

Ўзбекистон терма жамоаси теннисчиларнинг олимпия ўйинларида натижа динамикаси ва спорт формаси таҳлили

Нигора Исаходжаевна Азаматова
Нафиса Исаходжаевна Ахмедова
Абдулло Исаходжа угли Азаматов
Румия Анваровна Лутфуллина

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Аннотация: Ушбу мақолада теннис бўйича Ўзбекистон ва Жаҳон теннисчиларининг Токио-2020 олимпиада ўйинларидаги спорт натижаларининг педагогик таҳлили ҳамда юқори малакали спортчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги, олимпия ўйинларида ютуқ ва камчиликлари таҳлили масалалари ёритилган.

Калит сўзлар: Токио-2020 ёзги Олимпия ўйинлари, ўнгдан зарба, Истомин, Нагал, техник-тактик тайёргарлик, жаҳон ракетка усталари.

Analysis of dynamics and sports forms of uzbek national team at the olympic games

Nigora Isakhodzhaevna Azamatova
nigara_17@mail.ru

Nafisa Isakhodzhaevna Akhmedova
nafisa_coach@mail.ru

Abdullo Isaxodja oglu Azamatova
abdullo_coach@mail.ru

Rumiya Anvarovna Lutfullina

Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

Abstract: The article deals with the pedagogical analysis of the sports results of tennis players of Uzbekistan and the World Tennis Games at the 2020 Olympic Games in Tokyo, as well as the technical and tactical training of highly qualified athletes, the analysis of achievements and shortcomings at the Olympic Games.

Keywords: Summer Olympic Games in Tokyo 2020, shot from the right, Istomin, Nagal, technical and tactical training, master of the world racket.

Республикамизда охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва тренерлар учун қўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати мавжуд.

Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида, аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш мақсадга мувофиқдир.

Хусусан, катта тенниснинг айнан қайд этилган бебаҳо жиҳатларини чуқур тушунган ҳолда “Республика олимпия заҳиралари теннис мактабини ташкил қилиш тўғрисида” қарор қабул қилинди ва ҳозирги кунда ушбу мактабда мамлакатимиз бўйича танлаб олинган ёш теннисчилар ўз билимлари ва спорт маҳоратларини ошириб келмоқда.

Юртимизнинг биринчи рақамли ракеткаси Денис Истомин Токио-2020 Олимпиадасига йўлланмани кўлга киритган эди. Афсуски у биринчи учрашувнинг ўзида имкониятни бой берди. Ҳиндистонлик Сумит Нагалга қарши кечган муросасиз беллашувда Д.Истомин 4:6, 7:6, 4:6 уч сет ҳисобида мағлубиятга учради. Теннисчимиз иккинчи сетда ғалаба қозониб, учрашувда бироз бурилиш ясагандек бўлди, бироқ ҳал қилувчи сетда ҳиндистонлик ракетка устасига омад кулиб боқди.

Теннис мутахассисларининг тадқиқотларига кўра, спорт машғулотларини даврлаштириш зарурати, асосан, спорт формасининг афзалиги туфайли юзага келган. Спорт формаси деганда “Спортчининг лимитланган вақт давомида шаклланган, сақланиб турган ва бир макроцикл оралиғида қонуният асосида ўзгариб турувчи, спорт натижаларини намойиш қилишга оптимал тайёргарлик ҳолати” тушунилади. Оптимал тайёргарлик спортчининг барча тайёрланганлик қирраларини - техник, тактик, жисмоний ва бошқаларни, натижага эришишдаги гармоник бирлигини назарда тутди. Ҳеч бўлмаганда битта тайёрланганлик оптимал даражада бўлмаса, демак, спортчи спорт форма ҳолатида эмас ва саралашда ўзидан анча паст бўлган рақибга ютқизиши мумкин.

Оптимал тайёргарлик ҳолатида бўлмаса, бунга ҳар бир теннисчининг ўз сабаблари бор. Бирининг тўп узатишига ўзгартириш киритиш керак, бошқасининг орқа чизикдан зарбаларининг самарадорлиги ва стабиллигини яхшилаш лозим. Кимга-дир техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш билан бирга, аэробик имкониятларини, яна кимдир тезкор-куч имкониятларини тарбиялаш ишларини олиб боришлари, кимлардир стресс вазиятларида ўзларини бошқаришни ўрганишлари керак. Бошқача айтганда, ҳар бир теннисчи оптимал тайёргарлик ҳолатига кириш учун, ўз индивидуал имкониятларидан келиб чиқиб, ўз вазифасини ўзи ҳал этиши керак, бунинг учун унга турлича вақт керак бўлади. Мана нима учун, ҳамма теннисчилар учун тайёргарлик даврининг қатъий давомийлиги тўғрисида бирор нарса дейиш қийин. Уларнинг ҳар бири учун ушбу жараён - индивидуал.

Теннисда натижа ютуқ ёки машғулотда иффодалангани сабабли, спортнинг бошқа циклик, тезкорлик-куч типларидагидек сония, сантиметр ёки килограммда эмас, у ҳамма вақт ҳам спортчининг ҳолатини, унинг тайёрланганлик даржасининг мезони бўла олмайди. Ўрта даражадаги теннисчи биринчи даврада анча юқори даражадаги малакага эга теннисчи билан учрашиши мумкин. Бу учрашувда ўзининг яхши ўйинини намойиш этиши, лекин ютқизиши мумкин. Мана нима учун фақат етакчи теннисчиларининг натижалари тахлил этилади.

