

## **MUSOBAQA FAOLIYATINI BOSHQARISH VA AUTOTRENING FORMLALARI**

*NamDU, Sodikhjonov Nozimjon Qobuljon o'g'li*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada tennischilarga musobaqa oldidan autotrening formalari, ishontirish va tiklantirish mashqlarini o'rgatishning usullari hamda amaliy tavsiyalari bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** autotrening, razminka, trener, realibitatsiya, geym, taybreyk

### **KIRISH:**

Tennisga xos musobaqa faoliyati - bu bir yoki ikki tennischining shunday sonli raqib yoki raqiblariga nisbatan rasmiy qoidalarga muvofiq keskin raqobat ostida amalga oshiradigan jismoniy, texnik-taktik, psixologik va intellektual xatti-harakatdir. Mazkur jarayonning har bir lahzasi, geymlari, setlari va "taybreyk"larida foydali natijaga erishish ustuvor jihatdan tennishi yoki tennischilarning faqat o'zlariga bog'liqdir. O'zga sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa uchrashuvlarida trener o'z o'yinchilariga nafaqat tanaffuslarda yoki majburiy to'xtalishlarda ko'rsatmalar berishi mumkin, balki uchrashuv davomida ham ularning xatolarini tuzatish, yangi rejani qo'llash, taktik harakatlarini o'zgartirish bo'yicha muvofiq maslahat va tavsiyalar berishga haqlidir. Lekin, tennis musobaqalarida bunday imkoniyatlar trener uchun chegaralangan.

Tennisda barcha taktik-strategik ko'rsatmalar, raqib imkoniyatlari va taktikasi, uning zaif jihatlari va sir-asrorlari haqidagi yo'l - yo'riqlar asosan musobaqa oldidan beriladi. Demak, tennishi uchrashuv davomida raqibga qarshi rejalashtirilgan taktik-strategik faoliyatini shaxsan o'zi boshqaradi. Buning uchun tennishi uchrashuvda raqobatlashadigan raqibi haqida mumkin qadar ko'proq ma'lumotga ega bo'lishi kerak. Raqibning zaif jihatlarini bilishi, ularga qarshi ijro etiladigan harakat usullarini loyihalashtirishi va amalga oshirish choralarini ko'rishi, o'z kamchiliklarini esa oshkor qilmaslik yo'llarini aniq tasavvur qilishi lozim. Qisqa muddatli to'xtalishlarda tennishi o'z raqibining navbatdagi qarshi xatti-harakati, qo'llashi mumkin bo'lgan texnik-taktik usulini bashorat asosida aniqlashga intilishi va ularga qarshi ijro etiladigan o'z usullarini fikran idrok qilishi, agar bashorat natijasi asl vaziyatga mos kelsa, shu rejalashtirilgan usul yoki usullarni unumli amalga oshirishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Uchrashuv oldidan yoki uchrashuv davomida tennischida qator salbiy holatlar yuzaga kelishi mumkin. Jumladan, ortiqcha hayajonlanish, xavotirlanish, qo'rquv alomatlarini paydo bo'lishi, tushkunlikka tushish kabi holatlar ustunligi bilan jangovor holat ustunligi o'rtasidagi muvozanat u yoki bu tomonga o'zgarib turishi mumkin. Ta'kidlash muhimki, salbiy holatlar ustunligi yuzaga kelganda, aksariyat xotirani pand berishi (eslab qolish qobiliyatining zaiflashishi), diqqatni "bo'ysunmasligi", vaziyatni idrok qilishni "loyqalanishi", hissiyotni o'tkirsizlanishi va irodani zaiflashi ro'y berishi mumkin. Bunday vaziyatlarda zukkolik, "makkorlik", topqirlik, uddaburonlik va vaziyatni aniq tasavvur qilish xislatlari ham o'z salohiyatini yo'qotadi. Boshqa bir vaziyatlarda tennischida jazava va talvasaga



tushish, jahlni yuzaga kelishi, manmanlik, raqibni mensimaslik, undan o'zini yuqori qo'yish holatlari ham vujudga kelishi mumkin. Bunday vaziyatlarda tennischida bir qarashda faollik yuqori bo'lsada, nazorat sifati kamayib ketadi, harakatlar vaziyatga muvofiq bo'lmaydi. Musobaqaoldi va musobaqa uchrashuvlari davomida ro'y berishi mumkin bo'lgan bunday holatlarda tennischi o'z-o'zini qanday boshqarishi mumkin degan savol tug'iladi. Mutaxassis olimlarning fikriga ko'ra, musobaqaoldi vaziyatlarda va uchrashuvlar davomida yuzaga keladigan bunday salbiy holatlar ustuvor jihatdan "autotrening" ya'ni xayolan mashq qilish, o'zini ishontirish mashq-formularidan foydalanish o'ta samarali natija berar ekan.

