

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



I.A.Tursunaliyev - Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
В.В.Шиян - Сравнительный анализ специфики соревновательной деятельности как фактор оптимизации предсоревновательной подготовки взрослых спортсменов в дзюдо и греко-римской борьбе.....	9
A.M.Maxmudov - Oliy toifa futbol jamoalari texnik-taktik harakatlari samaradorligini o'rganish natijalari.....	12
D.K.Karimov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh akrobatlarni koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubi.....	15
O.E.Toshmurodov, U.S.Dusanov, T.O.Erkinov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirish samaradorligi.....	19
E.N.Sirliyev - Erkin kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarda harbiy vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari.....	25
D.Yu.Tashnazarov - Mamlakatimizda 15 yoshdagi yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish tahlili.....	29
A.U.Xamidjonov, E.B.Muhammadjonov - Malakli gimbolchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tahlili.....	32
N.A. Khudayberdiyeva - Efficiency of organizing public sports events in educational institutions.....	37
N.A.Karimov - O'zbekiston chempionatlarida ishtirok etadigan qizlar o'rtasida 100 m g'ovlar osha yugurish musobaqasi natijalarining ilmiy tahlili.....	42
F.V.Ganiyeva - Basketbolchilarda sakrovchanlikning funksional komponentlarini rivojlantirish.....	46
Ш.Т.Исеев - Сравнительный анализ уровня физической подготовки футболистов узбекистана.....	48
M.A.Umbetova - 3x3 basketbolda otilgan to'plarni natijadorligi va uzoq masofadan qilingan hujumlarning ahamiyati.....	52
M.K.Jumaniyazov - 14-17 yoshli regbichilarni jismoniy tayyorlashda tizimli mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish.....	55
S.Choriyev - Talaba kurashchilar texnik-taktik harakatlarni o'rgatishda musobaqa oldi mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	59
M.N.Norqobilov - Zaif ko'ruvchi o'smirlarning jismoniy rivojlanish holatini yoshga oid solishtirma baholash.....	66
A.A.Nuritdinov, M.U.Maxamadsaliev - Sport sog'lomlashtiruvchi guruhidagi taekvondochilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish.....	69
B.B.Umurzakov - Zamonaviy kadrlarni jangovar va kasbiy tayyorligini takomillashtirishning tashkiliy-uslubiy asoslari: xorijiy tajriba va yechimlar.....	72
S.X.Mirjamalov - IIV malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning integratsiyalashgan modeli.....	76
U.A.Eshmanova - Talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshirish va harakat faolligini tarbiyalash metodikasi.....	79
M.M.Akmuradov - 10-12 yoshli dzyudochilarda dinamik muvozanatni rivojlantirishning metodologik asosini takomillashtirish.....	82
M.R. Raxmonova - Badiiy gimnastikachilarda vosita assimetriyasini hisobga olgan holda egiluvchanlikni rivojlantirish metodologiyasi.....	87
Sh.M.Usmonjonov - To'p uzatish aniqligini takomillashtirish orqali suv polochilar hujum samaradorligini oshirish.....	90
S.Sh.Valixanov - Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, shakli va uni tashkil etish bo'yicha yondashuvlar tahlili.....	94
U.G'.Rejapov - Zamonaviy voleybolda to'p uzatish aniqligi va unga burilma-aylanma harakat yuklamalarining salbiy ta'sir etishi.....	98
S.S.Abduqahhorov - 13-14 Yoshli akademiya futbolchilarining zarba kuchini aniqlash bo'yicha qayta olingan (adidas micoach smart ball) natijalari tahlili.....	105
Z.A.Xo'jamberdiyeva - Yuqori malakali tennischilarning musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirish yo'llari.....	111
X. Каримжонова - Художественная гимнастика в жизни детей.....	117



Oriental universitetining 1-bosqich magistranti

Z.A.Xo'jamberdiyeva

Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: xo'jamberdiyeva12@gmail.com

YUQORI MALAKALI TENNISCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH YO'LLARI

Аннотация

Эта статья представляет методы опроса и исследования, основанные на таблицах результатов, для разработки способов формирования подготовки высококвалифицированных теннисистов к соревнованиям. Сделаны выводы относительно формирования их предсоревновательной подготовки.

