrab ko'tarilgan to'pga burama zarbani yo'naltiradi, u yuqori nuqtada oldinga harakatlanib kesma zarbani, to'rga chiqishni aks ettirib, to'g'ri chiziq bo'yicha orqa chiziqqa ya'ni B sherik turgan joyga yo'naltiradi va dastlabki holatga qaytadi, B sherik navbatida A1 va hakozi sherik yo'nalishi bo'yicha to'pni diagonal burama zarba bilan ko'taradi.

2 – mashq. Sparring – sherik to'pli savat bilan, o'z korti yarmida orqa chiziq ortida turadi. O'rganuvchi tennischi o'z yarmida orqa chiziqdan bir metr masofada. Tennischi shartli signal bo'yicha to'rga yugurishni boshlaydilar. O'rganuvchi tennischi to'pni o'yinga kiritish chizig'ini kesib o'tayotgan vaqtda, sparring – sherik tezkor zarbalar bilan, yugurib kelayotgan tennischini chalg'itishga harakat qiladi. Tennischining vazifasi, harakatni so'ndirmasdan, to'pga oldinga sakrab uni uchayotganda o'ynashi kerak. Mashqni, zarba uchun to'pni bosh ustiga uloqtirib, uchayotganda zarbani bajargandan

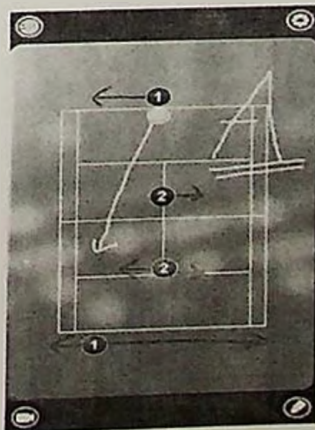
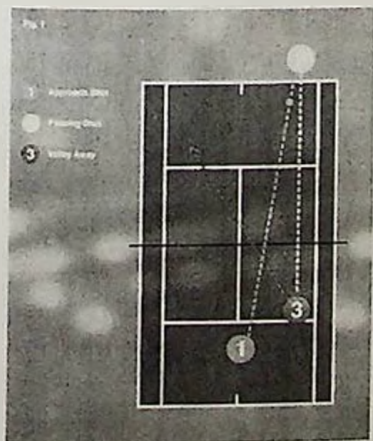
keyin, shu ondayoq davom ettirish mumkin. Bunday seriya zarbalar bajarilgandan so'ng, tennischi keyingi seriyani bajarish uchun dastlabki xolatga tez qaytadi.

3 – mashq. Sparring – sherik to'pli savat bilan, o'z korti yarmida orqa chiziq ortida turadi. O'rganayotgan tennischi o'z yarmida orqa chiziqdan bir metr masofada. Sparring – sherik xavkortga yarim svecha uloqtiradi. O'rganuvchi tennischi to'pning uchish trayektoriyasini aniqlab, shu trayektoriyaning taxminiy nuqtasiga, harakatni so'ndirmasdan uchib kelayotgan to'pga zarba berish uchun yugurib chiqadi yoki aksincha, imkon boricha tezkorlikni oshirib, kortning qarama – qarshi tomoniga orqa chiziqqa podsvechka bilan to'pni yo'naltiradi va to'p oldida holatni egallaydi. Mashqni uchayotgan to'pga zarba berish, song boshdan zarba berish bilan yakunlash mumkin. Bu seriya zarbalar bajarilgandan so'ng tennischi keyingi seriyalarni bajarish uchun dastlabki holatga qaytadi.

4 – mashq. Ikkala sherik orqa chiziqda turadi. Ulardan biri chuqur burama svechka bajarib, oldinga yuguradi, boshqasi o'ziga qulay zarba uchun, sherigi esa to'rning oldiga turibsvechkani o'ynaydi. Boshqasi uchayotgan to'pga orqa chiziqqa zarba bilan javob qaytaradi. Ikkinchisi burama svecha bilan to'r oldidagiga uloqtirib beradi va o'zi oldinga harakatlanadi. Birinchi, to'r oldida turgan sherigiga qulay zarba bilan svechkani o'ynab, javob zarbadan keyin to'pni to'r oldidagiga svechka uloqtiradi va o'zi oldinga yuguradi. Bu mashq, tennischilarni maydon atrofida uchib kelayotgan to'pga zarbalarni qo'llab harakatlanishni takomillashtiradi.

3.3. To'p o'yinga kiritgandan so'ng tez to'r oldiga chiqib kombinatsion xujum taktikasini qo'llash

To'pni o'yinga kiritishni qabul qilish, tennischi taktik harakatlarining muhim elementlaridan biridir. V.Golenko, A. Skorodumova va Sh.Tarpishev (2002) Uimbuldon turniri finalida V.Uilyams va L.Devenport orasidagi bahsda bajarilgan barcha zarbalarining umumiy sonidan, to'pni o'yinga kiritish 29,94% va 16,95% to'pni qabul qilish 16,95% va 19,25% bajarilganligini kuzatdilar. Lekin to'pni qabul qilishni takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus trenirovkalar vaqtida V.Uilyams goho bunga umuman e'tibor qilmagan, goho mashg'ulotning 7%gina vaqtini ajratdi.



O'zbekistinning kuchli yosh tennischilarining 50ta musobaqa uchrashuvini tomosha qilib, ular foydalangan to'pni qabul qilishni takomillashtirish an'anaviy usullarining natijalari aniqlandi.

12-14 yoshli O'zbekiston tennischilarining har bir musobaqa uchrashuvida o'rtacha 4 eys va 4 "ikkitalik" dan xatolar aynan to'pni o'yinga kiritishda, shu bilan birga bu o'yinlarda to'pni

qabul qilishda o'rtacha 12ta "uchib ketish" xatolar kuzatildi. Shunday qilib, bu oddiy ko'rsatkichlardan shu ma'lum bo'ldiki, musobaqa natijalari uchun to'pni o'yinga kiritishga nisbatan to'pni qabul qilishning takomillashgan usuli ikki marta samaralidir.

Barcha musobaqa o'yinlarining taktik tuzilishida, to'pni qabul qilish eng muhim qism hisoblanadi. Birinchi va ikkinchi to'pni o'yinga kiritishda, to'pning turli tezlikda uchishi, uni qabul qilish uchun turli taktikalardan foydalanishga majbur qiladi. Birinchi to'pni o'yinga kiritishda, raqib to'pining uchish tezligini e'tibordan chetda qoldirmaslik va unga nisbatan harakatlanish lozim. Bunday holatlarda to'pning tezligini oshirishga va xilma-xil to'siq usullari yordamida javob zarba uchun qo'llash maqsadga muvofiq:

To'siq usullari:

- agar raqib to'pni o'yinga kiritishdan keyin to'pga chiqsa, unda qoida bo'yicha qabul qilish qisqa va raqib oyoqlariga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Lekin maydonning yon chiziqlaridan bevosita yaqinga yo'naltirilgan chuqur to'pni yoddan chiqarmaslik zarur. Bunday holatda to'pni o'yinga kiritishning birinchi kvadratidan chapga kross va ikkinchidan o'ngga kross bajarilgan to'plar juda samarali bo'ladi:

- agar raqib to'pni o'yinga kiritgandan so'ng kortning orqa chizig'ida qolsa, unda to'pni kortning ichiga chuqur kiritish lozim. To'pni qabul qilish uchun ketadigan barcha kuch, to'pning uchish tezligidan kelib chiqib, bir zumdayoq yoki asta sekin amalga oshirish mumkin bo'lgan qarshi hujumga qaratiladi.

Birinchi va ikkinchi kvadratda to'pni qabul qilish plesirovka bayonnomasi)

"0", belgisi – hujum shaklida to'pni qabul qilish .

"!", belgisi – bir lahzada ochko yutib olish bilan yakunlangan

hujum shaklidagi to'pni qabul qilish.

"X" belgisi – raqibning keskin to'pni o'yinga kiritishdan keyingi, majburiy himoya shaklidagi to'pni qabul qilish.

"^", belgisi – raqibga hujum boshlashga yordam beruvchi passiv to'pni qabul qilish.

Ikkinchi to'pni o'yinga kiritishni qabul qilish taktikasi, birinchisidan ancha farq qiladi. To'pni uchish tezligi hujumchidan o'yin yetakchiligini o'z qo'liga olishi uchun va kort bo'yicha o'yin bosimini o'tkazish bilan bog'liq faol harakatni amalga oshirishga yordam beradi.

To'pni qabul qilishning taktik usullarini takomillashtirishga asoslangan uslubiyatlarini ishlab chiqish maqsadida va to'pni qabul qilish samaradorligi chuqur qonuniyatlarini aniqlash uchun, ma'lumotlarni to'plash va maxsus ishlab chiqilgan uslub zarur.

To'pni qabul qilish taktik harakatlarini ro'yxatlash uslubi ko'rsatilgan. Shular asosida aniq malumotlar to'plandi va WTA musobaqalarida A va I to'pni qabul qilish taktik fikrlarni amalda qo'llash tahlil qilindi.

Oqgul Omonmurodovanning turnir lideri Morokolik B. Mouxtasin bilan uchrashuvida, to'pni qabul qilish samaradorligi bayonnomasidan ma'lumotlar. Oqgul Omonmurodovada ushbu uchrashuv darajasi uchun zarur, to'pni o'yinga kiritish usuli bo'yicha mahorati raqibiga nisbatan ancha pastligini ko'rsatdi. Birinchi kvadratdan to'pni qabul qilish plasirovkasi aniqligini belgilanuvchi bayonnoma Omonmurodovanning tashabbusni qo'ldan chiqarganligini ko'rsatdi To'pni qabul qilishdan keyin xox u passiv himoyalanuvchi bo'lsin yoki hujumga o'tishga uringanda ham, to'pning qo'nish nuqtasining barchasi raqib uchun juda qulay zonalarga tushgan. Vaholanki, hujum istagida to'pni qabul qilganda ham to'p aynan to'rga tushgan (to'rttdan

bittasi). Buning sababi, Oqgul birinchi kvadratda to'pni o'ngdan zarba bilan qabul qildi, bu uning uchun ishochli zarba.

Ikkinchi kvadratdan to'pni qabul qilish plasirovka ko'rsatkichlari, Omonmurodovanning to'pni qabul qilishda o'z oldiga qo'ygan maqsadi va o'z o'zini baholash darajasi haqida haqqoniy dalillarni berdi. Qabul qilish yo'nalishi birinchi kvadratdagi kabi kort o'rtasida diagonal bo'yicha, lekin to'pni yerga tushirish (kuchnost) ancha kam, chunki ko'proq o'ng tomondan to'pni qabul qilishga to'g'ri keldi. O. Omonmurodovanning to'pni qabul qilish bo'yicha statistik tahlili plasirovka tahlili natijalari xulosasini to'liq tasdiqlaydi. Birinchi navbatda, passiv zarbalar foizi ancha katta uchrashuvining birinchi geymidagi raqibining to'pni uzatishi e'tiborni o'ziga jalb qildi. Vaholanki, umuman o'zi o'yin davomida tashabbus ko'rsata olmadi, faqat beshta passiv qabul qilish bajarildi shunda ham ularning ikkitasi xato bilan yakunlandi. Uchrashuv davomida zarba kuchini va yo'nalishini to'g'ri tushuntira oladigan bironta ham qabul qilish bo'lmadi. O'zbekistonning kuchli tennischilarining to'pni qabul qilish samaradorligini tahlil qilib, shunday xulosa qilish mumkin:

1) Tennischilarda maxsus ishlab chiqilgan to'pni qabul qilish taktikasi yo'q. Ular to'pni qabul qilish uchun, o'zlariga xos bo'lgan orqa chiziqdan sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalarni qo'llaydilar;

2) Tennischilarda musobaqa o'yinlarida maxsus ishlab chiqilgan to'pni qabul qilish taktik sxemasi kuzatilmaydi;

3) Biz kuzatayotgan tennischida raqibning keskin to'pni o'yinga kiritishdan keyin, to'pni qabul qilish maromi va samaradorligi juda past;

4) To'pni qabul qilish musobaqa jarayonida muhim ahamiyatga ega va trenirovkaning ko'p vaqtini shu usulni

takomillashtirish uchun yo'naltirish lozim.

To'pni qabul qilish texnikasining takomillashgan uslubi-yatini ishlab chiqish va takomillashtirish zarur.

1 – mashq. Devorga kesma zarbalar bilan o'ynash.

