

## TENNIS PSIXOLOGIYASINI ILMIY TAHLIL QILISH

**Radjabov Usmanbay Raximovich, Alimova Mohira Baxtiyor qizi**

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti

[mohiraalimova@mail.com](mailto:mohiraalimova@mail.com)

**Annotatsiya:** ushbu maqola tennisning va undagi barcha texnik harakatlarning psixologiyasini o'z ichiga oladi va tahlil qiladi. Tennischilarning psixologik tayyorgarligi muammosi bo'yicha ilmiy-uslubiy manbalarning tahlili zamonaviy tennisning eng yuqori yutuqlariga xos bo'lgan bir qator dolzarb xususiyatlarni ochib berdi.

**Kalit so'zlar:** tennischi, komponent, konseptratsiya-rlaksatsiya texnikasi, vizualizatsiya, psixo-trening, to'p kiritish, qabul qilish, havodan zarba berish, sham usulida zarba berish, smesh, qisqartirilgan zarba

## SCIENTIFIC ANALYSIS OF TENNIS PSYCHOLOGY

**Radjabov Usmanbay Raximovich, Alimova Mohira Baxtiyor qizi**

Tashkent state pedagogical university named by Nizamiy.

**Abstrakt:** the article contains and analyzes in itself the psychology of tennis and all technical movements in it. An analysis of scientific and methodological sources on the problem of psychological training of tennis players revealed a number of relevant features characteristic of the highest achievements of modern tennis.

**Keywords:** tennis player, component, concebtration-rlaxation technique, visualization, psycho-training, ball input, reception, air shot, candle method shot, smesh, shortened shot.

## KIRISH.

Tennischilarning psixologik tayyorgarligi muammosi bo'yicha ilmiy-uslubiy manbalarning tahlili zamonaviy tennisning eng yuqori yutuqlariga xos bo'lgan bir qator dolzarb xususiyatlarni ochib berdi, biz ularni quyida keltiramiz:

1.O'z-o'zini boshqarish usullarining xilma-xilligi bilan turli xil sportchilarga va turli xil sharoitlarda qo'llaniladigan yagona, universal model mavjud emas. O'z-o'zini tartibga solishdan samarali foydalanish uchun individual yondashuv

zarur. Tennischining o'zini ijro etish uchun ideal holatga keltirish qobiliyati jahon elitasi tennischilari ustidan qozonilgan g'alabalarning kalitidir.

2.Tennisda psixologik tayyorgarlik, amerikalik mutaxassislarning fikriga ko'ra, asosiy sakkizta komponentning yig'indisi mavjud bo'lib, ularning har birini takomillashtirish butun majmuaning yuqori samaradorligini kafolatlaydi. Bu quyidagi komponentlar: o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, raqobat sharoitida psixologik barqarorlikni takomillashtirish, rolli modellashtirish, konsentratsiya-relaksatsiya texnikasini o'zlashtirish, o'z-o'zini gipnoz qilish, vizualizatsiya, o'zingizga yetarli vazifalarni qo'yish qobiliyati va kundalik psixo-trening.

3.Yuqori darajadagi tennischilarga musobaqa uchrashuvlarining psixologik keskinligini nazorat qiluvchi yozuvlarni muntazam ravishda yozib turish, o'yin oldidan baholarini o'yin natijasi va uning xarakteristikasi bilan taqqoslash tavsiya etiladi. Tennischining ochkolar orasidagi xatti-harakatlari o'yin natijalariga sezilarli ta'sir qiladi.

4.Tennisda psixologik tayyorgarlikning yagona, universal tizimi mavjud emas, chunki individual sportchilarga samarali ta'sir ko'rsatadigan usullar boshqalarga nisbatan har doim ham muvaffaqiyatli bo'lmaydi. Bundan tashqari, yuzaga keladigan vaziyatlarning xilma-xilligi xulq-atvor modellarini tanlashda ijodkorlikni talab qiladi.