Ключевые слова: высококвалифицированные теннисисты, предсоревновательная подготовка, микроскоп, спортивные тренировки, нагрузка, качества скорости, соревновательный период.

Annotation

Ushbu maqolada yuqori malakali tennischilarning musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirish yo'llarini rivojlantirish uchun natijalar jadvallar asosida so'rovnomalar hamda tadqiqot usullari yoritib berilgan. Tennischilarni musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirishda xulosalar yozilgan.

Kalit so'zlar: yuqori malakali tennischilar, musobaqa oldi tayyorgarlik, mikrosikl, sport mashg'uloti, yuklama, tezkorlik sifatleri, musobaqa davri.

This article provides survey and research methods based on result tables to develop ways of shaping the competition preparation of highly qualified tennis players. Conclusions are written regarding the formation of their pre-competition preparation.

Keywords: highly skilled tennis players, pre-competition preparation, microcycle, sports training, load, agility qualities, competition period.

Mustaqillik sharofati tufayli millat genofondini shakllantirish, sog'lom turmush tarzini kuchaytirish va barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo'lmish jismoniy tarbiya va sport borgan sari milliy istiqbol g'oyasining strategik quroliga aylanib bormoqda. O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi va rahnamoligida ushbu soha qisqa vaqt ichida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida asrlarga teng o'zgarishlar va ulkan islohotlar yo'lini bosib o'tib, buyuk istiqbol sari qanot yozmoqda. Mamlakatimizda ko'pdan-ko'p xalqaro standartlarga mos sport inshootlari barpo etilishi, xalqaro miqyosdagi musobaqalarning muntazam o'tkazilishi, o'zbek sportchilarining jahon, Olimpiya va Osiyo musobaqalarida yuksak natijalarga erishishi mustaqil yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etmoqda. G'urur bilan e'tirof etish joizki, birinchi Prezidentimizning yurtimiz taraqqiyoti; ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot barpo etishdagi buyuk xizmatlari tahsinga sazovor. Ularning ishini davom ettirib ulkan islohatlar ko'lamini yanada kengaytirish ishlarini jadallashtirib kelayotgan bugungi yo'l boshchimiz Sh.M.Mirziyoyev barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida ham o'ta samarali progressiv chora-tadbirlarni hayotga joriy etilishiga alohida e'tibor qaratmoqda. "Kechagi" sportchilarimiz bugungi kunda Olimpiada va Osiyo o'yinlari, jahon chempionatlari va boshqa nufuzli musobaqalarda yuksak o'rinlarga erishib kelmoqda. Tennisning aynan qayd etilgan bebaho jihatlarini chuqur tushungan birinchi Prezidentimiz 2008-yil 27-aprelda "Respublika olimpiya zaxiralari tennis maktabini tashkil qilish to'g'risida" qaror qabul qildi va hozirgi kunda ushbu maktabda mamlakatimiz bo'yicha tanlab olingan yosh

tennischilar o'z bilimlari va sport mahoratlarini oshirib kelmoqdalar. Shu bilan bir qatorda ta'kidlash joizki, hali uzoq qishloq hududlarida, hatto tuman va viloyatlarda ham tennis to'garaklarini tashkil qilish, ilmiy asoslangan mashg'ulotlar o'tkazish choralari ko'rilmay kelyapti. Vaholanki, yuqorida qayd etilgan qararlarda mamlakatimizda, ayniqsa ta'lim muassasalarida tennisni ilmiy asosda rivojlantirish, mashg'ulotlarda ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanish zarurligiga alohida urg'u berilgan. Tennis bo'yicha yuqori malakali mutaxassis-o'qituvchilar va murabbiylar tayyorlash masalalari ham o'ta dolzarb vazifalar sifatida ta'kidlangan.

