



**ЁШ ТЕННИСЧИЛАРДА АЙРИМ ЎЙИН МАЛАКАЛАРИНИ  
ВЕСТИБУЛОКИНЕТИК МАШҚЛАР ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШ  
САМАРАДОРЛИГИ**

**Джалилова Манзура Илхамовна  
Маҳмараимов Жасур Жуманазарович**

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,  
Теннис, бадминтон, стол тенниси назарияси ва услубияти кафедраси  
ўқитувчилари*

[manzuradjalilova@gmail.com](mailto:manzuradjalilova@gmail.com)

**Аннотация:** *Ушбу мақолада ёш теннисчилар мисолида вестибуляр анализаторининг функционал имкониятини айланма тезланиш машқлар ёрдамида шакллантириш орқали теннисга хос ҳаракатлар (зарба бериш, тўп киритиш) техникаси ва аниқлигини турғунлаштириш имкониятини ўрганишдан иборат.*

**Калит сўзлар:** *вестибуляр анализатор, функционал имконият, айланма тезланиш, зарба бериш, тўп киритиш, дидактик принцип, эндоген, экзоген, координацион мукаммалиг.*

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ИГРОВЫХ  
НАВЫКОВ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ С ПОМОЩЬЮ  
ВЕСТИБУЛОКИНЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**Джалилова Манзура Илхамовна  
Маҳмараимов Жасур Жуманазарович**

*Узбекский государственный университет физического воспитания и  
спорта Преподаватели кафедры Теория и методика тенниса, бадминтона,  
настольного тенниса*

[manzuradjalilova@gmail.com](mailto:manzuradjalilova@gmail.com)

**Аннотация:** *В данной статье рассматриваются вопросы изучения возможности стабилизации техники и точности специфических движений (удар, подача мяча) тенниса путем формирования функциональных возможностей вестибулярного анализатора с помощью упражнений кругового ускорения на примере юных теннисистов.*



**Ключевые слова:** вестибулярный анализатор, функциональные возможности, круговое ускорение, удар, ввод мяча, дидактический принцип, эндоген, экзоген, координационные способности.

## EFFECTIVENESS OF DEVELOPING CERTAIN GAME SKILLS IN YOUNG TENNIS PLAYERS WITH THE HELP OF VESTIBULOKINETIC EXERCISES

**Джалилова Манзура Илхамовна**  
**Маҳмараимов Жасур Жуманазарович**

*Uzbekistan State University of Physical Education and Sports,  
Head of the Teachers of the Department of Theory and Methodology of  
Tennis, Badminton, Table Tennis*  
[manzuradjalilova@gmail.com](mailto:manzuradjalilova@gmail.com)

**Annotation:** *This article examines the ability in order to stabilize the technique and accuracy of tennis-specific movements (strikes, balls) by shaping the functional capacity of the vestibular analyzer and using rotational acceleration exercises on the example of young tennis players.*

**Key words:** *Vestibular analyzer, functional capacity, rotational acceleration, shock, ball input, didactic principle, endogenous, exogenous, coordination perfection*

**Қириш.** Жисмоний тарбия ва спортнинг мақсади ўсиб келаётган ёш авлодни жисмонан соғлом, ақлан теран ва соғлом турмуш талаблари асосида тарбиялаш, ёш йигит-қизларнинг ўз ақл-заковати, куч ғайратини тўла намоён этириш, жамиятда муносиб ўрин эгаллашлари учун барча шарт-шароитлар яратиб бериш, хайётий кўникма ва малакаларини шакллантиришга ва юртга соғлом авлодни тарбиялаб беришдан иборатдир. Бу эса болаларни спортга бўлган қизиқишларини янада кучайтириб боради.