### **TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNI MUHOKAMA QILISH**

**Tennisning asosiy zarbalarining psixologik jihatlar.** Tennisda zarbalarining texnik, taktik va jismoniy asoslaridan tashqari, psixologik ham mavjud. Umumiy psixologik xususiyatlar o'yinning borishi, umumiy atmosfera, uchrashuvning ahamiyati va boshqalar bilan bog'liq.

Biroq, asosiy zarbalarining xarakteristikasi bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos xususiyatlar ham mavjud.

**To'p kiritish.** Ushbu texnik texnika statik holatda amalga oshirilganligi sababli, ko'plab tennischilar uchun bu qo'shimcha psixologik yuk. Tennischining o'ziga bo'lgan ishonch manbai samarali va barqaror ikkinchi to'p kiritishdir. Yuqorida aytib o'tilganidek, zarbani amalga oshirish zarur bo'lgan harakatlarning

butun zanjiriga bog'liq bo'lib, undan hech qachon orqaga chekinmaslik va hech qanday holatda shoshilmaslik kerak.

**Qabul qilish.** To'pni qabul qiladigan o'yinchi juda qiyin vaziyatda: to'p soatiga 200 km dan yuqori tezlikda uchadi, qabul qilish uchun atigi 0,45 s ajratilgan. Biz hali ham yashirin reaksiya vaqtini (0,25 s) olamiz va tennischi 0,20 s da samarali javob berishi kerakligi ayon bo'ladi. Qabul qiluvchi to'p qayerga yo'naltirilishini va undan keyin qanday kombinatsiya bo'lishini bilmaydi. To'pni qabul qilishda psixologik yuk boshqa zarbalarni bajarishdan ko'ra ko'proq, ammo to'p kiritishga qaraganda kamroq.

**Havodan zarba berish.** Bu o'yinda psixologik nuqtai nazardan juda muhimdir, chunki bu vaziyatni keskinlashtirishga va raqibga bosim o'tkazishga imkon beradi. Bu o'ziga ishonchni, raqibning harakatlarini oldindan bilish qobiliyatini, tajovuzkorlikni talab qiladi. Tez qoplamada samaraliroq.

**Sham usulida zarba berish.** O'yinda sham usulidan foydalanish ko'plab o'yinchilar tomonidan kam baholanadi, garchi bu taktik usul raqibning o'yinini buzsa ham, to'p oldiga chiqishga imkon bermaydi. Sham usulining samaradorligi, albatta, raqibning smesh zarbasini amalga oshirish qobiliyatiga bog'liq, ammo mohirona ishlatilsa, u sizni hayratda qoldirishi mumkin. I. Landl buralgan sham usulidagi zarbaga katta psixologik ahamiyat beradi, chunki to'p raqibning qo'lidan bir oz yuqoriroq uchadi va shu qadar tez sakrab tushadiki, go'yoki unga yetib bo'lmaydi. Boshqa zarbalarga qaraganda, bu texnik zarba tennischiga o'z kuchiga ishonishga va raqibni ruhiy tushkunlikka tushirishga yordam beradi.

**Smesh.** Bajaruvchidan qat'iyat va ishonch talab qiladi!

**Qisqartirilgan zarba.** Uning samaradorligi maydon qoplami va raqibning o'yin uslubiga bog'liq. Yaxshi kombinatsiya (masalan, "sham usulidagi zarba – qisqartirilgan zarba") har doim raqib uchun psixologik jihatdan noqulaydir.

### **1. O'z-o'zini gipnoz qilish.**

Odatda, tennischilar o'yin oldidan, o'yin paytida va undan keyin o'z-o'zini sozlashdan foydalanadilar. Bunday o'z-o'zini o'rnatish sportchiga raqibning bosimi bilan uchrashib, adashmaslikka yordam beradi. Tizimli psixologik tayyorgarlik

sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini maksimal darajada oshiradigan ushbu turdagi o'zini o'zi sozlashni rivojlantirishga yordam beradi.