Tadqiqotning dolzarbligi. Tennisda maxsus va musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlari mashg'ulotlarida tennischilar organizmiga turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar ta'siriga yetarli darajada e'tibor berilmagan bo'lib, kuniga bir yoki ikki marta o'tkaziladigan mashg'ulotlar mikrosikllari asosiy uslubiy tamoyillarini rejalashtirish usullari va tuzilishi yetarlicha aniqlanmagan. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, hatto, ilg'or tajribalarga suyangan holda boshqa sport turlarini o'rganish bo'yicha ham ushbu muammoning yechimi hal etilmagan va tennis bo'yicha ham malakali tennischilar tayyorlash borasida shu singari tadqiqotlarning dolzarbligi ta'kidlanadi.

Tadqiqot maqsadi. Yuqori malakali tennischilarning maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlari jarayonida tennischilarning maxsus ish qobiliyati va malakalarini oshirishda mashg'ulotlar jarayoni samaradorligi dasturini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari.



1. Tennischilarning maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlarida organizmiga turlicha kattalikdagi yuklamali va har xil yo'nalishli mashg'ulotlarning ta'siri xususiyatlarini o'rganish.

2. Yuqori malakali tennischilar guruhlarida maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlarini rejalashtirishda mashg'ulot jarayonida turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni almashinib berish xususiyatlariga bog'liq samaradorlikni aniqlash.

3. Tennischilarning maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlarini tuzishda mashg'ulot jarayonida turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni almashinib o'tish xususiyatlariga bog'liq samaradorlikni aniqlash.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Asosiy e'tibor turli kattalik va yo'nalishdagi yuklamalardan foydalanib, mikrosikl mashg'ulotlarini tuzish tajribalariga qaratildi. Shu bilan bir qatorda, sport mashg'ulotlari yuklamalarining tennischilar organizmiga ta'siri samaradorligi amaliyotda, sport faoliyatidagi fiziologik va tibbiy asoslarga bog'lab

o'rganib chiqildi. Amaliyotda ilg'or murabbiylar va tennischilar ish tajribalarini tahlil qilish jarayoni mutaxassislarining fikrlarini o'rganish maqsadida olib borildi, natijada so'rovnomalarga javoblar olindi va tahlil qilib chiqildi. Jami 28 ta mutaxassis, shu jumladan, 1 ta xizmat ko'rsatgan sport ustasi, 2 ta xalqaro toifadagi sport ustasi, 20 ta sport ustasi, 5 ta sport ustaligiga nomzod bilan savol – javob o'tkazildi.

Bularning ish staji 5 yildan 10 yilgacha, so'rovnoma asosidagi savol-javob qatnashchilarini 60%i oliy ma'lumotli, 25%i tugallanmagan oliy ma'lumotli, 15%i o'rta maxsus ma'lumotga ega tennischilardir.

So'rovnoma javob berganlar tarkibini yosh xususiyati bo'yicha tahlil qilganda, ma'lum bo'ldiki, 25 yoshgacha 31%, 30 yoshgacha 24%, 35 yoshgacha 19%, 55 va undan yuqori yoshlar 26%ni tashkil qiladi. Natijada, so'rovnomada berilgan mikrosikl mashg'ulotlarining bir kunda necha marotaba o'tkazilishi mumkinligi haqida savolga quyidagi tartibda javob olindi.

1-jadval

**Mikrosikldagi bir kunlik mashg'ulotlar miqdori
(% hisobida)**

№	Mashg'ulotlar soni	Tayyorgarlik bosqichlari	
		Dastlabki	Bevosita
1	Bir marotaba	31%	27%
2	Ikki marotaba	56%	59%
3	Uch marotaba	13%	14%

So'rovnoma (1-jadval) natijasiga ko'ra, mikrosikl mashg'ulotlari soni va bir kundagi o'tkaziladigan mashg'ulotlar soniga nisbatan turli fikrlar va farazlar aniqlandi.

Bir kunda 2 marta mashg'ulot o'tkazish zarurligi so'ralganlarning 57,7%i ta'kidlagan bo'lsa, 3 marta mashg'ulot uchun 13,5%i va bir marta mashg'ulot uchun 27%i ovoz bergan.

