

YOSH TENNISCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

F.T. Umaraliyeva

Katta o'qituvchi., O'zDJTSU.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18482210>

Annotatsiya. Ushbu ishda yosh tennischilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqotda tennis sporti bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'rni, mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan samarali usul va vositalar tahlil qilingan. Shuningdek, yosh tennischilarning jismoniy rivojlanish darajasini oshirishda yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish, yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish hamda jarohatlarning oldini olish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Ish natijalari yosh tennischilar bilan ishlovchi murabbiylar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport mutaxassislari uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar. Tennis, yosh tennischilar, jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, chaqqonlik, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya, mashg'ulot metodikasi.

KIRISH. Bugungi kunda sport sohasini rivojlantirish, ayniqsa yosh avlodni sportga keng jalb etish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan qaralganda, tennis sporti yoshlar orasida tobora ommalashib borayotgan, yuqori texnik va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan sport turlaridan biri sanaladi. Tennis bilan muntazam shug'ullanish nafaqat sport natijalarini oshirishga, balki yoshlarning sog'lig'ini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish va irodaviy sifatlarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Yosh tennischilarning sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishishi ko'p jihatdan ularning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Chunki jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik harakatlarni mukammal bajarish, musobaqa jarayonida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolish va turli xil jarohatlardan himoyalashning asosiy omili hisoblanadi. Shu sababli yosh tennischilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarlikni ilmiy asoslangan metodika asosida tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

MAVZUNING DOLZARBLIGI. Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, zamonaviy tennis sporti yuqori tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va murakkab koordinatsion harakatlarni talab etadi. Yosh tennischilarda ushbu jismoniy sifatlarini yetarli darajada rivojlantirmasdan turib yuqori sport natijalariga erishish mushkuldir.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'plab yosh sportchilarda jismoniy tayyorgarlikning yetarli emasligi texnik xatolarga, tez charchashga va jarohatlanish xavfining ortishiga olib keladi.

Bundan tashqari, yosh sportchilar organizmining o'sish va rivojlanish jarayonida noto'g'ri rejalashtirilgan jismoniy yuklamalar salbiy oqibatlariga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois yosh tennischilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda ularning yosh, fiziologik va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda metodik yondashuvni ishlab chiqish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi, shuningdek, tennis sporti bo'yicha yuqori malakali sportchilar zaxirasini shakllantirish, sport maktablari va akademiyalarida mashg'ulotlar samaradorligini oshirish zarurati bilan ham belgilanadi.

Shunday ekan, yosh tennischilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish sport nazariyasi va amaliyoti uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

1. Jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati

Tennis yuqori tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va koordinatsiyani talab qiladigan sport turi hisoblanadi. Yosh tennischilarda jismoniy tayyorgarlik:

- texnik harakatlarni to'g'ri va samarali bajarish,
- jarohatlarning oldini olish,
- musobaqa davomida barqaror o'yin ko'rsatish uchun muhim poydevor bo'lib xizmat qiladi.

2. Metodikaning asosiy maqsad va vazifalari

Maqsad: yosh tennischilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning jismoniy sifatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish.

Vazifalar:

- umumiy jismoniy tayyorgarlikni (UJT) rivojlantirish;
- maxsus jismoniy tayyorgarlikni (MJT) shakllantirish;
- harakat koordinatsiyasi va tezkor reaksiya qobiliyatini oshirish;
- tayanch-harakat apparatini mustahkamlash.

3. Metodik prinsiplari

Yosh tennischilar bilan ishlashda quyidagi prinsiplarga amal qilinadi:

- **Yoshga moslik** – yuklamalar biologik yoshga mos bo'lishi;
- **Bosqichlilik va izchillik** – mashqlar murakkabligi asta-sekin oshiriladi;
- **O'yin usuli** – mashg'ulotlarda o'yin elementlaridan keng foydalanish;
- **Individuallashtirish** – har bir sportchining imkoniyatini hisobga olish;
- **Har tomonlama rivojlantirish** – faqat kuch yoki tezlik emas, balki barcha jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

4. Jismoniy tayyorgarlik turlari

a) Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)

Asosan 7–12 yoshda ustuvor hisoblanadi.

Rivojlantiriladigan sifatlar:

- chaqqonlik (estafeta o'yinlari, sakrashlar),
- tezlik (qisqa yugurishlar),
- egiluvchanlik (cho'zilish mashqlari),
- umumiy chidamlilik (yengil yugurish, harakatli o'yinlar).

b) Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

12–16 yoshdan boshlab asta-sekin oshiriladi.