**2. O'z-o'zini sozlash** o'yin jarayonida o'z-o'zini sozlash salbiy bo'lishi mumkin. Masalan: " hech kim bu to'pni qaytarib ololmaydi "(o'z ojizligini tan olish), "g'alaba cho'ntagimda" (muvaqqafiyat kafolatini tan olish) yoki "nega men birinchi setda ko'proq tajovuzkor o'ynamadim?"(o'tmishdagi xatolarga qaytish va kelajak uchun taxmin qilish bir xil darajada noto'g'ri). Salbiy his-tuyg'ular tennischini butunlay o'ziga jalb qilganda, siz: "to'xta" deb ayta olishingiz va ijobiy o'z-o'zini gipnoz qilishni boshlashingiz kerak. Yuzdagi ishonchli holat va tabassum salbiy his-tuyg'ularni engishga yordam beradi.

### **3. Vizualizatsiya.**

Vizualizatsiya-bu sportchining o'zi uchun ideal holat va sharoitda qanday harakat qilishni xohlashini orzu qilish emas. Vizualizatsiya tennischiga hozirgi tayyorgarlik darajasiga mos keladigan o'yinda eng maqbul darajaga erishishga yordam beradi. Agar ular hozirda yetarlicha o'zlashtirilmagan bo'lsa, uddalab bo'lmas zarbalarni orzu qilmaslik kerak. Vizualizatsiya bilan shug'ullanayotganda, pragmatik realist bo'lish kerak, men egalik qilmoqchi bo'lgan narsani emas, balki musobaqalarda allaqachon ishlatilgan strategik usullarini tasavvur qilish muhim. Ularning harakatlarining aqliy tasviri "lavhalar" ning birlashishiga erishilgunga qadar ko'p marta takrorlanadi va barcha sezgi organlaridan foydalanish tavsiya etiladi. Tennischi raqibini "ko'rishi", raketkadan sakrab tushayotgan to'pning ovozi "eshitishi", qo'lidagi raketkaning og'irligini "his qilishi", kortning yonida o'sayotgan daraxtlarning "hidi" va uzoq vaqt o'ynaganidan keyin lablaridagi tuzning "ta'mi" bo'lishi kerak.

**4. Kundalik psixo-trening.** Tennischining kundalik psixologik tayyorgarligining ayrim elementlari quyida anketa shaklida keltirilgan bo'lib, ularni to'ldirish eng yaqin, ortda qolgan va bosqichli vazifalarni aniqlash uchun ma'lumot beradi. Vazifalar amaliy tarzda hal qilinadi: kundalik mashg'ulotlar atigi 14 daqiqa davom etadi, o'yin oldidan tayyorgarlik taxminan 10 daqiqa davom etadi.

**Tennischining psixologik tayyorgarligini takomillashtirish bosqichlari.**

**Chuqur nafas olish.** O'yin o'rtasida chuqur nafas olish, nafas olish va o'yin ritmini sinxronlashtirish.

Nafas olish asosan hissiyotlarning chiqishini tartibga soladi. O'yin paytida u zarbalar ritmi bilan sinxronlashtirilishi kerak. To'pni kutish paytida nafas olish kerak va to'p raketkaning to'rtli yuzasi bilan aloqa qilganda og'iz orqali keskin nafas olish kerak. Nafas chiqazish tajovuzkor, yetarlicha uzoq bo'lishi kerak, masalan, siz to'pni urish bilan birga "A-a-a-a-x" deb talaffuz qilishingiz mumkin. Bunday nafas chiqazish sportchiga to'p hujum qilayotganini his qilish imkonini beradi. Cho'zilgan, ammo kuchli nafas chiqazish muskullar dam olishiga yordam beradi, hujumkor o'yin uslubiga hissa qo'shadi, zarbalarning doimiy kuchi va uzunligini saqlashga imkon beradi. Chuqur nafas olish (burun orqali nafas olish, og'iz orqali nafas chiqazish) tennischi raqibning faol bosimliligi o'yini, sportchini bezovta qiladigan jamoatchilik reaksiyasi va hokazolarning muvaffaqiyatsiz zarbasidan keyin keraksiz hissiyotlardan xalos bo'lishi kerak bo'lganda ham foydali bo'lishi mumkin.