2-jadval

Sport mashg'ulotlarining davomiyligi (% hisobida)

№	Mashg'ulotlar davomiyligi (soat taqsimoti)	Tayyorgarlik bosqichlari	
		Dastlabki	Bevosita
1	Bir soat	–	11%
2	Ikki soat	68%	61%
3	Uch soat	23%	27%
4	Uch yarim soat	9%	1%

Haftada 5-6 marta mashg'ulot o'tkazish eng past samara berishi aniqlandi. Mashg'ulotlarni bunday rejalashtirish yuqori sport natijalariga erishishga yordam bermaydi. Undan tashqari, kuniga 3 martadan mashg'ulot o'tkazish tennischilar organizmining tez toliqishiga va

oqibatda haddan ziyod charchashga olib kelishi mumkin. Mutaxassislar mashg'ulotlarning eng optimal davomiyligini (so'rovnomada qatnashganlar umumiy soniga nisbatan 64,5%i) 2 soat deb hisoblaydilar (2-jadval).



3-jadval

Sport mashg'ulotlarining davomiyligi (% hisobida)

№	Mashg'ulotlar soni	Tayyorgarlik bosqichlari	
		Dastlabki	Bevosita
1	Uch kun	13%	10%
2	To'rt kun	7%	4%
3	Besh kun	5%	9%
4	Olti kun	71%	70%
5	Yetti kun	4%	7%

4-jadval

Makrosikl davomida katta yuklamali mashg'ulotlar soni (% hisobida)

№	Mashg'ulotlar soni	Tayyorgarlik bosqichlari	
		Dastlabki	Bevosita
1	Bir marotaba	11%	7%
2	Ikki marotaba	14%	27%
3	Uch marotaba	43%	41%
4	To'rt marotaba	24%	27%
5	Besh marotaba	8%	8%

5-jadval

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida bir kunda katta yuklamali mashg'ulotlar soni (% hisobida)

№	Mashg'ulotlar soni)	Tayyorgarlik bosqichlari	
		Dastlabki	Bevosita
1	Bir marotaba	34%	25%
2	Ikki marotaba	66%	75%

6-jadval

Sport natijalariga erishishda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ahamiyati (% hisobida)

№	Jismoniy sifatlarni	Jismoniy sifatlarning o'rni %			
		1	2	3	4
1.	Uzoq ish faoliyati davomidagi chidamlilik	61%	34%	5%	-
2.	Tezkorlik	15%	51%	24%	10%
3.	Kuch	13%	8%	47%	32%
4.	Qisqa muddatli va shiddat bilan bajariladigan maxsus chidamlilik	4%	6%	27%	63%

Tennis mashg'ulotlari jarayonida yuqori sport natijalariga erishishga katta yordam beruvchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish borasida so'rovnoma o'tkazilganda, mutaxassislardan 61,0%i birinchi o'ringa uzoq ish faoliyati davomidagi chidamlilikni, 51,0%i tezkorlik kuch sifatlarni va 47,0%i qisqa muddatli va shiddat bilan bajariladigan maxsus chidamlilikni qo'ydilar (6-jadval).

Tadqiqot usullari.

Pedagogik kuzatish. Pedagogika kuzatuvi olib borish uchun bayonnoma usuli qo'llanildi. Unda mashg'ulot yuklamalarining organizmga ta'sirini ifodalovchi turli ko'rsatkichlar hisobga olib borildi. Shu bilan birgalikda, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan tennischilar kundaligi joriy etildi, bu uslub tennischilarning o'z-o'zini nazorat qilishi va ularning ish qobiliyati haqida aniq axborotlar olishga yordam berdi.