Tennisga xos mashqlar:

- kort bo'ylab yonlama va oldinga-orqaga harakatlar;
- raketka bilan tezkor zarbaga tayyorlov mashqlari;
- sakrab zarba berish mashqlari;
- reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlar (signal bo'yicha harakat).

5. Mashg'ulotlarni tashkil etish

- Mashg'ulot davomiyligi: 60–90 daqiqa
- Haftalik yuklama: 3–5 marta (yoshga qarab)
- Har bir mashg'ulot tuzilishi:

1. Kirish qismi (qizdirish, umumiy mashqlar)

2. **Asosiy qism** (jismoniy va maxsus mashqlar)
3. **Yakuniy qism** (bo'shashtiruvchi va tiklovchi mashqlar)

6. Nazorat va baholash

Jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagilar orqali nazorat qilinadi:

- tezlik testlari (20–30 m yugurish),
- chaqqonlik testlari (shuttle run),
- sakrash balandligi,
- umumiy chidamlilik testlari.

Natijalarga ko'ra mashg'ulot yuklamalari moslashtiriladi.

7. Xulosa

Yosh tennischilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi ilmiy asoslangan, yosh xususiyatlariga mos va bosqichma-bosqich tashkil etilishi lozim. To'g'ri yo'lga qo'yilgan jismoniy tayyorgarlik kelgusida yuqori sport natijalariga erishishning muhim omilidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ибрагимов Ф. З. ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ИХТИСОСЛАШТИРИЛГАН САКРОВЧАНЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 8. – С. 52-54.
2. Туньян, А. А., et al. "Развитие паралимпийского спорта в Ташкентской области." *Спорт и социум* 5.14 (2021): 76-78.
3. Тошпулатов, Х. М., Ф. З. Ибрагимов, and Д. Х. Исмаилов. "Профессионально-прикладная физическая подготовка." *Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития* (2019): 71-72.
4. Эрназаров Г. Н., Акбаров А., Алламуратов Ш. И. Мониторинг здоровьесберегающих технологий в учебном процессе студентов //НАУКА СЕГОДНЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ. – 2020. – С. 90-91.
5. Акбаров А., Алламуратов Ш. И., Эрназаров Г. Н. Педагогический Анализ Физической Подготовленности Современных Студентов Вуза //Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. – 2020. – С. 203-206.
6. Алламуратов Ш. И. Возможность коррекции усвоения грубых кормов у телят, поросят и свиней композициями пищеварительных ферментов : дис. – Ташкент. гос. ун-т им. ВИ Ленина, 1991.
7. Inoyatovich A. S. O 'QUVCHI YOSHLARNING JISMONIY VA FUNKSIONAL TAYYORGARLIGINI BAHOLASH //MILLIY IFTIXOR. – 2025. – T. 1. – №. 1. – С. 241-246.
8. Inoyatovich A. S. I. A. S. KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISHINI PEDAGOGIK TAHLIL QILISH //Farg'ona davlat universiteti. – 2024. – №. 3. – С. 4-4.
9. Allamurodov S. I. et al. O 'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI LABARATORIYASIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING ANTROPOMETRIK VA FUNKSIONAL KO'RSATKICHLARI BO'YICHA QAYD ETILGAN NATIJALARINING ASOSIY

- STATISTIK XARAKTERISTIKALARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 39-48.
10. Ярашев К. Д. и др. ФУТБОЛДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАР, ТЕХНИК-ТАКТИК ХАРАКАТЛАРНИНГ РИВОЖЛАНИШ ДАРАЖАСИНИ БАҲОЛАШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 3. – С. 330-343.
11. Ярашев К. Д. и др. ИНТЕРНЕТДА МАЪЛУМ КИДИРУВ СЕРВЕРЛАРИ БИЛАН ИШЛАШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 3. – С. 932-942.
12. Yarashev K. D. et al. SPORTCHI TALABALARNING TABIIY-ILMIY FANLAR SAVODXONLIGINI BOYITISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 1433-1441.
13. Allamurodov S. I. et al. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK MAHORATINI OSHIRISHDA MASHQ USULLARINING ILMIY-ASOSIY YONDASHUVLARI //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 5. – С. 1232-1239.