

TENNIS SPORTINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI O'RNI, RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA ISTIQBOLLARI

Abenova Gu'lziya Iqlasbaevna

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati mutaxassisligi

2-kurs magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18287539>

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada tennis sportining jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni, sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligiga ta'siri hamda O'zbekistonda tennis sportining rivojlanish bosqichlari tahlil qilinadi. Shuningdek, tennis sportining yoshlar tarbiyasidagi ahamiyati, zamonaviy mashg'ulot metodlari va sport infratuzilmasining rivojlanishi ilmiy-nazariy jihatdan yoritilgan. Tadqiqot natijalari tennis sportining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi muhim vosita ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: tennis, jismoniy tarbiya, sport tayyorgarligi, yosh sportchilar, sport metodikasi, sog'lom turmush tarzi.

Kirish

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport jamiyat hayotining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Sport inson salomatligini mustahkamlash, yoshlarni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalash hamda jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, tennis sporti o'zining yuqori harakatchanligi, texnik va taktik murakkabligi bilan ajralib turadi.

Tennis sporti nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki sportchilarda tezkor fikrlash, mustaqil qaror qabul qilish va psixologik barqarorlikni shakllantiradi. Shu sababli tennis sporti jismoniy tarbiya tizimida alohida o'rin egallaydi. Tennis sportining zamonaviy shakli XIX asrda Angliyada shakllangan bo'lib, dastlab "lawn tennis" nomi bilan mashhur bo'lgan. Keyinchalik ushbu sport turi Yevropa, Amerika va Osiyo qit'alariga keng tarqaldi. Tennis sportining Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishi uning xalqaro nufuzini yanada oshirdi.

XX asr davomida tennis sporti texnika, taktika va tayyorgarlik metodlari jihatidan sezilarli darajada rivojlandi. Jahon miqyosida Rodjer Federer, Rafael Nadal, Novak Jokovich, Serena Uilyams kabi sportchilar tennis sportining ommalashishiga katta hissa qo'shdilar.

Tennis sporti jismoniy tarbiya tizimida kompleks ta'sir ko'rsatuvchi sport turi hisoblanadi. Mashg'ulotlar jarayonida sportchilarda:

- tezkorlik;
- chaqqonlik;
- chidamlilik;
- harakat koordinatsiyasi kabi muhim jismoniy sifatlari rivojlanadi.

Tennis mashg'ulotlari organizmning yurak-qon tomir va nafas olish tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Doimiy mashg'ulotlar sportchilarning umumiy jismoniy holatini yaxshilab, ish qobiliyatini oshiradi.

Tennis sporti individual sport turi bo'lib, sportchidan yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. O'yin davomida sportchi:

- raqib harakatini tez baholaydi;
- vaziyatga mos qaror qabul qiladi;
- ruhiy bosimga bardosh beradi.

Bu jarayon sportchilarda irodaviy sifatlar, sabr-toqat va o'zini boshqara olish ko'nikmalarini shakllantiradi. Ayniqsa, yoshlar tarbiyasida tennis sportining tarbiyaviy ahamiyati katta bo'lib, u intizom va mas'uliyatni oshiradi.

O'zbekistonda tennis sporti mustaqillik yillarida jadal rivojlandi. Davlat tomonidan sport sohasiga qaratilgan e'tibor natijasida zamonaviy tennis kortlari barpo etildi, sport maktablarida tennis bo'limlari tashkil qilindi.

O'zbekiston Tennis Federatsiyasi faoliyati yosh sportchilarni tayyorlash, murabbiylar malakasini oshirish va xalqaro hamkorlikni rivojlantirishda muhim rol o'ynamoqda. Natijada o'zbekistonlik tennischilar xalqaro musobaqalarda munosib ishtirok etib kelmoqdalar.

Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida tennis mashg'ulotlari ilmiy asosda olib borilishi lozim.

Mashg'ulotlarda:

- yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish;
- bosqichma-bosqich yuklama berish;
- texnik va taktik tayyorgarlikni uyg'unlashtirish muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, mashg'ulot jarayonida o'yin uslublari va musobaqaviy elementlardan foydalanish sportchilarning qiziqishini oshiradi.

Tennis sporti sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi.

Muntazam mashg'ulotlar:

- organizmni chiniqtiradi;
- ortiqcha vaznning oldini oladi;
- ruhiy holatni yaxshilaydi.

Shu sababli tennis sportini ommalashtirish jamiyat salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, tennis sporti jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin egallaydi. Uning jismoniy, psixologik va tarbiyaviy ahamiyati yuqori bo'lib, yosh sportchilarni har tomonlama rivojlantirish imkonini beradi. O'zbekistonda tennis sportining rivojlanishi uchun yaratilayotgan shart-sharoitlar kelajakda yuqori natijalarga erishishga zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. **Yangi O'zbekiston – taraqqiyot strategiyasi.** – Toshkent: O'zbekiston, 2022.
2. Mirziyoyev Sh.M. **Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz.** – Toshkent: O'zbekiston, 2017.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. *****"Jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"***gi Farmon va qarorlar.** – Toshkent, 2018.

4. Jumaniyazov, D., & Jumanov, B. (2024). MEKTEPKE SHEKEMGI BALALARGA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIW ZÁRÚRLIGI HÁM ONIŇ MAQSETI, WAZIYPALARI. *Modern Science and Research*, 3(11), 546-550.
5. Jumaniyazov, D., & Yuldashov, U. (2024). TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARÍS ISKERLIGINE TEXNIKALÍQ TAYARLÍGÍ. *Modern Science and Research*, 3(12), 664-666.
6. Jumaniyazov, D. (2024). DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 396-400.
7. Yuldashov, U. K., & Jumaniyazov, D. Q. (2024). FIZIKALIQ SAPALAR HÁM OLARDIŇ BIR-BIRI MENEN FIZIOLOGIYALIQ BAYLANISLÍGINA SIPATLAMA.