Tibbiy nazorat. Tibbiy nazorat usullari orqali tennischilarning sog'ligi, antropometrik ko'rsatkichlari baholandi, mashg'ulot yuklamalarining organizmga ta'siri o'rganildi va nazorat qilindi. Yurak qisqarish sur'ati (YuQS) organizmni quvvat bilan ta'minlashda funksional tizimlarning ishtiroki darajasini aniqlash maqsadida organizmning tinch holatida yurak qisqarishlari sur'ati aniqlandi, belgilangan ish tugaganidan 3 daqiqadan so'ng davomida 30 soniyada o'lchandi. Yuklamalar shiddati esa ishdan so'ng dastlabki 10 soniyada aniqlandi. Arterial qon bosimi (AB) o'sishi, Korotkov uslubida maksimal va minimal qon bosimini e'tiborga oldik. Dinamometriya. Qo'l va gavda kuchlarini aniqlashda dinamometrlardan foydalanildi. Maxsus ish qobiliyatini sinash. Organizmning maxsus ish qobiliyati rivojlanish darajasini o'lchash uchun yuqori malakali tennischilarning tezkorlik va kuchlilik sifatlari belgilab borildi. Bu



tennischilarning yuqoridan to'pni o'yinga kiritish texnik-taktik ish faoliyatini bajarishlarini o'lchashga asoslangan.

Pedagogik tajribada tennis bo'yicha mikrosikl mashg'ulotlarining tuzilishi samaradorligi, mashg'ulot yuklamalari va yo'nalishini farq qiluvchi mashg'ulotlarni almashlab o'tishni ratsional asosini aniqlash maqsadida o'tkazildi. Ushbu ilmiy-tadqiqot ishi uch bosqichda 2023-yildan 2024-yilgacha o'tkazildi. Birinchi bosqichda tennischilar organizmiga katta yuklamali turli yo'nalishdagi mikrosikl mashg'ulotlarining ta'sirini o'rganish bo'yicha ilmiy tadqiqot olib borildi. Bu tadqiqot natijasida yuklamalarning yo'nalishi va kattaligiga qarab mikrosikl mashg'ulotlarining turlari

tizimlashtirildi. Ikkinchi bosqichda bir kunlik mashg'ulot kunida katta yuklamali mashg'ulotlar va qo'shimcha mashg'ulotlarni tennischilar organizmiga ta'siri o'rganildi. Uchinchi bosqichda pedagogik tadqiqot o'tkazilib, tennis bo'yicha mikrosikl mashg'ulotlarining tuzilish samaradorligi, mashg'ulot yuklamalari va yo'nalishini farq qiluvchi mashg'ulotlarni almashlab o'tishning ratsional asosi aniqlandi. Barcha tadqiqot ishlari mashg'ulot jarayonining maxsus tayyorgarlik va musobaqa bosqichida olib borildi. Tadqiqotda qatnashgan tennischilar orasida O'zbekiston terma jamoasi a'zolari, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya universiteti talabalari bor (7-jadval).

7-jadval

Tadqiqot tuzilmasi

№	Mikrosikl bosqichlari va davri	Tadqiqotning o'tkazilgan vaqti	Jami ish-tirokchilar soni	Sport staji, yil	Sport tasnifi		Sport tasnifi		
					Xizmat ko'rsatgan sport ustasi	xalqaro toifadagi sport ustasi	Sport ustasi	Sport ustaligiga nomzod	1-darajadagi tennischila
1.	Tayyorgarlik davri, maxsus-pedagogik bosqichi.	20-oktyabr-29-noyabr 2023-yil	32	4-9 yil	-	2	8	10	12
2.	Tayyorgarlik davri, maxsus-pedagogik bosqichi. Musobaqalar davri, musobaqa oldi bosqichi.	21-mart-1-aprel 2024-yil	30	4-9 yil	-	2	8	10	10
3.	Tayyorgarlik davri, maxsus-pedagogik bosqichi. Musobaqalar davri, musobaqa oldi bosqichi.	21-aprel 15-may 2024-yil	30	8-9 yil	1	4	11	14	-

Turli kattalikdagi bir xil yo'nalishli ikki mashg'ulotning tennischilar organizmiga ta'siri

Ushbu bo'limda katta yuklamali va turli yo'nalishdagi mashg'ulotlardan so'ng qattiq toliqish holati, shu singari o'rtacha yuklamali qo'shimcha mashg'ulotlarni tennischilar organizmiga ta'sirini o'rganish bo'yicha aniq dalillar keltirilgan.