2 – mashq. Devorga aralash zarbalar bilan o'ynash – chizilgan to'rdan ikki metr balandda joylashgan devor nuqtasidan sakragan to'pga burama zarba, so'ng yelka darajasidagi yuqori nuqtada qabul qilish bilan kesma zarbalar.

3 – mashq. Kortda sherik bilan kesma zarbali o'yin.

4 – mashq. O'ngdan va chapdan podsechka bilan to'pni qabul qilish zarbalari: o'yinchi, zarbalarning berilgan chuqurligi va to'pning to'r ustidagi uchish balandligini qat'iy nazorat qilib, maydonning ichida turadi (to'pni o'yinga kirituvchi to'rdan bir necha metr masofada joylashadi).

Qabul qilish turlari:

a) podstavka

b) kesma zarbalar

c) kesma svechka

d) burama svechka

e) qisqa zarbalar.

5 – mashq. To'pni o'yinga kirituvchi 1 nishonga to'pni o'yinga kiritishni bajaradi, qabul qiluvchi 1a nishonda to'pni aks ettiradi. To'pni o'yinga kirituvchi va qabul qiluvchining o'ttizta urinishidan to'pning nishonga tushgan soni belgilanadi. Musobaqa prinsipini kiritish maqsadga muvofiq. Nishonga tushish soni kam bo'lgan tennisch, kort atrofida bir oyoqda sakrashni bajaradi. Jarima aylana soni, nishonga tushish sonidagi farqqa teng. Har bir o'yinchi 1 va 2 nishonlarga 30 tadan to'pni uzatadi. O'z navbatida sheriklar 1a va to'r yonida o'yin, mahsus prinsip va ko'nikmalarga asoslangan bo'lishi lozim. Tez qulay holatni egallashga va raqibning chalg'ituvchi

zarbalariga tayyorgarlik vaqtini kamaytirishga yordam beruvchi, o'yin borishini o'zgartirmasdan to'rga chiqish mumkin emas. Ochko o'ynaladigan vaqtda, to'rga chiqish uchun kutilmagan vaziyatlar vujudga keladi. Yaxshi texnik va taktik tayyorgarlikka ega tennischilarda, uchib kelayotgan to'pni o'ynash uchun befoyda to'rga chiqish amalga oshirilishi zarur bo'lgan usullar qayta ishlangan bo'lishi lozim. To'r yonida o'ynashning asosiy prinsiplari:

1) To'rni oldiga chiqish uchun, raqibning ojiz tomoniga, uni iloji boricha kortning orqa chizig'igi chiqarish uchun zarbalar berish zarur. Tajribali o'yinchi, raqibni o'zi uchun foydali javob qaytarishiga majbur qila oladi.

2) Oddiy bo'lmagan dinamika uchayotgan to'pga zarbalar. Uchayotgan to'pga zarbalar, zarba beruvchi qo'l tirsagini tana orqasiga o'tishiga to'sqinlik qiluvchi qisqa siltanish yordamida, to'pni o'z oldida qarshi olib oldinga harakatlanib amalga oshiradi.

3) Uchayotgan to'pga birinchi zarba juda muhim. Umuman ular uchtdan oshmasligi kerak. Agar to'p to'rdan ancha uzoqqa uchsa, uni orqa chiziq yaqinida o'ynashga harakat qilib, so'ng to'rga yetarli darajada yaqinlashtirib, kuchli egri zarba bilan o'yinni yakunlash zarur. Qoida bo'yicha, uchayotgan to'pga birinchi zarba, kamida raqibni himoyalanişga majbur qilishi, ikkinchi zarba, o'yin ochko bilan yakunlanishi kerak. Uchinchi zarbada esa ko'pincha, yetakchilik raqib qo'liga o'tadi.

4) To'r oldida o'zini raqib xujumiga qo'ygan tennishi, uchib kelayotgan to'pga zarbani omadsiz bajargandan keyin u to'r oldida ushlanib qolmasligi kerak. Bunday vaziyatlarda raqib zarur yo'nalishda zarbani amalga oshirishi uchun e'tiborini chalg'itish maqsadida, tana bilan aldamchi harakatlarni bajarishi lozim. Asosiysi, uchayotgan to'pni o'ynashda to'pni his qilish

zarur. Buning uchun to'rt oldida texnik harakatlarni takomillashtiruvchi mashqlarni har kuni ko'p marta takrorlash lozim.

To'rt oldiga chiqish ko'nikmalarini takomillashtiruvchi mashqlar quyidagilar:

1 – mashq. "Vosmyorka". A va B ikki sherik orqa chiziqda turadi, birinchisi kortning o'ng tomonida, ikkinchisi chap tomonida. A1 va B1 o'yinchilar esa maydonning orqa chizig'i va to'pni o'yinga kiritish chizig'i orasida. Bitta to'p bilan o'ynaladi. Orqa chiziqda turgan birinchi sherik A, B1 sherik turgan to'pni o'yinga kiritish kvadratiga diagonal bo'yicha baland sakrab ko'tarilgan to'pga burama zarbani yo'naltiradi, u yuqori nuqtada oldinga harakatlanib kesma zarbani, to'rga chiqishni aks ettirib, to'g'ri chiziq bo'yicha orqa chiziqqa ya'ni B sherik turgan joyga yo'naltiradi va dastlabki holatga qaytadi, B sherik navbatida A1 va hakozi sherik yo'nalishi bo'yicha to'pni diagonal burama zarba bilan ko'taradi.

2 – mashq. Sparring – sherik to'pli savat bilan, o'z korti yarmida orqa chiziq ortida turadi. O'rganuvchi tennischi o'z yarmida orqa chiziqdan bir metr masofada. Tennischi shartli signal bo'yicha to'rga yugurishni boshlaydilar. O'rganuvchi tennischi to'pni o'yinga kiritish chizig'ini kesib o'tayotgan vaqtda, sparring – sherik tezkor zarbalar bilan, yugurib kelayotgan tennischini chalg'itishga harakat qiladi. Tennischining vazifasi, harakatni so'ndirmasdan, to'pga oldinga sakrab uni uchayotganda o'ynashi kerak. Mashqni, zarba uchun to'pni bosh ustiga uloqtirib, uchayotganda zarbani bajargandan keyin, shu ondayoq davom ettirish mumkin. Bunday seriya zarbalar bajarilgandan so'ng, tennischi keyingi seriyani bajarish uchun dastlabki xolatga tez qaytadi.

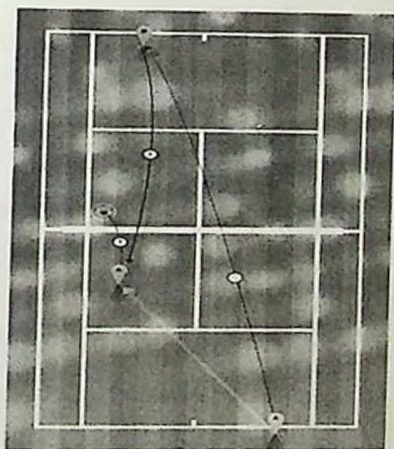
3 – mashq. Sparring – sherik to'pli savat bilan, o'z korti yarmida orqa chiziq ortida turadi. O'rganayotgan tennischi o'z yarmida orqa chiziqdan bir metr masofada. Sparring – sherik xavkortga yarim svecha uloqtiradi. O'rganuvchi tennischi to'pning uchish trayektoriyasini aniqlab, shu trayektoriyaning taxminiy nuqtasiga, harakatni so'ndirmasdan uchib kelayotgan to'pga zarba berish uchun yugurib chiqadi yoki aksincha, imkon boricha tezkorlikni oshirib, kortning qarama – qarshi tomoniga orqa chiziqqa podsvechka bilan to'pni yo'naltiradi va to'p oldida holatni egallaydi. Mashqni uchayotgan to'pga zarba berish, song boshdan zarba berish bilan yakunlash mumkin. Bu seriya zarbalar bajarilgandan so'ng tennischi keyingi seriyalarni bajarish uchun dastlabki holatga qaytadi.

4 – mashq. Ikkala sherik orqa chiziqda turadi. Ulardan biri chuqur burama svechka bajarib, oldinga yuguradi, boshqasi o'ziga qulay zarba uchun, sherigi esa to'rning oldiga turib svechkani o'ynaydi. Boshqasi uchayotgan to'pga orqa chiziqqa zarba bilan javob qaytaradi. Ikkinchisi burama svecha bilan to'r oldidagiga uloqtirib beradi va o'zi oldinga harakatlanadi. Birinchi, to'r oldida turgan sherigiga qulay zarba bilan svechkani o'ynab, javob zarbadan keyin to'pni to'r oldidagiga svechka uloqtiradi va o'zi oldinga yuguradi. Bu mashq, tennischilarni maydon atrofida uchib kelayotgan to'pga zarbalarni qo'llab harakatlanishni takomillashtiradi.

3.4. Maydonning o'ng va chap tomonlariga zarba berish taktikasi

Tennischi mahorati, uning raqib tomonga orqa chiziq ustidan to'pni chuqur yo'naltirishni bilishi bilan aniqlanadi. Kimki raqib tomonga yaqin masofaga zarbani bajara olsa, u

o'zining taktik usullarini o'yinda amalga oshirish imkoniyatini qo'lga kiritadi. Orqa chiziqdan uzoqqa uzun to'p bilan raqibni siqib, uchib kelayotgan to'pga zarba berib yakuniy ochkoni yutib olish uchun to'rga chiqish mumkin.



Bu oddiy va tushunarli bo'lgan taktik sxema asosida, sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar samaradorligi yotadi.

O'zbekistonning 12 – 16 yoshli tennischilari musobaqa o'yinlarida amalga oshirgan yakuniy zarbalar tavsifini tahlil qilib, qiziqarli ma'lumotlar olindi.

O'ynalgan ochkolar 4 turga bo'linadi.

1. Hujumda yutib oligan.
2. Raqib tomonidan atayin uyushtirilmagan shaxsiy xato.
3. Raqibning faol harakatlari keltirib chiqargan, shaxsiy xato.
4. Kuzatilayotgan tennischining aniq harakatlari.

12 – 13 yoshli bolalarda o'zlari yoki raqibning xujum harakatlari natijasida yutuq bilan yakunlanadigan ochkolar, umumiy o'ynalgan ochkolar sonining 20 % ni tashkil etadi. Qolgan 80 % ni raqib tomonidan uyushtirilmagan harakatlar tashkil qiladi. 15-16 yoshli o'smirlarda xujum harakatlari

natijasida yutib olingan ochkolarga nisbatan uyushtirilmagan xatolar, taxminan 50 x 50 %ni tashkil qiladi.

Yosh o'zgargan sari, o'zining yoki raqibning ongli maqsadga yo'naltirilgan tashabbusi natijasida yutib olingan yoki yutkazilgan ochkolar, uyushtirilmagan xatolar nisbatini, o'yin tajribasi oshganligini yoki taktik fikrlar takomillashganligini ko'rsatadi.

Bu davrda, tennisda asoslangan xaqiqiy o'yin kuzatiladi. Qulay holatda qabul qilib, raqibning uzoq burchagiga, chiziqning o'ziga kuchli zarba bilan to'pni yo'naltirib, ochkoli o'yinni bir zarbada yakunlash mumkin, shu bilan o'ylangan niyatni amalga oshirish vaziyatlarida, o'ziga 100 % ochko yutib olish kafolatini ta'minlaydi. Lekin juda qulay holatda kuchli zarba bilan chiziqqa tushush kafolati 70 – 80 % ni tashkil etishi ham mumkin. Tajribali o'yinchi boshqacha yo'l tutgan bo'lar edi. U qulay holatda turib, 100% tushishini kafolatlovchi zarba bilan maydonning biron bir burchagiga to'pni yo'naltirgan bo'lar edi, ammo raqib uchun bu zarbaga yetish 90 % ga yaqin bo'lishi lozim. Raqibni qoyilmoqom zarbalar bilan xayron qoldirish kerak emas. O'yin davomida bunday zarbalar bir nechta bo'lishi mumkin, lekin ishonchli ochkolarni anchagina ko'p to'plash zarur.

Ammo, ayrim xolatlarda noaniq taktik harakatlar oqibatida o'yin paytida sodir bo'ladigan psixologik muammolarni yechishga urinib ko'rish mumkin. Masalan: o'z omadsizligidan va raqibning omadidan siqilgan tennischi bir zarba bilan to'pni raqib kortining himoyasiz joyiga yo'naltirishi mumkin. Yana chiroyli zarba bilan o'yinni yakunlashi ham mumkin. Lekin, bu holatda ham tavakkalchilik darajasi, tennischining tajribasini hamda uning har bir taktik harakatlari qiymatini aniqlaydi.