**"Tennischi kortga chiqqanda diqqatni jamlash muvaffaqiyatning asosiy shartidir"** deb hisoblaydi K. Evert. Diqqatni uchta asosiy kalitga qaratish: raqibning raketkasidan to'pni sakrash, o'yinchi tomonidagi to'pdan to'pni sakrash, to'pning raketkaning to'rtli yuzasi bilan aloqasi. Birinchi kalit sizga to'pning parvoz yo'nalishini kuzatishga imkon beradi, ikkinchisi to'pning sakrashini tavsiflaydi va nihoyat uchinchisi o'z zarbangizni boshqarishga imkon beradi.

To'pning raketadan sakrab chiqib, to'rt chizig'idan o'tayotgan paytda uchishiga e'tibor qaratish lozim. Ko'pchilik to'pga faqat bir necha santimetr qolganida qarashni boshlaydi. Bu mutloq noto'g'ri. To'pning uchishiga e'tibor qaratish raqibning harakatlarini oldindan bashorat qilishga imkon beradi. Masalan, raketka to'p bilan aloqa qilgandan so'ng, tennischi o'ziga buyruq beradi: "diqqat!». Agar tennischi kortda 60-90 davomida diqqatni jamlashi, to'planishi va to'liq fidoyilik bilan o'tkazishi mumkin bo'lsa, unda bu diqqatni jamlash qobiliyati unga kundalik hayotda juda foydali bo'ladi, chunki to'liq e'tibor muvaffaqiyat kalitidir.

**5. Rolli modellashtirish.** O'yinchining asosiy vazifasi, yuqorida aytib o'tilganidek, har bir to'p uchun kurashishdir. Bu oddiy ko'rinadi, ammo amalda bu har doim ham mumkin emas. Ko'pincha sportchi mag'lubiyatga tayyor holda o'yinga chiqadi, jangovar fazilatlarini ko'rsatmaydi. Bularning barchasi raqib tomonidan darhol seziladi, haqiqatan ham uchrashuv juda tez tugashi mumkin. Bu yerda raqib tomonidan og'zaki bo'lmagan tarzda olingan ma'lumotlarning ahamiyatini ta'kidlash kerak. Xulq-atvordagi har qanday tafsilot, har qanday kichik narsa tennischining psixologik holatini berishi mumkin: sust yurish, norozi yuz ifodasi, xizmat paytida to'pni uloqtirishda shoshqaloqlik, tomoshabinlarning gaplariga og'riqli munosabat va boshqalar. O'zingizning salbiy g'oyalaringizni o'zgartirish uchun sportchining o'zi vaqt va kuch talab qiladi. Masalan, tennischi xato qilganda ko'zlarini yumadi va boshini pastga tushiradi. Endi, uning kayfiyatining bunday salbiy ko'rinishlaridan qochishga harakat qilib, sportchi ko'zlarini yummaydi va boshini baland ko'taradi. Siz butun o'yin davomida o'zingizdan norozilikning bunday ko'rinishlari ro'yxatini tuzishingiz va xatti-harakatlaringizni aksincha o'zgartirishingiz kerak. Uchrashuv davomida o'z-o'zini nazorat qilish kerak. Tennischi har bir o'yindan keyin o'zini baholashi kerak. G'alabalar ijobiy fikrlash o'yinchining barcha faoliyatida o'z izini qoldirganda, odat bo'lib qolganda keladi. "Faqat shu holatlarda siz o'zingizning potentsialingizni amalga oshirishingiz mumkin", deb xulosa qiladi J. K. Rouling. Loer. Taniqli tennischilar orasida o'zingizning namunangizni tanlash va musobaqalarda qatnashayotganda unga rioya qilish foydali bo'ladi. Masalan, taniqli shved B. Borgning chiqishlari paytida ko'plab tennischilar uning aqlli, ehtiyotkor o'yin uslubini o'zlashtirdilar.