Шу билан бир қаторда шуни ҳам таъкидлаш жоизки, ҳали узоқ қишлоқларда, туман ва вилоятларда илмий асосланган теннис машғулотлари йўлга қўйилмаган, ваҳоланки юқорида қайд этилган қарорларда мамлакатимизда, айниқса таълим муассасаларида теннисни ривожлантириш учун мавжуд илмий-услубий хужжатлар ва янги илфोर технологиялардан фойдаланиш зарурлиги ўта долзарб вазифалар сифатида белгилаб берилган. Бу борада юқори малакали илмий-педагогик кадрлар тайёрлаш,



машғулотларни илмий асосда ташкил қилиш масалаларига алоҳида урғу берилган. [1,2,3]

**Тадқиқотнинг мақсади:** Ёш теннисчиларда айрим ўйин малакаларини вестибулокинетик машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигини ошириш.

**Тадқиқотнинг вазифалари:** Ёш теннисчиларда айрим ўйин малакаларини вестибулокинетик машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигини аниқлаш.

**Тадқиқотнинг объекти:** Ёш теннисчиларнинг машғулот жараёнлари

**Тадқиқотнинг предмети:** Ёш теннисчиларнинг айрим ўйин малакаларини вестибулокинетик машқларини самарадорлигини ошириш ва теннисчиларнинг жисмоний ҳолатига бўлган тасирини аниқлаш.

**Тадқиқот усуллари:** Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, математик-статистик таҳлил.

**Тадқиқотни ташкиллаштириш:** Республика Олимпия Захиралари теннис мактаби шуғулланувчи ёш теннисчиларнинг ўқув машғулот жараёнлари давомида ўтказилди.

**Ўтказилган тадқиқот натижалари ва муҳокамаси:** Сўнгги йилларда теннисчилар тайёрлашнинг илмий асослари борган сари ўз ечимини топиб келмоқда (*А.И.Тополь, 2001; СМ.Тунис, 1999; В.А.Голенко ва б., 1999; С.П.Белец-Гейман, 1998; В.П.Безверхов, 2008*). Лекин, ёш теннисчиларни тайрлашда, жумладан теннисга дастлабки ўргатиш босқичида махсус ҳаракатлар (зарба бериш, тўп киритиш) техникаси ва аниқлигини шакллантиришда фақат ихтисослашган машқлардан фойдаланиш одат тусига кириб қолган. Тўғри бундай машқлар ёрдамида теннис малакаларини самарали шакллантириш имкони шубҳа уйғотмайди. Аммо ушбу ёндошув асосида шакллантирилган ҳаракат малакалари эндоген (ички) ва экзоген (ташқи) таъсирларга “бардош” бера олмайди. Бундай таъсир этилувчи омиллар ичида айланма тезланишлар энг кучли кўзғотқич деб тан олинган. Айланма тезланишлар вестибуляр рецепторларга таъсир этиб, мушаклар тонусини бузади, мувозанат сақлаш турғунлиги йўқолади, натижада ҳаракат техникаси ҳам, уни аниқлиги ҳам издан чиқади. Мазкур услубий қўлланманинг бош мақсади ёш теннисчилар мисолида вестибуляр анализаторининг функционал имкониятини айланма тезланиш машқлар ёрдамида шакллантириш орқали теннисга хос ҳаракатлар (зарба бериш, тўп киритиш) техникаси ва аниқлигини турғунлаштириш имкониятини ўрганишдан иборат. Азалдан маълумки, ёш теннисчилар тайёрлаш амалиётида ўйин усуллари



(зарба бериш, тўп киритиш ва ҳ.к.) ёрдамчи, ёндоштирувчи, тайёрлов, тақлидий ва асосий (техник машқлар) машқларни дидактик принципда мунтазам қўллаш асосида самарали ўзлаштирилади. Лекин, ҳатто мукамал шаклланган ўйин усуллари турли эндоген (ички) ва экзоген (ташқи) омиллар (чарчаш, кайфиятни бузилиши, об-ҳаво, ҳарорат, айланма тезланишлар ва ҳ.к.) таъсирида ўз техник ва координацион мукаммалигини йўқотади. Юқорида қайд этилган деярли барча тадқиқотчилар теннис малакаларини дастлабки ўргатишда елка, биллак, панжа ва умуман қўл ҳаракатининг кучи ва тезлигини шакллантириш муҳимлигига эътибор қаратишадию, лекин қандай машқлардан фойдаланиш зарурлигини тўла-тўқис очиб бермаган. [1,2,3,4]