Uzoq davom etuvchi ish qobiliyatini oshirishga yo'naltirilgan ikkita mashg'ulotning organizmga ta'siri uyg'unligi to'g'risidagi ma'lumotlar 8-jadvalda ko'rsatilgan.

8-jadval

Katta va o'rtacha yuklamadagi ikkita mashg'ulot ta'sirida maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlarining o'sishi

Maxsus sifatlar va ish qobiliyati	Ish qobiliyati ko'rsatkichlari	Dastlabki ko'rsatkichlar o'zgarishi, (%)		
		24 soatdan keyin	48 soatdan keyin	72 soatdan keyin
Uzoq muddatli ish bajarish	Kompleks testda orqa chiziqda zarbalarni bajarish sifati (ball)	85,17 0,84 P<0,001	91,62 0,69 P<0,001	105,19 1,36 P<0,05
Shiddat bilan bajariladigan qisqa muddatli ishlar	Kompleks yuqoridan to'pni o'yinga kiritishni bajarish soni (ball)	87,54 2,16 P<0,001	98,38 2,10 P>0,05	112,03 1,75 P>0,05
Kuch sifatleri	Yuqori gavda mushaklari kuchi (kg)	93,18 1,36 P<0,05	98,34 1,24 P>0,05	101,11 1,38 P>0,05
Tezkorlik sifatleri	Faoliyatning latent vaqti (s)	94,32 1,87 P>0,05	102,18 1,86 P<0,05	100,01 1,93 P>0,05
	Faoliyat vaqti (s)	91,84 0,99 P<0,05	107,75 2,11 P<0,001	101,84 2,01 P>0,05
	Tezkorlik testida to'r oldida hujumkor zarbalar sifati (ball)	83,27 1,32 P>0,05	104,13 1,75 P>0,05	102,16 2,15 P>0,05



Birinchi mashg'ulot tugagandan 24 soatdan keyin organizmning funksional holati, deyarli barcha ko'rsatkichlari dastlabki olingan ma'lumotlar darajasiga nisbatan pastdir ($P < 0,001$).

48 soatdan keyin tezkorlik sifatleri ko'rsatkichlari dastlabki holat darajasidan sezilarli darajada past ($P < 0,05$), qisqa muddatli shiddat bilan bajariladigan ishlarni bajarish qobiliyati esa dastlabki ko'rsatkichlaridan yuqori darajada ($P > 0,05$). Uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyati bo'yicha kompleks nazorat ko'rsatkichlari dastlabki darajasidan ancha past ($P < 0,001$).

72 soatdan keyin esa tennischilar ish qobiliyatining to'la qayta tiklanishi kuzatiladi. 8-jadvalda ikkita qarama-qarshi yo'nalishdagi katta yuklamali mashg'ulotlarning organizmga ta'siri ko'rsatilgan bo'lib, birinchi mashg'ulot yuklamasi uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyatlarini rivojlantirishga, ikkinchisi - tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Ikkinchi mashg'ulotdan 6 soat o'tgandan so'ng tennischilar organizmi funksional tizim holatini ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning pasayishi kuzatildi ($P < 0,001$).

24 soat o'tgandan keyin esa tezkorlik sifatleri birmuncha pasaygan ($P < 0,001$), boshqa ko'rsatkichlar esa dastlabki holatga yaqin bo'lib, mushak kuchi darajasi to'la tiklangan ($P < 0,001$ va $P > 0,05$).

48 soat o'tgandan so'ng organizmning barcha funksional holatlari ko'rsatkichi to'la tiklanib, dastlabki holatdan yuqori, faqat bundan tezkorlik qobiliyatlarigina mustasno bo'lib, u 72 soatdan keyingina to'la qayta tiklanadi. Shunday qilib, ikkita katta yuklamali, uzoq muddatli va tezkor ishlarni bajarish qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarning birin-ketin o'tkazilishi tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga ta'sir qiladi (8-jadval). Jumladan, bir vaqtda tennischilar 24 soatdan keyin uzoq muddatli va kuch talab qiluvchi mashqlarni muvaffaqiyatli bajarishlari mumkin.