**6. Konsentratsiya-relaksatsiya texnikasini o'zlashtirish** usullari tennischi uchun hissiyotlarni boshqarishda zarurdir.

**7. Raqobat sharoitida psixologik barqarorlik ustida ishlash.**

Psixologik barqarorlik - bu raqibning sezilarli bosimi bilan o'yinning yuqori intensivligi va ahamiyati sharoitida individual ravishda maksimal darajada harakat qilish qobiliyati. Bu, masalan, uchinchi setda taybrek o'ynaganda, har bir to'p

uchun qo'rquvni his qilmasdan, lekin shu bilan birga vaziyatni nazorat qilib, kurashdan zavqlanib, bemalol va oddiy harakat qilish kerak bo'lganda o'zini namoyon qiladi. Tennischi o'yin davomida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan "muvaffaqiyatsizliklar" va inqirozli daqiqalarni engib o'tish, vaziyatni o'zlashtirish, to'g'ri xulosalar chiqarish va kutilmagan holatlarga qarab taktik o'yin rejasini qayta tuzish uchun psixologik barqarorlikka muhtoj. Agar tennischi psixologik jihatdan kutilmagan hodisalarga tayyor bo'lsa, unda o'yin davomida yuzaga keladigan har qanday aralashuv natijaga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatmaydi.

### **XULOSA.**

Ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, psixologik tayyorgarlikning mazmuni sport xarakterining o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi: xotirjamlik, o'ziga ishonch va jangovar ruh. Mashg'ulotlar va musobaqalarda tennischilar uzoq vaqt davomida katta jismoniy ruhiy stressni boshdan kechirishlari kerak. Shu sababli, sportchilar faoliyatining ishonchliligini oshirish masalasi eng muhim ilmiy va amaliy muammolardan biridir. Sportchi faoliyatining ishonchliligini o'rganishning dolzarbligi ekstremal sharoitlarda yuqori darajadagi ishlash, texnik va taktik harakatlar samaradorligini saqlab qolish yoki oshirish, raqobatbardosh kurashda o'yinchining shovqin immunitetini bashorat qilish va samaradorligini oshirish usullarini ishlab chiqish to'g'risida ma'lumotga ega bo'lish zarurati bilan bog'liq va uning faoliyati barqarorligi. Faoliyatning ishonchliligi tennischining jismoniy, texnik, taktik, aqliy va intellektual tarkibiy qismlarining yuqori darajadagi rivojlanishi va barqarorligi bilan ta'minlanadi. Sportchining shaxsiyati va uning musobaqalardagi chiqishlari o'rganish ob'ekti bo'lgan sportdagi ishonchlilik, asosan, barqarorlik, berilgan ehtimollik, natijani boshlang'ich darajadan past bo'lmagan holda ko'rsatish qobiliyatini anglatadi. Raqobatbardosh ishonchlilik deganda odatdagi o'quv faoliyati samaradorligiga mos keladigan musobaqalarda xatosiz faoliyat tushuniladi. Musobaqalarda natijadorlikning pasayishi barcha holatlar sportchining ishonchsizligini ko'rsatadigan ishdan bosh tortish deb hisoblanadi. Katta o'yin tajribasiga, eng qiyin taktik kombinatsiyalarni hal qilishga imkon beradigan to'pga egalik qilishning yuqori texnikasiga, yaxshi