Tennischining taktik harakatlar tanlovi bo'yicha takomillashuvini, bozorda ko'p va yaxshi mahsulot sotib oladigan yoki aksincha kam va yomon mahsulotlarni harid qiluvchi uy bekasi bilan taqqoslash mumkin.

Alohida taktik harakatlarni takomillashtirishga yordam beruvchi trenirovka mashqlarini har bir o'yinchi uchun zarur poydevorva ularning o'yin stilini individual rivojlanishi muammolarini yechishga qaratilgan individual usullarga bo'lish mumkin.

Poydevor sifatidagi mashqlarga kortda yoki bir nechta sheriklar bilan maydonda belgilangan nishonlar bo'yicha o'yinni kiritish mumkin. Ularning maqsadi, ahamiyatli zarbalarni maksimal ishonchda bajarishga erishishdir.

1 - mashq. Tennis kortida, orqa va yon chiziqlar tashkil qilgan burchaklarda 1x1 m o'lchamdagi nishon o'rnatiladi. Nishonlarni yupqa lenollumdan yoki boshqa xom ashyodan 1m x5sm lentalar bilan belgilanadi. Bunda lennolum to'liq yotishi kerak va to'p unga tushganda sakrab ko'tarilib yo'nalishini kuchli o'zgartirmasligi kerak.

Sheriklar bir biri bilan 1, 1a nishonlarga diogonal bo'yicha burama yoki kesma zarbalarni amalgam oshiradilar. Har bir sherik maydonida joylashgan nishonlarga tushgan to'pni baland ovozda - "bir", "ikki", "uch" va xakozoaytib boradilar. Sheriklar oldiga quyidagi vazifalar qo'yiladi: Har bir qarama qarshi tomondagi nishonlarga to'p (5-10) aniq sanoq bo'yicha tushishi kerak. Sheriklardan birining zarbasidan so'ng ikkinchi marta ham qoplamaga to'p tushsa, natija hisobga olinmaydi va mashq boshidan boshlanadi.

2 - mashq. Shuning o'zi, faqat 2, 2a nishonlarga diogonal bo'yicha chapdan chapga zarbalar.

3 – mashq. Nishon bo'yicha "восмёрка". To'p yo'qotilguncha sheriklarning har biri 5 – 10 ta to'p tushishini bajaradilar. Birinchi variantda sheriklardan biri to'g'ri chiziq bo'yicha, ikkinchisi esa diagonal bo'yicha.

4 – mshq. "vosmyorka". Birinchi sherik tur yonida, ikkitasi orqa chiziqda. To'p yonidagi oyinchi diagonal zarbalar bilan 1 va 2 nishonlarga, birinchi variantda va to'g'ri chiziq bo'yicha boshqasi bilan o'ynaydi. Orqa chiziqdagi sheriklar albatta to'g'ri yoki diagonal bo'yicha burama yoki kesma zarbalarni bajaradilar. O'yin to'r yonidagi o'yinchi nishonga aniq tushguncha davom etadi. Agar to'p o'yindan chiqsa, mashq boshidan boshlanadi.

5 – masq. Bir o'yinchi ikki o'yinchiga qarshi.

a) tennischi to'r yonidan joy egallaydi, "raqib" – orqa chiziqda, "raqiblar" erkin o'ynaydilar, "to'rchi" – vazifa bo'yicha;

b) tennischi orqa chiziqda joylashib erkin o'ynaydi, "raqiblar" vazifa bo'yicha.

6 – mashq. O'yin orqa chiziqda. Tennischi, maydonning buyurilgan joyiga to'pni yo'naltiradi, uning "raqibi" – o'z xoxishiga ko'ra o'ynaydi.

7 – mashq. Hisob bilan buyurilgan vazifa bo'yicha o'yin.

a) buyurilgan kombinatsiyani bajarish bilan to'pni o'yinga kiritishdan keyin to'pga chiqish;

b) vazifa bo'yicha, ochko uchun to'pni qabul qilish.

8 – mashq. O'zining birinchi holatini vaqti vaqti bilan o'zgartirib bir tennischi, ikki "raqib"ga qarshi to'pga chiqish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanib hisob uchun o'yin.

a) ikkisi ham orqa chiziqda;

b) birinchisi orqa chiziqda, boshqasi to'r yonida;

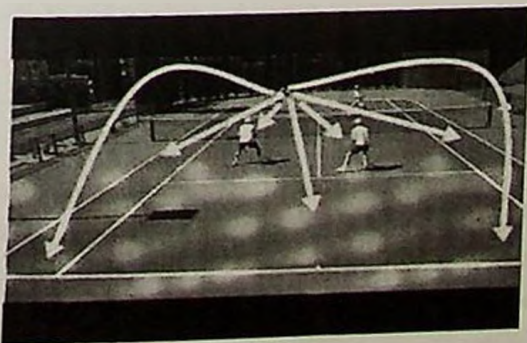
9 – mashq. Vazifa bo'yicha "bir o'yinchi ikkinchi o'yinchiga qarshi" hisob uchun o'yin.

10 – mashq. Mahsus vazifa bo'yicha, stili yaqqol namoyon bo'ladigan o'yinchiga qarshi hisob uchun o'yin:

- a) keskin xujumchi "to'rchi";
- b) orqa chiziqda o'ynaydigan keskin xujumchi;
- v) orqada va to'r yonida bir xil o'ynaydiganlar;
- g) qarshi xujumchi;
- d) ximoya (raqib xatolari hisobiga o'ynaydigan).

3.5. Raqib tomonidan to'p kiritilganda sherik bilan o'ynash taktikasi

Bizda barcha mashqlarni sanab o'tish imkoniyati mavjud emas. Ko'pincha ular trenirovka jarayonida tu'iladi, ya'ni ular yordamida yechim topadigan vazifalar turlichadir. Yuqorida keltirigan mashqlar yordamida tennishining biron bir yo'nalishdagi o'yin harakatlari takomillashtiriladi. Ammo eng asosiysi-murabbiy bilan o'quvchining birgalikdagi ijodi hisoblanadi. Har bir aniq mashq tanlovi va yo'nalishi, har bir o'yinchi uchun individual bo'lib, ustoz va spo'rtchining asosiy vazifasi- buni to'g'ri bajarish.



Besh yillik tajribaga ega 12-16 yoshli tennischilarni maqsadga yo'naltirilgan trenirovka faoliyatini takomillashtirish

bosqichida, tennis kortida ayrim masqlarni bajarish uchun, maydonni maxsus nishon bilan belgilash zarur. Nishon turli materiallardan tayyorlangan bo'lishi mumkin, faqat ular kortda turib to'pni sakrab ko'tarilishiga kuchli ta'sir ko'rsatmasligi kerak. Nishonlarni tennisga xos joylashishi 9-rasmda ko'rsatilgan. Uzun zarbalarni bajarish uchun 1,2,3,4 nishonlar, qisqa zarbalarga 5,6 nishon, to'pni o'yinga kiritish uchun 1x1 o'lchamda 1dan 8 gacha nishonlar. Tennisda havo nishonlari ham mavjud. Ular quyidagicha yasaladi. Tennis to'rini tortish uchun ustunlarga vertical holatda yog'och planka yoki metal simlar ko'tariladi. Keyin, ular orasiga to'r darajasidan yuqoriga keng lenta yoki shnur gorizontal tortiladi. Xullas, to'rning yuqori chegarasi va ular orasida, havo nishoni bo'lib xizmat qiluvchi muhit hosil bo'ladi. Bunday nishonlar, to'pning uchish trayektoriyasi va balandligini nazorat qilish imkoniyatini beradi. Nishonning balandligi almashtirib turish mumkin. Bu o'z navbatida, past zarbalar kabi baland zarbalarni ham bajarishga yordam beradi.

O'yin mashqlari.

1. Chiziq bo'yicha sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar. Tekis, kesma, trayektoriya baladligi turlicha bo'lgan burama zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladigan zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladigan zarbalar:

a) ikkala o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishon bo'yicha ishlaydilar;

b) ikkala o'yinchi to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishon bo'yicha;

v) bir o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishonga, boshqasi esa to'pni o'yinga kiritish zonasidagi nishonga to'pni yo'naltiradi.

2. Diagonal bo'yicha sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar tekis, kesma, trayektoriya balandligi turlicha bo'lgan burama zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladi:

a) ikkala o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishon bo'yicha ishlaydilar;

b) ikkala o'yinchi to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishon bo'yicha;

v) bir o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishonga, boshqasi esa to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishonga to'pni yo'naltiradi.

3. Chiziq bo'yicha uchayotgan to'pga zarbalar.

a) A o'yinchi orqa chiziqda, B o'yinchi to'r oldida.

b) ikki o'yinchi ham to'r oldida.

4. Diagonal bo'yicha uchayotgan to'pga zarbalar.

a) A o'yinchi orqa chiziqda, B o'yinchi to'r oldida.

b) ikki o'yinchi ham to'r oldida.

5. "Uchburchak"

a) to'rga chiqish bilan.

b) qisqartirilgan zarbadan keyingi chalg'itish.

6. "Vosmyorka":

a) to'rga chiqish bilan;

b) qisqartirilgan zarbadan keyingi chalg'itish.

7. Turli o'yin holatlarida sparring – sherik bilan svechkalarni qo'llab "vosmyorka".

8. "To'r oldida uchburchak".

a) uchib kelayotgan to'pga chuqur – uzun javob zarbalari.

b) qisqartirilgan zarbani qo'llab.

9. Qisqartirilgan zarbani qo'llash sharti bilan orqa chiziqda "vosmyorka".

10. To'r oldida "vosmyorka".

11. To'pni o'yinga kiritish (to'pni o'yinga kiritish maydonida joylashgan 1x1 kvadratlarga tushirish sharti bilan).

12. To'pni o'yinga kiritish maydonining o'ng tomoniga keyin chap tomoniga chuqur burama zarbalar: qabul qiluvchi chiziq yoki kross bo'yicha javob qaytaradi (vazifaga ko'ra). To'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchi uchib kelayotgan to'pni maydonning o'ng burchagiga yo'naltiradi (vazifa bo'yicha), va chalg'itishga harakat qiladi (ayrim holatlarda svechka). To'pni o'yinga kirituvchi to'pni uchayotganida yoki boshi ustida qaytarishga harakat qiladi.

13. Ikkinchi to'pni o'yinga kiritishdan keyin "uchburchak" yoki "vosmyorka" o'ynaladi (vazifa bo'yicha).

14. Uchib kelayotgan to'pga qisqartirilgan zarba.

15. Sakrab ko'tarilgan to'pga qisqartirilgan zarba.

16. Kombinatsiyalarda qisqartirilgan zarba (vazifa bo'yicha).

a) eng oddiy o'yin mashqlari;

b) o'yin holatiga yaqinlashtirilgan mashqlar (vazifa bo'yicha).

17. Yarim uchayotgan to'pga zarbalar.

18. Murakkab o'yin holatlarida uchayotgan to'pga zarbalar (vazifa bo'yicha)

19. Sakrab ko'tarilgan to'pga bosh ustida zarba (nishon qo'llash shart).

20. Uchib kelayotgan to'pga bosh ustida zarba (maydon burchagida joylashgan 1x10'lchamdagi to'pni tushirish shart).

21. O'ngdan va chapdan to'pni qabul qilish: o'yincha maydon ichida turadi (to'pni o'yinga kirituvchi to'rdan bir necha metr masofada), zarba chuqurligini va to'r ustidan uchayotgan to'pning balandligini qat'iy nazorat qiladi.

Qabul qilish usullari:

a) podstavka bilan

b) kesma zarba bilan

c) burama zarba bilan

- d) kesma svechka bilan
- e) burama svechka bilan
- f) qisqartirilgan zarba bilan.

22. Keyinchalik chalg'ituvchi zarbalar va kutilmagan svechka qo'llab to'r oldida "vosyorka".

23. Bir tennischi orqa chiziqda harakatlanadi va uning ikki raqibi to'r oldida. Ikki tennischi, raqibini bir tomondan ikkinchi tomonga tez harakatlanishiga majbur qilib, past zarba bilan to'pni turli tomonlarga yo'naltiradilar ayrim holatlarda qisqartirilgan to'p holatlari qo'llaniladi. Orqa chiziqda o'ynayotgan tennischilar, past chalg'ituvchi zarbalar bilan to'pni aks ettiradilar, ayrim holatlarda kutilmaganda svechka qo'llaniladi.