24 soat oraliqda birin-ketin o'tkazilgan katta yuklamali va turli yo'nalishdagi ikkita mashg'ulotning tennischilar organizmiga ta'sirini tahlil qilish natijasida shunday yuklamali mashg'ulot dasturi tennischilarning mashqlanganlik darajasini oshirishiga ishonch hosil qildik.

9-jadval

24 soatli oralig'da o'tkazilgan tennischilarni maxsus ish qobiliyatini rivojlantirishga katta yuklamali ikki mashg'ulotning ta'sirida uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyatini oshiruvchi va tezkorlik qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan ko'rsatkichlarining o'zgarishlari

Maxsus sifatlar va organizm ish qobiliyati	Ish qobiliyati ko'rsatkichlari	Dastlabki ko'rsatkichlar o'zgarishi, (%)			
		6 soatdan keyin	24 soatdan keyin	48 soatdan keyin	72 soatdan keyin
Uzoq muddatli ish bajarish	Kompleks testda orqa chiziqda zarbalarni bajarish sifati (ball)	89,13 0,65 $P < 0,001$	98,32 0,71 $P > 0,05$	105,86 0,23 $P < 0,001$	100,17 0,39 $P > 0,05$
Shiddat bilan bajariladigan qisqa muddatli ishlar	Kompleks yuqoridan to'pni o'yinga kiritishni bajarish soni (ball)	92,78 1,18 $P < 0,001$	100,88 1,12 $P > 0,05$	102,06 0,35 $P > 0,05$	100,85 1,35 $P > 0,05$
Kuch sifatleri	Yuqori gavda mushaklari kuchi (kg)	98,17 1,02 $P < 0,05$	100,49 0,74 $P > 0,05$	99,89 0,96 $P > 0,05$	100,00 0,56 $P > 0,05$
Tezkorlik sifatleri	Faoliyatning latent vaqti (s)	95,44 1,34 $P < 0,05$	95,44 1,84 $P < 0,01$	100,17 1,39 $P > 0,05$	100,00 1,25 $P > 0,05$
	Faoliyat vaqti (s)	91,48 0,76 $P < 0,001$	92,09 0,81 $P < 0,001$	100,24 1,32 $P > 0,05$	100,00 0,98 $P > 0,05$
	Tezkorlik testida to'r oldida hujumkor zarbalar sifati (ball)	78,84 0,84 $P < 0,001$	81,39 0,65 $P < 0,001$	87,34 1,10 $P < 0,001$	105,76 0,71 $P < 0,001$