jismoniy tayyorgarlikka (o'yinlar yuqori tezlikda 1,5 dan 3,5 soatgacha davom etadi), asosiy raqiblarni mukammal bilishga qaramay (tennischilar bir-birlari bilan yiliga bir necha marta uchrashadilar), bir qator eng kuchli tennischilar musobaqalarda barqarorlik. O'yinning umumiy ishonchliligini ta'minlash uchun hozirgi vaqtda uning psixologik tarkibiy qismlari alohida ahamiyatga ega bo'lib, ular boshqalar bilan uzviy bog'liqdir. Ishonchlik muammolari "shovqin immuniteti" tushunchasini o'z ichiga oladi, ya'ni tennischilarga barqaror natijalarni ko'rsatishga xalaqit beradigan omillarni yengish qobiliyati.

### **AMALIY TAVSIYA.**

Tennischilarga psixologik barqarorlikni yaxshilash uchun quyidagi ko'rsatmalarni taklif qiladi:

1.O'yinning qaysi daqiqalari muvaffaqiyatli bo'lganligini aniqlang. Erishilgan yutuqlarning "menyusi" qanchalik mazmunli bo'lsa, o'ziga bo'lgan ishonch shunchalik barqaror bo'ladi.

2.Nimaga erishilganligini aniqlang (masalan, turnirda g'alaba qozonish, o'yinda g'alaba qozonish, 1/4 finalga kirish va boshqalar). Sport karyerasining salbiy tomonlariga e'tibor qaratmaslik kerak, muvaffaqiyatli o'yinlar ko'proq tahlilga loyiqdir, o'yinda imkon qadar ko'proq narsani berish qobiliyati, g'alabaga ishonch hissi, qiyin vaziyatlarda o'yinni malakali boshqarish, qisqartirilgan to'pni yutib olish va boshqalar.

3.Muvaffaqiyatli rivojlanayotgan sport karyerangizni tahlil qilib, kelajakda doimiy g'alabalarni maqsad qilib qo'yish tavsiya etilmaydi. Agar biron bir turnirda g'alaba qozonilsa, bu kelajakda hamma narsa bulutsiz bo'ladi degani emas.

4.Vazifalar aniq bo'lishi kerak, masalan, birinchi to'p kiritishda 70% aniq zarbaga erishish, barcha mashg'ulotlar davomida faqat ijobiy o'z-o'zini gipnoz yordamida ochkolar oralig'idagi tanaffusni 16-18 soniya qilish.

5.Eng yaqin vazifalarni chetga surilganlarga nisbatan afzal ko'rish tavsiya etiladi. "Kichik" g'alabalar ongni muvaffaqiyatga erishish imkoniyatiga qaratishga yordam beradi.

6. Muvaffaqiyatsiz o'ynab, shiorga amal qilib, mag'lubiyatlarda muvaffaqiyat kalitini topishni o'rganish kerak: g'alaba yoki mag'lubiyat unchalik muhim emas, asosiysi oldinga muhim qadam tashlangan! Agar sportchi va murabbiy tomonidan psixologik urg'u to'g'ri joylashtirilgan bo'lsa, mag'lubiyat g'alaba qozonishdan ham ko'proq foyda keltirishi mumkin. Bunday holda, tennischining o'ziga bo'lgan ishonchi o'yin natijalaridan qat'i nazar ortadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе. РОСТОВ-ДОНУ. “ФЕНИКС”, 2005.
2. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте. Москва. “Физкультура и спорт”, 1978.
3. Владимир Людвич. Психологическая подготовка теннисистов. Москва. “СЭНТЭ”, 2004.
4. Pulatov A.A., Pulatov Sh.A., Abidov S.K., Pulatov F.A. Tennis nazariyasi va uslubi. Toshkent. “Sano-Standart” nashriyoti, 2017.
5. Timoti U. Gelluey Теннис: психология успешной игры. Москва. Олимп-Бизнес, 2010.