24. Oldingi mashqlardan farqli o'laroq, tannischining orqada o'ynayotgan raqiblari, turli holatlarni egallaydilar: biri to'p oldida, ikkinchisi esa orqa chiziqda joylashadi. Endi tennischining vazifasi shundan iboratki, past zarba va svechkadan foydalanib, raqibga to'pni berib qo'ymaslik. Ikki "raqibning" vazifasi o'zgarmaydi: ular tennischini har tomonga harakatlantiradilar va ayrim paytlarda esa qisqartirilgan zarbaga yetish uchun oldinga jadal yugurishga majbur qiladilar.

25. Bir tennischi to'r oldida, uning ikki "raqibi" esa orqa chiziqda harakatlandi. Ikki "raqibning" vazifasi to'r oldidagi o'yinchini turli past zarbalar bilan va kutilmagan svechkalar bilan chalg'itish. "To'r oldidagi" o'yinchi, eng qiyin to'plarni o'tkazib yubormaslikka harakat qilib, "raqiblarni" keyingi zarbalarini murakkablashtirish maqsadida sakrab ko'tarilgan to'pga past zarbalarni aks ettiradi:

a) "raqiblar" maydonning burchagida joylashadilr – "tur oldidagi" uchayotgan to'pga uzun zarbalarni bajaradi.

b) "raqiblar" to'pni o'yinga kiritish chizig'ining tashqi burchagiga qarshi yon chiziqlar orasida joylashadilar – "to'r oldidagi" qisqa egri zarbalarni bajaradi.

26. Uch o'yinchi to'r oldiga joylashadi va mashq "raqibni" qiyin ahvolga solish maqsadida uchayotgan va yarim uchayotgan to'pga "otishma" zarbalar bilan yakunlanadi.

3.6. Sparring – sherik va to'pli savat yordamida tennis zarbalarini takomillashtirish.

Tennis o'yini texnikasini o'rganishning beshinchi yiliga kelib, yosh tennischilarni o'qitish dasturi maqsad va yo'nalishiga ayrim o'zgartirishlar kiritila boshlandi. Afsuski, barcha sportchilar ham yetarli darajada buni tushunmaydilar. Agar dastlabki yillarda to'pga to'liq, kuchli, aniq va turli aylanma zarbalar berishni o'rganib biron yutuqqa ega bo'lgan bo'lsa, ya'ni o'zi uchun qulay bo'lgan to'pni raqib maydonidagi nishonga yo'naltira olgan bo'lsa va uni yutib olsa, keyingi yillarda uning oldiga – qanday qilib u tomoniga uchib o'tgan to'plar javob zarba berish uchun qulay bo'ladi degan ancha murakkab vazifalar qo'yiladi. Bu esa zarbalarga tayyorgarlik muammosini keltirib chiqaradi. Ko'p tennischilar sport takomillashuv davrida o'zlari tanlagan mashg'ulot tizimi bilan o'zlarini boshi berk ko'chaga kiritib qo'yadilar. Ular mashg'ulot vaqtining katta qismini, maydonda joyida turib samarali zarbalar almashinuviga ajratadilar. Bu ularga yaxshi kayfiyat bag'ishlaydi va tomoshabinlarda yaxshi taassurot qoldiradi. Ayrim ayyor murabbiylar, yosh tennischining ota – onasida yaxshi taassurot qoldirishga harakat qilib, sparring – sherik sifatida to'pni standart zarba uchun maydonning aniq nuqtasiga uloqtirib berish usulidan keng foydalanadilar. Bu albatta

samarali, zarbalar kuchli, aniq xuddi buyuk tennischilar bajarayotganidek ko'rinadi. Ammo ana shu "super tennischi" musobaqa o'yinlari uchun raqib bilan kortga chiqqanda kuchli zarbaga ega bo'lmagan, lekin to'pni turli murakkab vaziyatlarda tortib olishni va uni tezlanishsiz raqib tomonga kortning kutilmagan qismiga yo'maltira oladigan tennischi "super tennischini" dog'da qoldirishi mumkin. Sportchi to'pga o'zi o'rganib qolgandek noto'g'ri yondoshadi, biroq u samarali zarbani amalgam oshirish imkoniyati tug'ilganda to'pga katta tezlikda "uchishi" kerak.

4 - 5 yillik o'qitish siklini bosib o'tgan bolalar bilan to'pli savatga ega bo'lgan sparring - sherik mashqlari, asosan turli tezlikda va yo'nalishda kelayotgan harakatdagi to'pga zarba berishga tayyorgarlikni takomillashtiradi.

1. Sparring - sherik to'pni o'yinga kiritish chizig'ida turadi, tennischi esa orqa chiziqdan bir metr oldinda maydon markaziga joylashadi. Sparring - sherik to'pni uncha katta bo'lmagan tezlikda yon chiziqlarga yaqin o'ng va chapga xavkortning o'rta qismiga uloqtirib beradi. Bunda tennischi oldinga yurishini hisoblab shunday harakat qilishi kerakki, raketka to'pga zarba berayotgan paytida yugurish tezligi kamayib ketmasligi lozim. Bu mashqni bajarishdan maqsad, yugurish, siltanish va to'pga zarba berish harakatlari bir - biri bilan moslashishi hamda yugurishning to'liq quvvati zarba kuchiga sarflanishi kerak. Zarbadan so'ng albatta sparring - sherik harakatlarini ko'zdan qochirmasdan orqalab yugurib dastlabki holatga tez qaytish kerak. Sparring - sherik, tennischi dastlabki holatiga qaytmasidan, keyingi zarba uchun to'pni uloqtiradi. Mashq 30-40 zarbadan takrorlanadi.

2. Shu mashqning o'zi, faqat keyingi zarbalarni murakkablashgan seriyasi.

Sakrab ko'tarilgan to'pga o'ngdan (chapdan) dinamik zarbalardan so'ng, o'rganuvchi tennischiga chapdan(o'ngdan) uchib kelayotgan to'pga bosh ustidan zarba berish uchun to'p tashlab beriladi. Mashqning maqsadi dinamik zarbadan chiqib, so'ng keyigi zarbaga tezkor tayyorgarlikni takomillashtirish. Ketma-ket bajariladigan zarbalarni, mashqni o'zlashtirish darajasidan kelib chiqib tezlashtirish mumkin.

3. Sparring-sherik to'pli savat bilan, o'z maydonining yarmida orqa chiziq ortida, o'rganuvchi tennischi esa o'z maydoninig yarmida orqa chiziqdan bir metr masofada turadi. Tennischi shartli signal bo'yicha torga qarab yugurishni boshlaydi. Tennischi to'p uzatish bosib o'tishi bilan, sparring-sherik tezkor zarbalar yo'llab yugurib kelayotgan tennischini aldashga harakat qiladi. Tennischining vazifasi, harakatni so'ndirmasdan uchib kelayotgan to'pga oldinga sakrab qabul qilish. Mashqni uchayotgan to'pga zarbani amalga oshirilishi bilan shu ondayoq, boshdan zarba uchun to'pni tashlab berib davom ettirish mumkin. Bu seriya bajarilgandan keyin tennischi,navbatdagi seriyalarni bajarish uchun dastlabki holatga qaytadi.

4. Sparring-sherik to'pli savat bilan o'z maydonining yarmida orqa chiziq ortida turadi, o'rganuvchi tennischi esa o'z maydonining orqa chizig'idan bir metr masofada turadi. Sparring-sherik, xavkortga yarim svechka uloqtirib beradi. O'rganuvchi tennischi to'pning uchish trayektoriyasini aniqlab, shu trayektoriyaning taxmin qilingan zarba uchun qulay nuqtasiga yugurib keladi va harakatni so'ndirmasdan, aksincha tezkorlikni oshirib svechka ostida to'pni qarshi tomonning orqa chizig'iga yo'naltiradi va to'r oldiga chiqadi. Bu seriya zarbalarni bajargandan so'ng tennischi, keyingi seriyani bajarish uchun dastlabki holatga qaytadi.

5. Sparring-sherik topni o'yinga kiritish chog'ida, o'rganayotgan tennischi esa, orqa chiziqdan bir metr masofada maydon markazida. Sparring-sherik uchish tezligi kam bo'lgan to'pni asta o'rganuvchi tennischi tomoniga to'r yoniga, yon chiziqlarga yaqin, yo o'nga yo chapga qisqartirilgan zarbani aks ettirib tashlab beradi. Tennischi qisqartirilgan zarbani kesma zarba bilan qaytarib, tez orqa bilan yugurib dastlabki holatga qaytishi kerak.

O'rganayotgan tennischining zaif joyiga ta'sir ko'rsatib, sparring-sherik va to'pli savat bilan mashqlarni qo'llab, tennischi o'yin faoliyatini takomillashtiruvchi boshqa zarba bog'lamlarni bajarishi mumkin.

Ikki yoqlama o'yinda harakat texnikasini takomillashtirish.

1. Chiziq bo'yicha sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar. Tekis, kesma, trayektoriya balandligi turlicha bo'lgan burama zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladigan zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladigan zarbalar:

a) ikkala o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishon bo'yicha ishlaydilar;

b) ikkala o'yinchi to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishon bo'yicha;

v) bir o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishonga, boshqasi esa to'pni o'yinga kiritish zonasidagi nishonga to'pni yo'naltiradi.

2. Diagonal bo'yicha sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalar tekis, kesma, trayektoriya balandligi turlicha bo'lgan burama zarbalar. Maydonda turli maqsad bo'yicha bajariladi:

a) ikkala o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishon bo'yicha ishlaydilar;

b) ikkala o'yinchi to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishon bo'yicha;

v) bir o'yinchi orqa chiziqda joylashgan nishonga, boshqasi esa to'pni o'yinga kiritish zonasida joylashgan nishonga to'pni yo'naltiradi.

3. Chiziq bo'yicha uchayotgan to'pga zarbalar.

a) A o'yinchi orqa chiziqda, B o'yinchi to'r oldida.

b) ikki o'yinchi ham to'r oldida.

4. Diagonal bo'yicha uchayotgan to'pga zarbalar.

a) A o'yinchi orqa chiziqda, B o'yinchi to'r oldida.

b) ikki o'yinchi ham to'r oldida.

5. "Uchburchak"

a) to'rga chiqish bilan.

b) qisqartirilgan zarbadan keyingi chalg'itish.

6. "Vosmyorka":

a) to'rga chiqish bilan;

b) qisqartirilgan zarbadan keyingi chalg'itish.

7. Turli o'yin holatlarida sparring – sherik bilan svechkalarni qo'llab "vosmyorka".

8. "To'r oldida uchburchak".

a) uchib kelayotgan to'pga chuqur – uzun javob zarbalari.

b) qisqartirilgan zarbani qo'llab.

9. Qisqartirilgan zarbani qo'llash sharti bilan orqa chiziqda "vosmyorka".

10. To'r oldida "vosmyorka".

11. To'pni o'yinga kiritish (to'pni o'yinga kiritish maydonida joylashgan 1x1 kvadratlarga tushirish sharti bilan).

12. To'pni o'yinga kiritish maydonining o'ng tomoniga keyin chap tomoniga chuqur burama zarbalar: qabul qiluvchi chiziq yoki kross bo'yicha javob qaytaradi (vazifaga ko'ra). To'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchi uchib kelayotgan to'pni maydonning o'ng burchagiga yo'naltiradi (vazifa bo'yicha), va chalg'itishga harakat qiladi (ayrim holatlarda svechka). To'pni

o'yinga kirituvchi to'pni uchayotganida yoki boshi ustida qaytarishga harakat qiladi.

13. Ikkinchi to'pni o'yinga kiritishdan keyin "uchburchak" yoki "vosmyorka" o'ynaladi (vazifa bo'yicha).

14. Uchib kelayotgan to'pga qisqartirilgan zarba.

15. Sakrab ko'tarilgan to'pga qisqartirilgan zarba.

16. Kombinatsiyalarda qisqartirilgan zarba (vazifa bo'yicha).

a) eng oddiy o'yin mashqlari;

b) o'yin holatiga yaqinlashtirilgan mashqlar (vazifa bo'yicha).

17. Yarim uchayotgan to'pga zarbalar.

18. Murakkab o'yin holatlarida uchayotgan to'pga zarbalar (vazifa bo'yicha)

19. Sakrab ko'tarilgan to'pga bosh ustida zarba (nishon qo'llash shart).

20. Uchib kelayotgan to'pga bosh ustida zarba (maydon burchagida joylashgan 1x1o'lchamdagi to'pni tushirish shart).

21. O'ngdan va chapdan to'pni qabul qilish: o'yincha maydon ichida turadi (to'pni o'yinga kirituvchi to'rdan bir necha metr masofada), zarba chuqurligini va to'r ustidan uchayotgan to'pning balandligini qat'iy nazorat qiladi.