Xulosa. Maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlaridagi mashg'ulotlar jarayonida tennischilar organizmiga katta yuklamali va miqdoriy yo'nalishdagi mashg'ulotlarning ta'sirini farq qilish zarur. Tennischilar amaliyotida katta, o'rtacha va kichik yuklamali mashg'ulotlar ko'p qo'llaniladi. Shu nuqtai nazardan, ko'proq yuklamalarni yo'nalishi bo'yicha maxsus chidamlilikni (uzoq va qisqa muddatli shiddatli ishlarni bajarish imkoniyati), tezkorlik va kuch qobiliyatini oshiruvchi mashg'ulotlarni qo'llash tavsiya qilinadi. Mashg'ulotlar jarayonida katta yuklamali mashg'ulotlardan samarali foydalanish, ayni vaqtda shu mashg'ulotda mumkin bo'lgan u yoki bu sifatning rivojlanishini takomillashirish mazkur mashg'ulot vazifasiga kirtilmagan. Bunday mashg'ulotlardan keyin organizmning toliqish darajasi, organizmning to'la tizimlari va mexanizmlarining ishtirok etish darajasiga bog'liq bo'lgan har bir mashg'ulot, maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlarida mashg'ulot vazifalariga mos ish qobiliyatini ta'minlovchi tizim va mexanizmlar faoliyati ishlab chiqilib, takomillashtirish guruhlarida tennischilariga tavsiya qilinmoqda. Bir kunda o'tkazilgan turli yo'nalishdagi ikkita mashg'ulotning tennischilar organizmiga ta'sir darajasini inobatga olish va shu bilan birgalikda, o'rtacha yuklamali mashg'ulotlardan organizmning qayta tiklanish jarayonlarida foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bu katta yuklamali mashg'ulotlardan so'ng organizmning qayta tiklanish jarayonlarini boshqarishdagi samaradorlik vositasi sifatida o'rtacha va kichik yuklamali mashg'ulotlarning muvaffaqiyat bilan qo'llanilishidan dalolat beradi. 24 soatlik oraliq bilan o'tkazilgan katta yuklamali bir xil yo'nalishdagi ikkita mashg'ulotning doimiy shaklda qo'llanilishi toliqishga olib keladi. Bu ikkinchi mashg'ulotda tennischilar ish qobiliyatining pasayishi natijasida sodir bo'lib, birinchi mashg'ulot vazifalarini bajarish jarayonida yuzaga keladi. Boshqa yo'nalishdagi katta yuklamali 2 ta mashg'ulotni qo'llash birinchi mashg'ulotdan keyingi toliqish darajasini chuqurlashtiradi va organizmning ikkinchi mashg'ulot dasturini bajarishga mas'ul bo'lgan mexanizm va tizimlariga ta'sir qiladi. Malakali tennischilarning ish qobiliyatini oshirish, pedagogik vositalar va uslublar majmuasida mashg'ulot jarayonini boshqarish sifatini ko'tarishda mikrosikl mashg'ulotlarini oqilona

almashlab o'tishning amaliy ko'nikmalari katta rol o'ynaydi. Tennischilar mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish mikrosikllarda katta yuklamali mashg'ulotlar sonini orttirib borish bilan bog'liq bo'lib, bu mashqlanganlik darajasini oshirishning shartidir. Malakali tennischilarni tayyorlash jarayonlaridan yana biri ish hajmini oshirib borish, uni bajarish sifatini yaxshilash bo'lib, bunga tennis bilan shug'ullanishning turli bosqichlarida har xil kattalik va yo'nalishdagi mashg'ulotlarni almashlab o'tish asosida erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Всеволодов И.В. Базовая подготовка юных теннисистов / Научно-методическое пособие. Изд-во: Сов. спорт, 2010., - 120 с.
2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. М.: Тера-Спорт, 1999. - 126 с. 5.
3. Мўминов А. Ш. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (Гандбол). Ўқув қўлланма–Тошкент: “Илмий-техника ахбороти” пресс нашриёти. – 2021. – Т. 200 б.
4. Mo'minov a., rahmatillayev m. Technology of development of speed qualities of young handball players // o'zbekiston milliy universiteti xabarlar. – 2022. – t. 1. – №. 10.
5. Мўминов А. Ш. Мусобақа олди даврида малакали марказ ўйинчиларини хужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш. Fan-Sportga. – 2024. – №. 7. – С. 17-22.
6. Ўзбекистон Республикасида теннисни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 392-сонли қарори // Халқ сўзи. - 1998. -11 сентябр.
7. World-class tennis technique. Paul Roetert, Jack Groppel. / Tennis mirovogo klassa. ATR, WTA turlari, Devis Kubogi tumirlari tajribasi. Ingliz tilidan S.Volkov tarjimas. M., 2004, - 304 b.
8. Mo'minov A.Sh, Atajanov R.T. “Gandboldi uyretiv metodikasi” (Гандбол). Ўқув қўлланма–Тошкент - “METODIST NASHRIYOTI” -2023, 175 b.
9. Тучашвили И.Ш. Индивидуализация подготовки квалифицированных теннисистов в зависимости от особенностей стиля деятельности.: Автореф. дис.*... канд. пед. наук. - М.: МГТУ, 1996. -2-6 с.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