Спорт натижаларини тахлил қилишга ўтишдан аввал баъзи ҳолатларни ойдинлаштириб олиш лозим. Ҳисоб китобларда яхши натижа деб – очколарнинг энг кўп миқдори - 10%и қабул қилинган. 1970 йиллардан бошлаб мутахассислар томонидан спорт формаси мезони айнан - стабиллик ва прогрессивлик мезони киритилган. Ҳисобланган спорт формаси, масалан, спринтерники, сифатида мавсум давомида максимал, яъни 100%ли кўрсаткичдан 20% дан кам бўлмаган, кўрсатган кўрсаткичдаги ҳолатига айтилади. Маълумотларга кўра, теннисчиларда бу оралик 20%ни ташкил этади. Агар теннисчи оралиғи бир ойдан кам бўлган бир қатор турнирларда қатнашиб, энг яхши кўрсаткичидан 20% ли фарқга эга натижа кўрсатса, у спорт формасидан чиққан ҳисобланади. Аксинча, бу ораликда 80%дан 100%гача натижа кўрсатса, у ҳолда спортчи спорт формасида деб, ҳисобланади.

Юқори малакали теннисчиларни мусобақаларга тайёрлашнинг психологик муаммолари. Теннисчиларнинг психологик факторлари, уларнинг шахс хусусиятлари, руҳий ҳолати ва руҳий жараёнларнинг хусусиятлари билан боғлиқ. Негаки салбий факторлар таъсирига қарши туриш катта ва давомли юкламаларни кўтариш, энг юқори даражали мусобақаларда ўйнаш ва ютиб чиқиш учун спортчи маълум махсуслашган имкониятларга эга бўлиши керак. Стресс таъсирига руҳий турғунлик толерантлик деб номланади. Толерантлик эса

ўз навбатида кўп жихатдан жўшқинлик хусусиятлари, асаб тизимининг типологик хусусиятлари ва вазият ҳақатерлари билан аниқланади. Юқори малакали теннисчиларнинг фарқланувчи шахс хусусиятлари орасида ошиқча ҳаяжон турғунлиги, қатъийлиги, ўзига ишонч, юзага келган вазиятларга мустақил баҳо бериш, ваҳималанишнинг пасайиши, ўзини назорат қилиш қобилияти, мақсадга интилишдаги қатъийлик, ташаббускорлик ва журъат етакчиликка интилиш кабилар ажралиб туради.

Теннисчи қандай хусусиятга эга бўлмасин ҳар куни оғир меҳнат қилиб тер тўкмаса, охиригача курашмаса, кўп соатли учрашувларда охири зарбагача баҳс олиб бормаса, гоҳида умидсиздек туюлган ўйинларда мукамаллик олий даражасидаги ҳаракатларни бажармаса, муваффақият қозонмайди. Инсон бажараётган ҳар бир хатти-ҳаракат ўз мотивига эга. Б.Креттининг фикрича “Мотивлаш одамларнинг турли вазиятларда ҳаракатга ёки ҳаракатсизликка ундовчи фактор ва жараёнларни белгилаб беради.

Б.А.Вяткиннинг ҳисоблашича “Мотив - эҳтиёжларини қондирувчи фаолиятга ундаш”. Бирок, муваффақиятли фаолиятга ундовчи эҳтиёжлар турлича бўлади. Тадқиқотларда қайд этилишича: Мотивнинг жамиятдаги аҳамияти қанчалик юқори бўлса, фаолият натижаси шунчалик муваффақиятли бўлади. Айтилганларни спорт олийгоҳлардаги мавжуд спортчиларни танлаш тизими тасдиқлаши мумкин. “Универсиада” мусобақаларига танлашда машғулотлар пайтида теннисчилардаги мотив таркиби аниқланган. “Универсиада” мусобақаларида иштирок этиш учун биринчи навбатда ютиб чиқиш, биринчи бўлиш, ўз шахрини, ватанини машҳур этиш истаги биринчи ўринга қўйилган.

Мотивлар таркибини ўрганишга бошқа спорт турларида ҳам катта эътибор берилади. Масалан, теннис бўйича “Олимпия ўйинлари” мусобақаларидан бирида қатнашчилар орасида анкета сўрови ўтказилган. Сўровнома саволлари орасида шундай савол ҳам бор эди; “Терма жамоа таркибида сизни ундовчи омил нима?, Ватанпарварлик, миллат, оила, моддий манфаатлар ёки бирор нарсани исбот қилишми?”. Биринчи ўринда кўпинча миллат манфаати тилга олинган, кейин эса спорт кўрсаткичлари. Моддий манфаатлар учинчи ва тўртинчи ўринда бўлган.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. “Yosh tennischilarni tayorlash texnologiyasi” O'quv qo'llanma. T.: 2014y.
2. Безверхов В.П., Соколова Н.Д. Теннис. //Учебное пособие. Т.: 2007. -106 с.

3. Белиц-Гейман С.П. Обучение технике – широким фронтом. Теннис. Ежегодник. «ФиС» М. 1985. С.9-11.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. - Киев, 2004. - 808 с.

5. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish// Ахмедова Н.И.//Ўқув услубий қўлланма. ЎзДЖТИ., Т.:2014

6. Ахмедова Н.И., Азаматов А.И., Азаматова Н.И. “ЎЗБЕКИСТОН ВА ЖАҲОН РАКЕТКА УСТАЛАРИНИНГ ТОКИО-2020 XXXII ЁЗГИ ОЛИМПИА ЎЙИНЛАРИДА ИШТИРОКИ НАТИЖАЛАРИ ВА ПЕДАГОГИК ТАҲЛИЛИ” Fan-Sportga №6 2021.