Qabul qilish usullari:

a) podstavka bilan

b) kesma zarba bilan

c) burama zarba bilan

d) kesma svechka bilan

e) burama svechka bilan

f) qisqartirilgan zarba bilan.

22. Keyinchalik chalg'ituvchi zarbalar va kutilmagan svechka qo'llab to'r oldida "vosyorka".

23. Bir tennischi orqa chiziqda harakatlanadi va uning ikki raqibi to'r oldida. Ikki tennischi, raqibini bir tomondan ikkinchi tomonga tez harakatlanishiga majbur qilib, past zarba bilan to'pni turli tomonlarga yo'naltiradilar ayrim holatlarda qisqartirilgan to'p holatlari qo'llaniladi. Orqa chiziqda o'ynayotgan tennischilar, past chalg'ituvchi zarbalar bilan to'pni aks ettiradilar, ayrim holatlarda kutilmaganda svechka qo'llaniladi.

24. Oldingi mashqlardan farqli o'laroq, tennischining orqada o'ynayotgan raqiblari, turli holatlarni egallaydilar: biri to'p oldida, ikkinchisi esa orqa chiziqda joylashadi. Endi tennischining vazifasi shundan iboratki, past zarba va svechkadan foydalanib, raqibga to'pni berib qo'ymaslik. Ikki "raqibning" vazifasi o'zgarmaydi: ular tennischini har tomonga harakatlantiradilar va ayrim paytlarda esa qisqartirilgan zarbaga yetish uchun oldinga jadal yugurishga majbur qiladilar.

25. Bir tennischi to'r oldida, uning ikki "raqibi" esa orqa chiziqda harakatlandi. Ikki "raqibning" vazifasi to'r oldidagi o'yinchini turli past zarbalar bilan va kutilmagan svechkalar bilan chalg'itish. "To'r oldidagi" o'yinchi, eng qiyin to'plarni o'tkazib yubormaslikka harakat qilib, "raqiblarni" keyingi zarbalarini murakkablashtirish maqsadida sakrab ko'tarilgan to'pga past zarbalarni aks ettiradi:

a) "raqiblar" maydonning burchagida joylashadilar – "tur oldidagi" uchayotgan to'pga uzun zarbalarni bajaradi.

b) "raqiblar" to'pni o'yinga kiritish chizig'ining tashqi burchagiga qarshi yon chiziqlar orasida joylashadilar – "to'r oldidagi" qisqa egri zarbalarni bajaradi.

26. Uch o'yinchi to'r oldiga joylashadi va mashq "raqibni" qiyin ahvolga solish maqsadida uchayotgan va yarim uchayotgan to'pga "otishma" zarbalar bilan yakunlanadi.

3.7. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish, tennischi taktik harakatlarining muhim elementlaridan biridir. V.Golenko, A. Skorodumova va Sh.Tarpishev (2002) Uimbuldon turniri finalida V.Uilyams va L.Devenport orasidagi bahsda bajarilgan barcha zarbalarining umumiy sonidan, to'pni o'yinga kiritish 29,94% va 16,95% to'pni qabul qilish 16,95% va 19,25% bajarilganligini kuzatdilar. Lekin to'pni qabul qilishni takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus trenirovkalar vaqtida V. Uilyams goho bunga umuman e'tibor qilmagan, goho mashg'ulotning 7%gina vaqtini ajratdi.

O'zbekistinning kuchli yosh tennischilarining 50ta musobaqa uchrashuvini tomosha qilib, ular foydalangan to'pni qabul qilishni takomillashtirish an'anaviy usullarining natijalari aniqlandi.

12-14 yoshli O'zbekiston tennischilarining har bir musobaqa uchrashuvida o'rtacha 4 eys va 4 "ikkitalik" dan xatolar aynan to'pni o'yinga kiritishda, shu bilan birga bu o'yinlarda to'pni qabul qilishda o'rtacha 12ta "uchib ketish" xatolar kuzatildi. Shunday qilib, bu oddiy ko'rsatkichlardan shu ma'lum bo'ldiki, musobaqa natijalari uchun to'pni o'yinga kiritishga nisbatan to'pni qabul qilishning takomillashgan usuli ikki marta samaralidir.

Barcha musobaqa o'yinlarining taktik tuzilishida, to'pni qabul qilish eng muhim qism hisoblanadi. Birinchi va ikkinchi to'pni o'yinga kiritishda, to'pning turli tezlikda uchishi, uni qabul qilish uchun turli taktikalardan foydalanishga majbur qiladi. Birinchi to'pni o'yinga kiritishda, raqib to'pining uchish tezligini e'tibordan chetda qoldirmaslik va unga nisbatan harakatlanish lozim. Bunday holatlarda to'pning tezligini oshirishga va xilma-

xil to'siq usullari yordamida javob zarba uchun qo'llash maqsadga muvofiq:

To'siq usullari:

- agar raqib to'pni o'yinga kiritishdan keyin to'pga chiqsa, unda qoida bo'yicha qabul qilish qisqa va raqib oyoqlariga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Lekin maydonning yon chiziqlaridan bevosita yaqinga yo'naltirilgan chuqur to'pni yoddan chiqarmaslik zarur. Bunday holatda to'pni o'yinga kiritishning birinchi kvadratidan chapga kross va ikkinchidan o'ngga kross bajarilgan to'plar juda samarali bo'ladi:

- agar raqib to'pni o'yinga kiritgandan so'ng kortning orqa chizig'ida qolsa, unda to'pni kortning ichiga chuqur kiritish lozim. To'pni qabul qilish uchun ketadigan barcha kuch, to'pning uchish tezligidan kelib chiqib, bir zumdayoq yoki asta sekin amalga oshirish mumkin bo'lgan qarshi hujumga qaratiladi.

Birinchi va ikkinchi kvadratda to'pni qabul qilish plesirovka bayonnomasi.

"O", belgisi – hujum shaklida to'pni qabul qilish .

"!", belgisi – bir lahzada ochko yutib olish bilan yakunlangan hujum shaklidagi to'pni qabul qilish.

"X" belgisi – raqibning keskin to'pni o'yinga kiritishdan keyingi, majburiy himoya shaklidagi to'pni qabul qilish.

"^", belgisi – raqibga hujum boshlashga yordam beruvchi passiv to'pni qabul qilish.

Ikkinchi to'pni o'yinga kiritishni qabul qilish taktikasi, birinchisidan ancha farq qiladi. To'pni uchish tezligi hujumchidan o'yin yetakchiligini o'z qo'lga olishi uchun va kort bo'yicha o'yin bosimini o'tkazish bilan bog'liq faol harakatni amalga oshirishga yordam beradi.

To'pni qabul qilishning taktik usullarini takomillashtirishga asoslangan uslubiylarini ishlab chiqish maqsadida va to'pni

qabul qilish samaradorligi chuqur qonuniyatlarini aniqlash uchun, ma'lumotlarni to'plash va maxsus ishlab chiqilgan uslub zarur.

Oqgul Omonmurodovaning turnir lideri Morokolik B. Mouxtasin bilan uchrashuvida, to'pni qabul qilish samaradorligi bayonnomasidan ma'lumotlar. Oqgul Omonmurodovada ushbu uchrashuv darajasi uchun zarur, to'pni o'yinga kiritish usuli bo'yicha mahorati raqibiga nisbatan ancha pastligini ko'rsatdi. Birinchi kvadratdan to'pni qabul qilish plasirovkasi aniqligini belgilanuvchi bayonnoma Omonmurodovaning tashabbusni qo'ldan chiqarganligini ko'rsatdi. To'pni qabul qilishdan keyin xox u passiv himoyalalanuvchi bo'lsin yoki hujumga o'tishga uringanda ham, to'pning qo'nish nuqtasining barchasi raqib uchun juda qulay zonalarga tushgan. Vaholanki, hujum istagida to'pni qabul qilganda ham to'p aynan to'rga tushgan (to'rttadan bittasi). Buning sababi, Oqgul birinchi kvadratda to'pni o'ngdan zarba bilan qabul qildi, bu uning uchun ishochli zarba.

Ikkinchi kvadratdan to'pni qabul qilish plasirovka ko'rsatkichlari, Omonmurodovaning to'pni qabul qilishda o'z oldiga qo'ygan maqsadi va o'z o'zini baholash darajasi haqida haqqoniy dalillarni berdi. Qabul qilish yo'nalishi birinchi kvadratdagi kabi kort o'rtasida diagonal bo'yicha, lekin to'pni yerga tushirish (kuchnost) ancha kam, chunki ko'proq o'ng tomondan to'pni qabul qilishga to'g'ri keldi. O.

Omonmurodovaning to'pni qabul qilish bo'yicha statistik tahlili plasirovka tahlili natijalari xulosasini to'liq tasdiqlaydi. Birinchi navbatda, passiv zarbalar foizi ancha katta uchrashuvining birinchi geymidagi raqibining to'pni uzatishi e'tiborni o'ziga jalb qildi. Vaholanki, umuman o'zi o'yin davomida tashabbus ko'rsata olmadi, faqat beshta passiv qabul qilish bajarildi shunda ham ularning ikkitasi xato bilan yakunlandi. Uchrashuv

davomida zarba kuchini va yo'nalishini to'g'ri tushuntira oladigan bironta ham qabul qilish bo'lmadi. O'zbekistonning kuchli tennischilarining to'pni qabul qilish samaradorligini tahlil qilib, shunday xulosa qilish mumkin:

1) Tennischilarda maxsus ishlab chiqilgan to'pni qabul qilish taktikasi yo'q. Ular to'pni qabul qilish uchun, o'zlariga xos bo'lgan orqa chiziqdan sakrab ko'tarilgan to'pga zarbalarni qo'llaydilar;

2) Tennischilarda musobaqa o'yinlarida maxsus ishlab chiqilgan to'pni qabul qilish taktik sxemasi kuzatilmaydi;

3) Biz kuzatayotgan tennischida raqibning keskin to'pni o'yinga kiritishdan keyin, to'pni qabul qilish maromi va samaradorligi juda past;

4) To'pni qabul qilish musobaqa jarayonida muhim ahamiyatga ega va trenirovkaning ko'p vaqtini shu usulni takomillashtirish uchun yo'naltirish lozim.

To'pni qabul qilish texnikasining takomillashgan uslubi-yatini ishlab chiqish va takomillashtirish zarur.

1 – mashq. Devorga kesma zarbalar bilan o'ynash.

2 – mashq. Devorga aralash zarbalar bilan o'ynash – chizilgan to'rdan ikki metr balandda joylashgan devor nuqtasidan sakragan to'pga burama zarba, so'ng yelka darajasidagi yuqori nuqtada qabul qilish bilan kesma zarbalar.

3 – mashq. Kortda sherik bilan kesma zarbali o'yin.

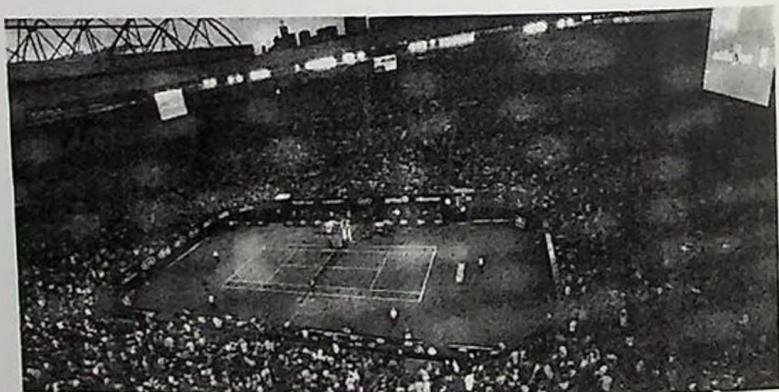
4 – mashq. O'ngdan va chapdan podsechka bilan to'pni qabul qilish zarbalari: o'yinchi, zarbalarining berilgan chuqurligi va to'pning to'r ustidagi uchish balandligini qat'iy nazorat qilib, maydonning ichida turadi (to'pni o'yinga kirituvchi to'rdan bir necha metr masofada joylashadi).

**"Taktik usullarga o'rgatish " mavzusi bo'yicha
nazorat savollari.**

1. Taktik tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlarni sanab bering.
2. To'r oldida o'ynash taktikasi haqida aytib bering.
3. To'p o'yinga kiritgandan so'ng tez to'r oldiga chiqib kombinatsion xujum taktikasini qo'llash.
4. Maydonning o'ng va chap tomonlariga zarba berish taktikasini aytib bering.
5. Raqib tomonidan to'p kiritilganda sherik bilan o'ynash taktikasini aytib bering.