**Musobaqaoldi vaziyatlarida qo'llaniladigan "autotrening" formalari** "Tinchlantirish" formulasi: - chuqur nafas olish - kuchanish - mushaklarni taranglashtirish va keskin bo'shashtirish - "siltab" nafas chiqarish; - chuqur nafas olish - nafasni saqlash va keskin nafas chiqarish; - chuqur nafas chiqarish - nafasni saqlash va chuqur nafas olish; 5-6 marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish. "Ichki" so'z bilan takrorlanadi: - ichki organlarim va mushaklarim "tozalandi", "yengillashdi"; - o'zimni yengil xis qilyapman; - hayajonlanish, xavotirlanish, titroq alomatlarini yo'qoldi; - yod xayollar yo'qoldi; - nafas olishim ravon, yuragim osoyishta ishlayapti; - tanamda, mushaklarimda kuch yig'ilmoqda; - yaxshi dam oldim, musobaqaoldi razminkasiga shayman; - razminkada tanam, ruhim va mushaklarim maksimal tozalanadi, kuchim safarbarlikka tayyor boiadi; - razminka natijalari a'lo bo'ldi, o'zimni nihoyatda yengil sezyapman, fikrim o'tkirlandi; - razminka davomida raqibim xatti-harakatlari, uning imkoniyatlarim kuzatdim; - o'zimni va raqibim imkoniyatlarim taqqosladim - men undan ustunman, kuchli o'yin ko'rsatishga ishonchim komil; 5-6 marta chuqur nafas olib, nafas chiqardim; - musobaqaga shayman, jangovor holatdaman - "jangga olg'a" !

Qayd etilgan ishontirish so'z-mashqlari ko'zni yumib fikran takrorlanadi. So'z-mashqlar mazmun jihatidan qisman o'zgartirilishi mumkin, lekin holatni kuchaytirish tartibiga rioya qilish tavsiya etiladi.

**Uchrashuv tugaganidan so'ng bajariladigan ishontirish so'z mashqlari:** Ayni vaqtda uchrashuv natijalari meni qiziqirtirmaydi; - o'tgan uchrashuv natijalari xayolimdan butunlay chiqarildi; - men tanamda, ruhimda va mushaklarimda paydo bo'lgan charchoq - toliqish asoratlarini tozalayman.

#### **Tiklantiruvchi mashqlar:**

- Uchrashuv davomidagi mashqlar uzoqroq muddatda takrorlanadi.
- O'zini bukish, siqish, kuchanish, tanani burish, aylantirish mashqlari -chuqur nafas mashqlari bilan birgalikda bajariladi.
- Iliq va sovuq suvda yuvinish.
- Musobaqa natijalarini videotasvirdan tahlil qilish, kerakli xulosalami kundalikka yozish va navbatdagi uchrashuv rejasini tuzish.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Asqarov, F. A., Qambarov, S. S., & Ummatov, N. R. (2020). CONTROL OF MOTOR CAPABILITIES OF ATHLETES AT DIFFERENT STAGES OF TRAINING ACTIVITIES. *Theoretical & Applied Science*, (1), 786-788.
2. F.Asqarov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Namangan 2023.
3. A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov, S.K. Abidov, F.A. Pulatov. Tennis nazariyasi va uslubiyoti. Darslik. 237-239-betlar. Toshkent – 2017.
4. Pulatov Sh.A. Yosh tennischilarda zarba berish aniqligini maxsus va noan'naviy mashqlar yordamida shakllantirish samaradorligi. // Fan sportga, 2005, №4, B.3-7
5. Sh M. B. Physical culture as a theoretical and methodological basis for sports sociology-St. – 2020.