Ушбу омиллар ичида энг ўткир таъсир этувчи омил – бу айланма тезланишлар деб тан олинган. Айланма тезланишлар (эгилиш-ёзилиш, бурилиш, айланиш, турли йўналишларга кескин тезланиш ва тўхташлар) қисқа муддат ичида вестибуляр рецепторларга таъсир этиб, тана мувозанатини издан чиқаради, чайқалиш ҳолати юз беради. Шаклланган ҳаракат координацияси бузилади, аниқлиги йўқолади. [1,2]

Теннисга ҳос ҳаракат малакалари техникасига ўргатиш давомида қайта-қайта такрорланадиган машқларни самарали ижро этиш асосан чидамкорлик сифатига боғлиқ. Шунинг учун С.Обидов (2001) теннисчиларга ҳос чидамкорликни ривожлантириш дастлабки ўргатиш босқичиданоқ амалга оширилиши муҳим аҳамиятга эгадир деб фикр юритади. Бу борада муаллиф теннис корти бўйлаб турли йўналишда ижро этадиган махсус машқларни хатто толиққан ҳолда ижро этишни тавсия этади.

#### **Ёш теннисчиларда зарба бериш ва тўп киритиш техникасини ўргатиш натижалари (10 баллиқ тизим асосида)**

Педагогик тажриба ўтиш жойи	Ўрганилган малакалар	Гуруҳ	Тажриб адан аввал	Тажриб адан кейин
Республика Олимпия Захиралари теннис мактаби	Зарба бериш техникаси (балл)	$\frac{H}{T}$	$\frac{1,35 \pm 0,64}{1,24 \pm 0,52}$	$\frac{2,14 \pm 1,08}{4,20 \pm 1,28}$
	Тўп киритиш техникаси	$\frac{H}{T}$	$\frac{1,0 \pm 0,14}{0,90 \pm 0,13}$	$\frac{1,22 \pm}{3,60 \pm 0,72}$





	(балл)			
--	--------	--	--	--

Фараз қилиндики, зарба бериш ва тўп киритиш аниқлигини шакллантирувчи машқларни қўллаш оралиқларида айланма тезланишлар (тик туриб бошни ўнг ва чап томонларга кескин айлантириш, ўз ўқи атрофида ўнг ва чап томонларга айланиш, тўғри йўналишда 15-20 м.га ўнг ва чап томонларга ўз ўқи атрофида айланиб югуриш, сакраб ҳавода 360°С га ўнг ва чап томонларга айланиб қўниш)га оид машқларни мунтазам қўллай бориш ўргатилаётган ўйин малакаларини ўта барқарор ижро этилишига олиб келади. Бошқача айтганда ҳаракат (усул) техникаси ҳам, ҳаракат аниқлиги ҳам



мукамал ва турғун хусусиятга эга бўлади.

**Хулоса**

Педагогик тажрибалар натижалари илк бор қуйидаги илмий хулосаларни эътироф этиш имконини берди:

-11-12 ёшли теннисчиларда сапчиган тўпдан ўнг томондан зарба бериш усулини техник ва аниқлик жihatдан баҳолашнинг 10 баллик мезони яратилди;

-айнан шундай мезон тўп киритиш техника ва аниқлиги бўйича ҳам ишлаб чиқилди;

-қайд этилган ўйин усуллари техникаси ва аниқлигини мукамал шакллантирувчи вестибулокинетик машқлар (айланма тезланишлар) мажмуасини ишлаб чиқилди.