IV BOB. TENNIS BO'YICHA O'TKAZILADIGAN XALQARO TURNIRLAR KATTA DUBULG'A TURNIRLARI

4.1. Avstraliya ochiq chempionati



Australian Open yoki Australia Open har yili tribunalarida va televizor ekranlari oldida minglab tennis muxlislarini yig'adigan Katta dubulg'a turnirlarini ochadi.

Avstraliya yozining o'rtalarida - yanvar - Melburn mashhur tennischilarning nomlari bilan tom ma'noda gullashni boshlaydi. Erkaklar va ayollar, juftliklar, yakkalik va aralash musobaqalar, shuningdek, yoshlar va faxriylar turnirlari - bu erda, tom ma'noda, buyuk o'yinning haqiqiy madhiyasi kuylanadi.

Avstraliya Ochiq chempionati tarixi haqida qisqacha

Asosiy ma'lumotlar

Asos solingan yili: 1905 yil (erkaklar yakkalik va juftlik); 1922 (+aralash)

Qabul qiluvchi shahar: Sidney (17 marta) va Avstraliyaning boshqa 4 shahri; Yangi Zelandiyada 2 marta

Yuzaki: 1988 yildan oldin o't, 1988 yildan keyin qattiq

Avstraliyaliklar "tennis beshigi" unvoni uchun evropaliklar bilan umuman bahslashmaydilar, ammo o'yin juda keng tarqalgan mamlakatni (bu holda butun qit'ani) topish qiyin. Avstraliyalik yoshlar suzish va tennisni deyarli beshikdan o'rganadilar.

Shuning uchun 20-asrning boshida (aniqrog'i, 1904 yilda) Yangi Zelandiyadagi o'yinning boshqaruv organi boshchiligidagi oltita Avstraliya shtatlari Avstraliyaning maysazor tennisi assotsiatsiyasini tuzgan bo'lsa, ajablanarli emas.

Keyingi yili Avstraliya chempionati deb nomlangan birinchi turnir bo'lib o'tdi. 1927 yilda turnir rus quloqlariga ko'proq tanish ovozga ega bo'ldi - Avstraliya chempionati va 1969 yilga kelib musobaqa ochiq bo'ldi, bu uning hozirgi nomi Australian Openda aks ettirilgan.

Istisnosiz barcha Australian Open kortlari Rebound Ace qattiq yuzasiga ega. Quyidagilar alohida e'tiborga loyiqdir:

uchta ko'rsatkich;

uchta markaziy.

Asosiysi - avstraliyalik tennis afsonasi Rod Laver nomi bilan atalgan Rod Laver Arena. Sudning sig'imi 15 000 kishi. Ulug'vor tuzilma tortib olinadigan tom bilan jihozlangan, buning natijasida musobaqa paytida sportchilar va tomoshabinlar ob-havoning turli xil injiqliklariga chalg'imagaydi, xoh u shiddatli quyosh, xoh yomg'ir;

Margaret Court Arena ilgari Birinchi shou korti sifatida tanilgan bo'lib, u 2003 yilda Avstraliyaning eng buyuk ayol tennischisini xotirlash uchun nomini o'zgartirgan. Margaret Kort Slam turnirlarida eng ko'p g'alaba qozonish bo'yicha rekord o'rnatdi - 62. Va shu kungacha na erkaklar, na ayollar bu fenomenal raqamga yaqinlasha olishmadi;

Vodafone Arena arxitektura tafakkurining chinakam universal timsolidir. 2000 yilda qurilgan bino xuddi transformator kabi tanib bo'lmas darajada o'zgarishi mumkin:

- velodrom rejimi (4500 kishi uchun);
- kontsert maydoni (8900 yoki 10500 tomoshabin uchun);
- jahon darajasidagi basketbol o'yinlari uchun joy;
- Avstraliya ochiq chempionati o'tkaziladigan joy. Struktura, shuningdek, tortib olinadigan tom bilan jihozlangan.

Muvofiq mukofot

Avstraliyaliklar nafaqat tennisga, balki mahalliy tennisga ham hurmat va ehtirom bilan munosabatda bo'lishadi, shuning uchun hatto g'oliblarga beriladigan kuboklar ham avstraliyalik tennisning rivojlanishi va ommalashishiga hissa qo'shgan avstraliyalik tennischilar nomi bilan ataladi:

- erkaklarga Norman Bruks Challenge kubogi taqdim etiladi;

- Ayol tennischilar Dafna Axurst xotira kubogi uchun kurash olib borishmoqda.

Ba'zi professional o'yinchilar birinchi bosqichda kichik qo'l harakatlarini qiladilar. Ammo bu kichik nuanslar umumiy rasmga ta'sir qilmaydi. Asosiy nuqta shundaki, birinchi bosqichda qo'llar joyida qoladi, chap qo'l raketani bo'ynidan ushlab turadi.

Ko'pgina tennis murabbiylarining keng tarqalgan noto'g'ri tushunchasi raketani iloji boricha tezroq orqaga qaytarishdir. Ko'rib turganimizdek, tennisda forhandga tayyorgarlik teskari suzishdan boshlanmaydi. Asosiy nuqta, shuningdek, ijro etishdachapdan zarba berish, ta'sir yo'nalishini aniqlagandan so'ng darhol amalga oshirilishi kerak bo'lgan burilishning o'z vaqtida boshlanishi. Burilish bir soniya davom etadi va to'pga

qarab har qanday harakatdan oldin, hatto unga qarab yugurishingiz kerak bo'lgan hollarda ham.

Yuqori tezlikdagi video bu tanani aylantirish o'yin uslubidan qat'i nazar, barcha mutaxassislar tomonidan amalga oshirilishini ko'rsatadi.

Keyingi tayyorgarlik bosqichi - bu teskari ishning to'liq bajarilishi. Aslini olganda, bu to'xtovsiz bajariladigan birinchi bosqichning davomidir. Ba'zan qisqa pauza bo'lishi mumkin, agar siz to'pga qarab yugurishingiz kerak bo'lsa, pastga yuguring forhend yoki orqaga bir necha qadam tashlab, uzoqlashing. Bu pauza tabiiy bo'lishi kerak.

Burilishning ikkala bosqichini bir vaqtning o'zida uzluksiz harakat sifatida o'rgatish uslubiy jihatdan to'g'ri, buni hamma ta'kidlaydi. Burilishni yakunlash uchun o'yinchi elkalarini to'rga nisbatan taxminan 90 daraja burilmaguncha aylantirishni davom ettiradi. Bunday holda, to'pning parvozini kuzatish uchun bosh to'r tomon yo'naltiriladi.

Chap qo'l tekis yoki biroz egilgan holda qoladi. U yuqoriga yoki pastga yo'naltirilishi va yuqori yoki pastroq joylashtirilishi mumkin, bu unchalik muhim emas va tennischining oldingi zarbasining xususiyatlariga bog'liq.

Tennischilar burilishning yakuniy bosqichida suzishni boshlaydilar. Ba'zi tennischilar, masalan, Pit Sampras, qo'llarini ajratishni boshlaydilar, boshqalari, masalan, Agassi va Xyuit, qo'llar yelka darajasiga ko'tarilmaguncha, qo'llarini raketkaning bo'ynida qoldiradilar. Bu farqlar ham ahamiyatsiz. Ushbu bosqichda biz barcha mutaxassislarda kuzatadigan burchak toshi tanaga nisbatan chap qo'lning ko'ndalang holatidir. O'ng qo'l aylanma harakatni amalga oshiradi, oxirgi bosqichda o'ng qo'lning aniq pozitsiyasi o'yinchining uslubiga va urilgan to'pga bog'liq.

Xyuitt va Agassi kabi ba'zi tennischilar belanchakning eng yuqori nuqtasiga yetib borishadi. Boshqalar, masalan, Sampras, allaqachon raketa boshini bir oz pastga tushirishgan. Shunga qaramay, barcha professional o'yinchilar uchun bir xil bo'lgan quyidagi xarakterli xususiyatlarni aniqlash mumkin:

- Elkaning taxminan 90 daraja aylanishi
- Bosh oldinga qaraydi, to'pni kuzatib boradi
- Chin chap yelkasiga buriladi
- Chap qo'l tana bo'ylab yon chiziqqa cho'zilgan

Tennis o'ynash va vaqtni belgilash

Tennisdagi vaqt turli hodisalar uchun vaqtni optimal taqsimlashni anglatadi.

Tennisdagi eng muhim omillardan biri bu vaqt. Turli hodisalar uchun vaqtni optimal taqsimlashni nazarda tutadi. Tayyorgarlik bosqichiga kelsak, bu to'liq burilish va to'pni qaytarish vaqtini optimal muvofiqlashtirishdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tennischilar bir burilish boshlash uchun o'rtacha 0,2 soniya va uni bajarish uchun 0,3 soniya vaqt sarflashadi. Burilishning texnik jihatdan mukammal va juda tez bo'lmasligini ta'minlashga harakat qilish kerak, bu sizning oldingizda o'zgaruvchanlikni saqlashga imkon beradi. Professional tennischilar o'zlarining aksariyat zarbalarida to'p orqaga qaytguncha to'liq tebranish bosqichiga etishadilar.

Yangi boshlanuvchilar va havaskorlar tennisda forehandni bajarishda xuddi shu narsaga intilishlari kerak - belanchakni darhol boshlash mahoratini rivojlantirish kerak. Yangi boshlanuvchilarning keng tarqalgan xatosi, ular aylana boshlashdan oldin to'pning sakrashini kutishdir. Bu oxir-oqibatda mushaklarning ko'p kuchlanishi bilan shoshilinch, g'ijimlangan, g'ayritabiiy zarbaga olib keladi.

To'pga yaqinlashish

Turda bo'lgan tennischilarning aksariyati vaqtlari bo'lsa, o'ng oyog'ini egadilar.

Barcha professional o'yinchilarning umumiy bo'lgan navbatdagi elementi bu ularning zarba berishdan oldin oyoq harakatlaridir. Turda bo'lgan ko'pchilik tennischilar, agar bunga vaqtlari bo'lsa, o'ng tayanch oyog'ini egadilar. O'ng oyoqning oyog'i tashqariga chiqdi, u hatto orqa chiziqqa parallel bo'lishi mumkin yoki 30 dan 45 darajagacha burchak ostida bo'lishi mumkin, shu bilan birga u kortga to'liq tegadi. Tennischining deyarli barcha vazni shu oyog'iga to'g'ri keladi. Ikkinchi oyoq to'pga yaqinroq joylashgan va muvozanatni saqlash uchun barmoq ustida turadi.

Tennischi qo'shimcha harakatlar qilmasdan, to'pning traektoriyasida, zarba berish holatida joylashgan bo'lishi kerak. Oyoqlarning holati zarba qaysi pozitsiyadan bajarilganiga qarab farq qilishi mumkin. Odatda elka kengligidan yoki undan ko'p farq qiladi.

Biroq, agar tennischi zarbaga qadam qo'ymoqchi bo'lsa, u holda chap oyoq sezilarli darajada yaqinroq joylashishi mumkin.

Tennisda turish imkoniyatlari

Tennisda forehand zarbasiga tayyorgarlik ko'rish uchun quyidagi mashg'ulotlar ketma-ketligini qo'llash uslubiy jihatdan tavsiya etiladi: burilish boshlanishi, to'liq burilish va oyoqlarning joylashishi. Ammo shuni tushunish kerakki, o'yinchi to'pga qarab yugurishga majbur bo'lganda, oyoqlarning to'liq burilishi va ekilishi vaqtga to'g'ri kelmaydi. Bu shuni anglatadiki, agar tennischi to'pga yugurishi kerak bo'lsa, u raketkaga yaqinlashganda allaqachon belanchakning pastki nuqtasiga tushishi mumkin.

Shuning uchun, to'liq burilish fazasini ajratib, oyoqlarni

harakatga keltirish bilan mashg'ulot o'tkazish uslubiy jihatdan to'g'ri. Aks holda, bu nomuvofiqlikka va oldingi ishda kechikishga olib keladi.

Tennis guruhi birinchi navbatda burilish bosqichlarini o'rgatadi va shundan keyingina oyoqlarni joylashtirish.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, harakatning boshida tennischining og'irligi oldingi oyoq yoki hatto barmoqqa o'tkaziladi. Oyoqning bu holati sprint paytida maksimal surish kuchini ta'minlaydi. Oxirgi qadamni qo'yganda, imkon qadar inertsyani o'zlashtirish uchun oyoqni ekish tovondan boshlanadi, bu tormozlanish bosqichi deb ataladi. Bunday holda, oyoq burishadi va u tizzada egiladi - bu zarbadan oldin oyoqlarning oxirgi holati. Yoniq tennis Group akademiyasi yuqoridagi barcha yuanslarni o'rganadi, ular tez harakat qilishda barqaror forehand uchun juda muhimdir.

