UCHIB KELAYOTGAN TO‘PGA O‘NG TOMONDAN ZARBA BERISH TAKTIKASINI RIVOJLANTIRISH

Xolmatov Bekzod O‘ralovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Tennis,badminton,stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrasi, katta o‘qituvchisi
bekzodxolmatov@.gmail.com
Hamrayeva Flyura Rashidovna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Tennis,badminton,stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi
hamrayevaflyura@.gmail.com

ANNOTATSIYA. Mazkur materialda Tennis sport turi bilan shug’ullanuvchi 12 – 16 yoshli tennischilar musobaqa o‘yinlarida amalga oshirgan yakuniy zarbalar tavsifini tahlil qilib, qiziqarli ma‘lumotlar olindi bolaning keyingi bosqichdagi taktik harakatlarining rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishini oldini olish maqsadida to’g’ri tavsiya va ko’rsatmalar berib borilgan.

Kalit so’zlar: tennis sport turi taktik strategik fikrlash, qaror qabul qilish, oldindan rejalashtirish va vaziyatni baholash qobiliyatini oshiradi.

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. Qoligan 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 stiliniindividual 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 dioganal bo‘yicha burama yoki kesma zarbalarni amalgam oshiradilar. Har bir sherik maydonida joylashgan nishonlarga tushgan to‘pni baland ovozda – —bir, —ikki, —uch va xakozo aytib 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 dioganal bo‘yicha chapdan chapga zarbalar.

3 – mashq. Nishon bo‘yicha —восьмѐрка‖. 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– mashq. —vosmyorka‖. Birinchi sherik tur yonida, ikkitasi orqa chiziqda. To‘p yonidagi o’yinchi diagonal zarbalar bilan 1 va 2 nishonlarga, birinchi variantda va to‘g‘ri chiziq bo‘yicha boshqasi bilan o‘ynaydi. Orqa chiziqdagi sheriklar albattato‘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, bnoshqasi to‘r yonida;

9– mashq. Vazifa bo‘yicha ―bir o‘yinchi ikkinchi o‘yinchiga qarshi‖ hisob uchun o‘yin.

10 – mashq. Maxsus vazifa bo‘yicha, stili yaqqol namoyon bo‘ladigan o‘yinchiga qarshi hisob uchun o‘yin:

a) keskin hujumchi ―to‘rchi‖;

b) orqa chiziqda o‘ynaydigan keskin hujumchi;

v) orqada va to‘r yonida bir xil o‘ynaydiganlar;

g) qarshi hujumchi;

d) himoya (raqib xatolari hisobiga o‘ynaydigan).

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ахмедова Н.И. “Теория и методика тенниса”. Darslik.T.,-2024y. 244b.
2.Axmedova N.I. “Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)”. O‘quv qo‘llanma. Ch.: 2023y. 257 b.
3.Умаралиева Ф.Т. // “Организация тренировочных занятий на начальном этапе подготовки (теннис)” Учебное пособие T.:Ilm-fan nashriyoti – 2024 г., 156 стр.
4.Pulatov SH.A., Axmedova N.I. “Sport o’yinlari elementlariga o’rgatish (tennis)” Ch.: 2022y. 215