Ўйин усуллари техникаси ва аниқлиги ёш теннисчилар тайёрлаш амалиётида фақат ихтисослаштирилган машқлар асосида шакллантирилиши кузатилади. Ушбу йўналишдаги машқлар ҳаракат техникаси ва аниқлигини айланма тезланишлар таъсирига нисбатан мукамал шакллантириш “кучига”




эга эмаслиги аниқланди. Демак, айланма тезланишлар таъсирида техника ва аниқликни самарали шакллантириш хусусиятига эга ишлаб чиқилган вестибулокинетик (айланма тезланишлар) машқлар ўта долзарб назарий ва амалий аҳамият касб этади. Бинобарин бундай машқларни ўқув-машқларни ўқув-машғулотлар дастурига киритиш ва теннисчилар спорт маҳоратини шакллантиришда улардан мунтазам фойдаланиш тавсия этилади. Уларнинг эътирофига биноан теннис малакаларини мунтазам шакллантира бериш ўз-ўзидан керакли жисмоний сифатларни ривожлантиради. Аммо, уларнинг айримлари, аксинча теннис ўйинида муҳим бўлган жисмоний сифатларни аввалдан ривожлантира бориш ва керакли жисмоний заҳирани таъминлаш теннисга ўргатиш самарадорлигини сезиларли ошириши муқарор деб хулоса

### АДАБИЁТЛАР:

1. Axmedova N.I. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)". O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 257 b.
2. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.
3. Pulatov SH.A., Axmedova N.I. "Sport o'yinlari elementlariga o'rgatish (tennis)" Ch.: 2022y. 215 b.
4. Axmedova N.I., Azamatov A.I. "Tennis boyicha sport ta'lim-muassalarida mashg'ulot o'tkazish uslubiyati". O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch.: 2023y. 140 b.
5. Azamatov A.I. "Stol tennis nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 200 b.
6. Axmedova N.I. "Tennischi qizlarning jismoniy va maxsus tayyorgaligini takomillashtirish yo'llari". Monografiya. Ch.: 2023y. 72 b.
7. Семёнов В. Маленькие секреты большого тенниса. Школа тенниса «Тай-брейк», Бишкек, 2020.
8. Болитьери Н. Подача с выходом к сетке: мнения и суждения. Теннис. Ежегодник. М., «ФиС», 2021, С.50.
9. Безверхов.В.П. Комплексная методика развития специальных качеств юных теннисистов. Теннис. Ежегодник. «ФиС», М., 2019, с. 26.
10. Безверхов В.П. Физиологические резервы работоспособности теннисиста. Методические рекомендации. Т.: 2020.- с. 28
11. Безверхов В.П. Характеристика регулирующей функции центральной нервной системы у теннисистов в условиях тренировочных и





соревновательных нагрузок // Исследование путей, методов и средств совершенствования системы физического воспитания. Т.: 2020.- с. 22-23

12. Л.А. Джалилова, М.И. Джалилова Допинг в спорте: история, методы и новые версии решения проблемы // Fan-Sportga. 2022. №7.

13. Джалилова Л.А. История олимпийского движения. Учебник для студентов высших физкультурных учебных заведений.- Т.:ITA-Press, 2018. – с.104-115.

14. Л.А. Джалилова, М.И. Джалилова Ритуал олимпийского огня в Узбекистане: история и традиции // Uzluksiz ta'lim. 2022. Maxsus son.

15. Ёш бадминтончиларда куч сифатини миллий харакатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлиги Абдуразоқов Хасан Абдуазимович, Маҳмараимов Жасур Жуманазарович, Расулов Азиз, Сайфиддинович, Қурбонова Наима Қахрамон қизи Journal of Advanced Research and Stability Volume: 02 Issue: 12 | Dec - 2022 ISSN: 2181-2608

16. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИХАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=nvbPDnMAAAAJ&authuser=1&citation\\_for\\_view=nvbPDnMAAAAJ:qjMakFHDy7sC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=nvbPDnMAAAAJ&authuser=1&citation_for_view=nvbPDnMAAAAJ:qjMakFHDy7sC)

17. Важность использования подвижных игр при обучении технико-тактическим движениям юных игроков в настольный теннис  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=nvbPDnMAAAAJ&authuser=1&citation\\_for\\_view=nvbPDnMAAAAJ:5nxA0vEk-isC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=nvbPDnMAAAAJ&authuser=1&citation_for_view=nvbPDnMAAAAJ:5nxA0vEk-isC)