4.2. Rolan garros



Tennis o'yini tarixi 12-asrga borib taqaladi. Albatta, o'sha uzoq vaqtlarda bu aristokratik o'yin-kulgi zamonaviy musobaqalarga deyarli o'xshamasdi. Va shunga qaramay,

kichkina to'p, raketka, shuningdek, "tennis" nomining o'zi (fransuzcha "Tenez" dan so'zma-so'z "mana bo'lasiz" kabi yangradi) bugungi kunda juda sevimli va mashhur bo'lgan narsaga asos solgan. endi faqat o'yin-kulgi, lekin haqiqiy sport sporti.

Milliy o'yin

Asosiy ma'lumotlar

Asos solingan yili: 1891 yil (erkak); 1897 (ayol); 1925 (xalqaro)

Shahar: Parij; 1909 yilda

Qoplama: Tuproq

Fransuzlar yuqoridagi faktga juda hasad qilishdi va shuning uchun 1891 yilda ular birinchi milliy yopiq chempionatini o'tkazdilar. Unda faqat fransuz tennischilari, shuningdek, Fransiya klublari a'zolari ishtirok etishlari mumkin edi.

Adolatli vatanparvarlik bilan bir qatorda, jiddiy xatolik ham bor edi: o'yin uzoq vaqt davomida "tezlasha olmadi" va butun dunyodan sportchilarga ruxsat berilgan boshqa xalqaro musobaqalar soyasida qoldi.

1925 yilda mag'rur fransuzlar o'zlarining "baham ko'rishga" qaror qilishdi tennisga muhabbat tinchlik bilan. Va 1927 yilda, vatandoshlarining buyuk g'alabasidan keyin Devis kubogi, barcha tennis muxlislariga yana bir ajoyib sovg'a - Rolan Garrosni taqdim etdi.

Rolan Garros kim

Aniq taxmindan farqli o'laroq, Rolan Garros fransuzlarni butun dunyoga mashhur qilgan tennishi emas edi. U haqiqatan ham klub a'zosi edi, lekin kortdagi muhim g'alabalari bilan mashhur bo'lmadi. Uning elementi osmon edi. Rolan Garros urush davridagi uchuvchi va kashshof aviator bo'lib, O'rta yer

dengizi uzra 730 kilometrlik to'xtovsiz parvozni amalga oshirgan.

Harbiy tarixning fojiali fakti

Ikkinchi jahon urushi Frantsiyani qattiq ta'sir qildi va mashhur tennis arenasida o'z izini qoldirdi. Natsistlar Frantsiya hududlarini bosib olganlarida, Rolan Garrosga yahudiylar vaqtincha joylashtirilgan va keyinchalik qiynoqlar va qatl qilish uchun sharqqa jo'natilgan o'ziga xos "kutish xonasi" roli tayinlangan. Qo'ng'irchoq olqishlar, muxlislarning olqishlari va raketkaning to'pga tegishining gulduros tovushlari mashhur kortlarni besh yil davomida tark etdi.

O'sishga bo'lgan ehtiyoj

1968 yilda "Katta Dubulg'a" turniri maqomini olgan Rolan Garros o'z maydonida havaskorlar qatori professionallarni ham qabul qila boshladi. Bir paytlar Frantsiya o'zining sevimli milliy sport turlaridan birining "yopiqligi" va "mashhur emasligi" tufayli xafa bo'lgan. Bugungi kunda ularda boshqa muammo bor - umuman tennisning aql bovar qilmaydigan mashhurligi va tennis bo'yicha Frantsiya ochiq chempionati tashkilotchilarni nafaqat modernizatsiya, balki tennis arenasini kengaytirish haqida o'ylashga majbur qiladi. Modernizatsiya stadionning o'zida harakatlanish qulayligiga, shuningdek, bir qator boshqa jihatlariga ta'sir ko'rsatdi:

- yashil maydonlarni qayta tashkil etish;
- elektron chiptalarga o'tish;
- belgilar va belgilar tizimini o'zgartirish.

Biroq, tashkilotchilarning fikriga ko'ra, eng muhim va keng ko'lamli o'zgarishlar ta'sir qiladi tennis korti o'lchamlari, va

2018 yilda butunlay yangi va zamonaviy Rolan Garros millionlab tomoshabinlar oldida paydo bo'ladi.

4.3. Uimbldon



Uimbldon turniri "Katta dubulg'a" turkumiga kiruvchi uchinchi turnirdir. Uimbldon yoki English Open avgust oyining birinchi dushanbasidan olti hafta oldin, ya'ni iyun oyining oxiridan iyul oyining boshigacha boshlanadi.

Bu tennisdagi eng nufuzli kubok va shuning uchun uni yarim oy ajratib turadi Rolan Garros- sportchilarning dam olishlari va o'z chiqishlariga tayyorgarlik ko'rishlari uchun juda qisqa vaqt. Ushbu omilni hisobga olgan tashkilotchilar English Open turnirini 2015 yildan bir hafta keyinroqqa qoldirishga qaror qilishdi.

Eng buyuk turnir tarixi

asosiy ma'lumotlar

Asos solingan yili: 1877 (erkak); 1894 (bir ayol, bitta erkak)

Shahar: Buyuk Britaniya, Uimbldon

Yuzaki: maysa

Uimbldon turniri barcha yirik turnirlarning eng qadimgisi hisoblanadi. Birinchi musobaqa 1877 yilda atigi 22 nafar

dengizi uzra 730 kilometrlik to'xtovsiz parvozni amalga oshirgan.

Harbiy tarixning fojiali fakti

Ikkinchi jahon urushi Frantsiyani qattiq ta'sir qildi va mashhur tennis arenasida o'z izini qoldirdi. Natsistlar Frantsiya hududlarini bosib olganlarida, Rolan Garrosga yahudiylar vaqtincha joylashtirilgan va keyinchalik qiynoqlar va qatl qilish uchun sharqqa jo'natilgan o'ziga xos "kutish xonasi" roli tayinlangan. Qo'ng'irchoq olqishlar, muxlislarning olqishlari va raketkaning to'pga tegishining gulduros tovushlari mashhur kortlarni besh yil davomida tark etdi.

O'sishga bo'lgan ehtiyoj

1968 yilda "Katta Dubulg'a" turniri maqomini olgan Rolan Garros o'z maydonida havaskorlar qatori professionallarni ham qabul qila boshladi. Bir paytlar Frantsiya o'zining sevimli milliy sport turlaridan birining "yopiqligi" va "mashhur emasligi" tufayli xafa bo'lgan. Bugungi kunda ularda boshqa muammo bor - umuman tennisning aql bovar qilmaydigan mashhurligi va tennis bo'yicha Frantsiya ochiq chempionati tashkilotchilarni nafaqat modernizatsiya, balki tennis arenasini kengaytirish haqida o'ylashga majbur qiladi. Modernizatsiya stadionning o'zida harakatlanish qulayligiga, shuningdek, bir qator boshqa jihatlariga ta'sir ko'rsatdi:

- yashil maydonlarni qayta tashkil etish;
- elektron chiptalarga o'tish;
- belgilar va belgilar tizimini o'zgartirish.

Biroq, tashkilotchilarning fikriga ko'ra, eng muhim va keng ko'lamli o'zgarishlar ta'sir qiladi tennis korti o'lchamlari, va

2018 yilda butunlay yangi va zamonaviy Rolan Garros millionlab tomoshabinlar oldida paydo bo'ladi.

4.3. Uimbldon



Uimbldon turniri "Katta dubulg'a" turkumiga kiruvchi uchinchi turnirdir. Uimbldon yoki English Open avgust oyining birinchi dushanbasidan olti hafta oldin, ya'ni iyun oyining oxiridan iyul oyining boshigacha boshlanadi.

Bu tennisdagi eng nufuzli kubok va shuning uchun uni yarim oy ajratib turadi Rolan Garros- sportchilarning dam olishlari va o'z chiqishlariga tayyorgarlik ko'rishlari uchun juda qisqa vaqt. Ushbu omilni hisobga olgan tashkilotchilar English Open turnirini 2015 yildan bir hafta keyinroqqa qoldirishga qaror qilishdi.

Eng buyuk turnir tarixi

asosiy ma'lumotlar

Asos solingan yili: 1877 (erkak); 1894 (bir ayol, bitta erkak)

Shahar: Buyuk Britaniya, Uimbldon

Yuzaki: maysa

Uimbldon turniri barcha yirik turnirlarning eng qadimgisi hisoblanadi. Birinchi musobaqa 1877 yilda atigi 22 nafar

tennischi o'rtasida o'tkazilgan bo'lib, ularning har biri musobaqada ishtirok etish uchun o'z hissasini qo'shishi kerak edi. Yig'ilgan mablag'ga tashkilotchilar muzeyda faxrli o'rin egallagan maysazorni sotib olishdi.

Uimbldon kortlaridagi o'tlarga birinchi marta investitsiya qilingan mablag'ni hurmat qilgani uchun yoki shunchaki ingliz pedantiyasi tufayli:

O'yinlar boshlanishidan ikki hafta oldin, qirg'iylar stadion ustida aylanib yurib, atrofdagi kaparlarni Uimbldon maydonlarida paydo bo'lishidan vaqtincha to'xtatib qo'yishga qodir; O'tning balandligi roppa-rosa 8 millimetrga teng.

Uimbldon kortlari

Bugungi kunda tennis majmuasida 19 ta faqat maysa kortlari mavjud

1-sonli kort va Markazdan faqat musobaqalar vaqtida foydalaniladi.

Erkaklar - stakanlar, ayollar - plitalar

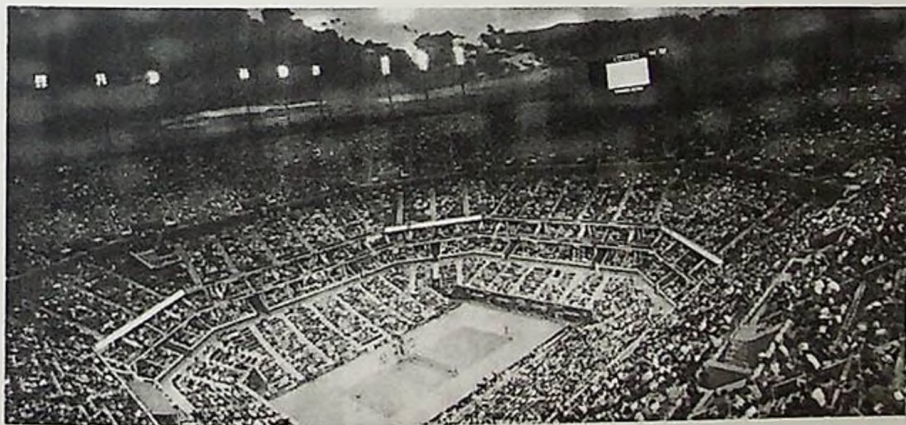
Inglizlardek urf-odatlarini muqaddas biladigan xalqni topish qiyin. Tennis bo'yicha Angliya ochiq chempionati buning dalilidir.

Yakkalik musobaqasi g'olibi oltin bilan qoplangan kubokni oladi. Biroq u bunday munosib mukofotga ega bo'lish quvonchini to'liq tatib ko'ra olmaydi: Uimbldonning navbatdagi g'olibi bir yildan so'ng u bilan uyining ichki qismini bezatadi. Katta mukofot puli ko'rinishidagi moddiy tovon puli (2013 yilda tennischilar yakkalik bahslarida g'alaba qozonganliklari uchun 1 600 000 funt sterling olishgan) va kubokning kichik nusxasi eng nufuzli tennis mukofoti sifatida saqlanib qolgan.

G'olib qizlar mifologik mavzular tasvirlari bilan bezatilgan

kumush plastinka egalari bo'lishadi. Aytgancha, gender farqlari juda aniq. Qizig'i shundaki, 2007 yilgacha Uimbldonda erkaklar g'alabasi ayollarnikidan yuqori baholangan. Biroq, jahon hamjamiyati adolatni tikladi va endi ayol tennischilar g'alaba uchun erkak tengdoshlari bilan bir xil miqdorda pul olishadi.

4.4. US open



US Open an'anaviy tarzda "Katta Dubulg'a" kvartetida yakuniy akkordni ijro etadi. Avgust oyi oxiridan sentabr boshigacha o'tkaziladigan turnir har doim butun dunyo bo'ylab millionlab tennis muxlislarining e'tiborini tortadi.

Gap shundaki, navbatdagi keng ko'lamli raketka musobaqasi Avstraliya ochiq chempionatifaqat yanvar oyida bo'lib o'tadi, shuning uchun muxlislar, havaskorlar va professionallar to'rt oy davomida taassurotlarni to'plashni xohlashadi.

Eng qadimgi yoki eng yangi

Turnir haqida

Asos solingan yili: 1881 yil (erkaklar yakkalik va juftlik); 1887 (ayollar yakkalik, juftlik, aralash)

Joy: Nyuport, Filadelfiya, Nyu-York

Qoplash: 1974 yilgacha - o't; 1975-1977 yillarda - tuproq; 1978 yildan - qiyin

Amerikaliklar musobaqaning ko'لامي va ko'ngilocharligi bo'yicha evropaliklardan kam bo'lishlari mumkinligini tasavvur qilishning iloji yo'q. Ammo bu har doim ham shunday emas edi.

US Open rasmiy tug'ilgan yili - 1881 yil. Dastlab, musobaqa hozirgidek qattiq kortlarda emas, balki maysazorlarda bo'lib o'tdi. Bundan tashqari, tanlov ishtirokchilari uchun ba'zi cheklovlar mavjud edi:

- faqat havaskor tennischilar;
- Faqat Amerikaning maysazor tennis uyushmasi a'zolari;
- faqat erkaklar;
- faqat bitta o'yin uchun.

O'shandan beri ko'prik ostidan juda ko'p suv o'tdi, ayollar musobaqalarga jalb qilindi, juftliklar kiritildi va yana ko'p narsalar. Biroq, Amerika chempionati faqat 1968 yilda "ochiq" so'ziga mos kela boshladi.

Tennisni ozod qilish

Biz AQSh Ochiq chempionatiga hurmat bajo keltirishimiz kerak: bu "to'rttalik" Grand Slam turnirlaridan birinchisi bo'lib, erkaklar va ayollar o'rtasidagi mukofot pullarini tenglashtirib, "hamkasblarini" ham shunday qilishga majbur qildi. Boshlang'ich inglizlar uzoq vaqt davomida ozod qilingan jamiyat tendentsiyalariga qarshi turishdi: Amerika chempionati

misoli Uimbldon faqat 2007 yildan keyin kuzatilgan.

Faqat bitta markaziy kort bor va u Artur Ashe stadioni sharafiga nomlangan. Ushbu mashhur qora tanli tennischi o'z xotirasini shunday abadiylashtirishga loyiqdir. U nafaqat tennis kortida, balki real hayotda ham Afrikada qora tanlilarning huquqlarini himoya qilgan jangchi edi, buning uchun u hatto qamoqqa ham olindi. Yana ikkita sud, shuningdek, 15 ta amaliyot maydoni mavjud.

Kechki o'yinlar romantikasi

Amerikaliklar har doim hamma narsada "rasm" ga katta ahamiyat berishadi. Ularning tennis turniri buning yana bir dalilidir.

Yagona Markaziy kort dunyodagi eng katta;

So'nggi yillarda tomoshabinlar o'yinlarning 3D translyatsiyalarini tomosha qilish orqali tennis ehtirolari shiddatini to'liq baholashlari mumkin;

Va nihoyat, US Open-ga xos xususiyat - kechki o'yinlar. Kortlar ajoyib sun'iy yoritishga ega, buning natijasida musobaqada ishtirok etayotgan sportchilar hech qanday qiyinchiliklarni boshdan kechirmaydilar va tomoshabinlar bunday "janglarni" tomosha qilishdan to'liq hayratlanarli his-tuyg'ularni boshdan kechirishadi, ularning aksariyati yarim tundan keyin tugaydi.

4.5. Davis cup



Mashhurlik va obro'-e'tibor nuqtai nazaridan Devis kubogi turnirlari "Katta dubulg'a" o'yinlaridan hech qanday kam emas. Buning bir qancha sabablari bor: chinakam xalqaro miqyos, tanlovning uzoq tarixi va bosh sovrinning o'ziga xosligi.

Devis kubogi: faqat erkaklar uchun sport

Turnirda o'ziga xos qoidalar va o'zgarmas an'analar mavjud. Birinchidan, bu faqat erkaklar musobaqasi. Biroq, qizlar qo'llarini silkitmasliklari va: "Har doimgidek!" Ayollar ekvivalenti - Federatsiya kubogi.

"Tennis bo'yicha o'tkaziladigan xalqaro turnirlar" mavzusi bo'yicha nazorat savollari.

1. Katta dubulg'a turnirlari haqida so'zlab bering.
2. Rolan garros haqida so'zlab bering.
3. Uimbldon haqida so'zlab bering.
4. Us open haqida so'zlab bering.
5. Davis cup haqida so'zlab bering

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.
2. Axmedova N.I., Azamatov A.I. "Tennis boyicha sport ta'lim-muasssalarida mashg'ulot o'tkazish uslubiyati". O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch.: 2023y. 140 b.
3. Axmedova N.I. "Tennischi qizlarning jismoniy va maxsus tayyorgaligini takomillashtirish yo'llari". Monografiya. Ch.: 2023y. 72 b.
4. Axmedova N.I. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. T: 2014,
5. Безверхов В.П., Соколова Н.Д. Теннис. //Учебное пособие. Т.: 2007. -106 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. - Киев, 2004. - 808 с.
7. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish// Ахмедова Н.И.//Ўқув услубий қўлланма. ЎзДЖТИ., Т.:2014
8. Белис-Гейман С.П. Теннис: Школа чемпионов, игры I подготовка. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001. – 223 С.
9. Голенко В.А. Скородумова А.П., Тарпицев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Dedalus, 2001. – 190 С.
10. Голенко В., Скородумова А., Тарпицев Ш. Академия тенниса. – М.: Dedalus, 2002. – 236 С.
11. Голомазов С.В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий. Докт.Diss.М.: 1996. 327 С.
12. Иванова Г.А. Теннис: Воспитание чемпиона. / Пособие., Санкт-Петербург., 2010.,- 161 С.
13. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной

спортивной специализации.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: РАФК, 2000. – 24 С., ил.

14. Эдгар Гиффенинг. Разработчик Hiahperformance Tennis Players. Neuer Sportverlag., Берлин.

GLOSSARIY

№	O'zbek tilida ta'rif	Определение на русском языке	Definition in English
1.	Texnika – yunoncha (tehnus) so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi.	- Греческий (technus) происходит от русского языка в «искусстве» означает.	- Greek (technus) comes from the English language in the "art" means.
2.	Taktika – yunoncha (taktikus) so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.	Тактика - греческий (taktikus) от русского слова для средств «порядок».	Tactics - Greek (tactics) from the English word for means "order."
3.	Strategiya – (strategia) yunoncha so'zdan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo'l, usul yoki vositani tanlab, g'alaba sari olib borish ma'nosini ifodalaydi.	Стратегия (стратегия), происходит от греческих слов, военных и политических партий в наиболее эффективным способом выбирать методы или средства, представляет собой смысл проведения победу.	Strategy (Strategy), is derived from the Greek words, the military and political parties in the most efficient way to choose methods or means, is a sense of victory.
4.	Tennis inglizcha – tennis atamasi aslida fransuz tenez so'zidan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida "ushla", "ushlash" ma'nolarini anglatadi. Raqib shunday so'zni (ushla) aytib, to'pni o'yinga kiritgan.	Теннис английское слово на самом деле относится к принципу французского тенниса, русского языка, «лови», «ловить» означает. Слово соперника (холдинг), выиграл игру с мячом.	Tennis English word actually refers to the principle of French tennis, the English language, "holding", "Arrest" means. Word of the opponent (holding), won the ball game.
5.	Raketka inglizcha racquet atamasi aslida arabcha rakhat (rakat, barakat) so'zidan tashkil topgan bo'lib "kaft" ma'nosini anglatadi.	Английский Ракетки ракетка на самом деле относится к арабским Rakhi (rak'aat благословение) состоит из слова «ладонь» означает.	English racket racket actually refers to the Arab Rakhi (rak'aat blessing) consists of the word "metatarsal" means.
6.	Kort tennis – qumtuproq tennisi.	Теннисный корт - песчаник теннис.	Tennis Court - Tennis sandstone.
7.	Laun (inglizcha) tennis – chim	Лаун (на английском	Lawn (in English),

	maydon tennisi.	языке), теннис большой теннис.	tennis, tennis.
8.	Aut - ang - out - tashqari, ketdi ma'nosini anglatadi.	Aut - англ. - из средств.	Of Aut - ang - means.
9.	Geym - inglizcha - game - o'yin ma'nosini anglatadi.	Гейм - английская игра, смысл игры.	Gamepad - English game, meaning the game.
10.	Set - inglizcha - court - maydoncha ma'nosi bilan ifodalanadi.	Установить выражается значением английского диора.	Set the value expressed in the English court.
11.	Strategiya - yunoncha - strategia - boshlab beraman ma'nosini anglatadi.	Греческая стратегия - стратегия - я имел в виду.	The Greek strategy - a strategy - I meant.
12.	Texnik tayyorgarlik - texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.	Техническая подготовка и технические навыки, направленные на учебный процесс.	Technical training and technical skills aimed at learning process.
13.	Taktik tayyorgarlik - taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.	Тактическая подготовка тактических навыков, направленных на учебный процесс.	Tactical training tactical skills, aimed at learning process.
14.	Mashg'ulot yuklamasi - muayyan xajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yo'nalishda ijro etiladigan va sportchi organizmiga (ish qobiliyatiga) ta'sir etuvchi mashqlar yig'indisini ifodalaydi.	Удельный объем тренировочные нагрузки, быстро, время, частота, направление и выступления спортсменов тела (способность), которая представляет собой сумму физических упражнений.	Specific volume of training load quickly, time, frequency, direction and athletes performances body (capacity), which is the amount of exercise.
15.	Musobaqa yuklamasi - musobaqa davomida bajariladigan va ish qobiliyatiga ta'sir etadigan o'yin yuklamasini anglatadi.	Конкурсные загрузки выполняются во время соревнований, и игра будет влиять на способность нагрузки.	Competitive loading performed during the competition, and the game will affect the load capacity.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK ASOSLARI. TENNISCHILARNING JISMONIYSIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.....	7
1.1. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni	8
1.2. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari	10
1.3. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash	12
II BOB. TEXNIK USULLARGA O'RGATISH.....	51
2.1. Texnik tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar.	108
2.2. Kiritilayotgan to'pni qabul qilish texnikasi	117
2.3. Yo'nalish bo'yicha zarba berish texnikasiga o'rgatish	131
2.4. To'r oldiga chiqib zarba berish texnikasi	149
2.5. O'ng va chapdan zarba berishga o'rgatish	157
2.6. Burama zarba berish texnikasi	160
2.7. Qisqa zarba berish texnikasi	162
2.8. Boshdan yuqoridan zarba berish (SMESH) texnikasi.	166
2.9. Kesma zarba berish (SMESH) texnikasi	167
III BOB. TAKTIK USULLARGA O'RGATISH	173
3.1. Taktik tayyorgarlikni rivojlanirish	199
3.2. To'r oldida o'ynash taktikasi	206
3.3. To'p o'yinga kiritgandan so'ng tez to'r oldiga chiqib kombinatsion xujum taktikasini qo'llash	209
3.4. Maydonning o'ng va chap tomonlariga zarba berish taktikasi	216
3.5. Raqib tomonidan to'p kiritilganda sherik bilan o'ynash taktikasi	221
3.6. Sparring – sherik va to'pli savat yordamida tennis zabalarini takomillashtirish	226
3.7. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish	233
IV BOB. TENNIS BO'YICHA O'TKAZILADIGAN XALQARO TURNIRLAR.....	238
4.1. Avstraliya ochiq chempionati	238
4.2. Rolan garros	244
4.3. Uimblon	247

4.4. US open	249
4.5. Davis cup	252
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	253
GLOSSARIY	255
MUNDARIJA	257

QAYDLAR UCHUN

N.I.Axmedova, A.I.Azamatov, N.I.Azamatova

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA
MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH (TENNIS)**

O'quv qo'llanma

Muharrir: N. Rustamova

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 628159.

Bosishga ruxsat etildi: 06.03.2025-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Georgia" garniturası.

Shartli b/t 13.8 Nashr hisob t 14.4

Adadi 20 dona. 6-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,

Жангох мавзеси, 37-уй.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,

Жангох мавзеси, 37-уй.

ISBN 978-9910-690-53-2



9 789910 690532