11-12 YOSHLI MAKTAB O‘QUVCHILARINING TENNIS SPORT TURI ORQALI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Bolbekov Elyor Abdimumin o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
e-mail: *elyorbolbekov866@gmail.com*

Anatatsiya.Ushbu maqolada 11-12 yoshli maktab o‘quvchilarining tennis sporti orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalasi ko‘rib chiqilgan. Tennis sporti o‘quvchilarning tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiya kabi jismoniy ko‘nikmalarini shakllantirishda samarali vosita sifatida taqdim etilgan. Maqolada, shuningdek, tennis o‘ynash orqali o‘quvchilarning reaksiyalarini tezlashtirish, o‘z-o‘zini boshqarish va psixologik salohiyatlarini rivojlantirishga bo‘lgan ta'siri ham tahlil qilingan. Tennis sporti o‘quvchilarga nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki ruhiy va psixologik holatni yaxshilash imkoniyatini beradi. Maqola, bu yosh guruhida tennisni jismoniy tarbiya dasturiga kiritishning ahamiyatini yoritadi.

Kalit so‘zlar:Tennis sporti, muvozanat, jismoniy tarbiya, intizom

Kirish. Tennis sporti, uning ko‘p jihatlari bilan, nafaqat jismoniy kuchni, balki ruhiy va psixologik salohiyatni ham rivojlantirishga katta hissa qo‘shadi. Bu sport turi, ayniqsa, 11-12 yoshdagi maktab o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo‘lishi mumkin. Tennis, o‘yin davomida tezkor qarorlar qabul qilish, tezlik, chaqqonlik, muvozanat va kuchni uyg‘unlashtirishni talab qiladi. Shu bilan birga, tennis o‘ynash, o‘quvchilarga o‘zlarining jismoniy imkoniyatlarini yaxshilash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish imkonini beradi.

Tennis sporti o‘ynash jarayonida o‘quvchilar tezlikni va chaqqonlikni rivojlantirishi mumkin. Tennis o‘yinida doimiy harakat qilish, to‘pni qabul qilish va zarbani amalga oshirish uchun tezkor harakatlar talab etiladi. Bu sportda o‘quvchilar turli pozitsiyalarga tezda ko‘chish, maqsadga yo‘naltirilgan harakatlar qilishni o‘rganadilar. 11-12 yoshli o‘quvchilar uchun bu yoshdagi chaqqonlikni rivojlantirish juda muhim, chunki bu yoshda harakatlanishning samarali va to‘g‘ri texnikasi shakllanadi.

Tennisda o‘quvchilar uzun muddat davomida kuchli harakatlarni amalga oshiradilar. Bu o‘z navbatida, ularning mushak tizimini va qizil qon hujayralarining faoliyatini oshiradi. Tennis o‘ynash orqali o‘quvchilar yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajarishadi, bu esa ularning umumiy jismoniy chidamliligini rivojlantiradi. O‘quvchilar zarba berishda, to‘pni qaytarishda va tezkor pozitsiyalarga o‘tishda barcha mushak guruhlarini faol ishlatadilar.

Tennis o‘ynash jarayonida muvozanatni saqlash va yaxshi koordinatsiya zarur. O‘quvchilar to‘pni qaytarish, yuqori zarba berish, to‘pni qabul qilish va shunga o‘xshash harakatlarni bajarishda mukammal muvozanatni saqlashlari kerak. Bu sport turi o‘quvchilarga tanalarini boshqarish, tezda moslashish va murakkab harakatlarni bajarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bunday harakatlar esa sportchilarni boshqa sport turlariga ham moslashtiradi va ularning umumiy jismoniy holatini yaxshilaydi.

Tennis sporti tezkor reaksiyalarni va yuqori darajadagi diqqatni talab qiladi. 11-12 yoshdagi maktab o‘quvchilari o‘yin davomida tezda to‘pni aniqlash, unga javob qaytarish va zarba berish, shuningdek, raqibning harakatlariga qarshi javob topish kabi vazifalarni bajarishlari kerak. Bu yoshda o‘quvchilar o‘z reaksiya tezligini oshirish va to‘pni kuzatishda yuqori darajadagi diqqatni rivojlantirish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. O‘quvchilarning reaksiyalarini tezlashtirish va qarorlar qabul qilishni o‘rgatish, nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham foydalidir.

Tennis, sport sifatida, jismoniy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Bu sport turi yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, nafas olish tizimini yaxshilash va mushaklarni mustahkamlashda muhim o‘rin tutadi. Shuningdek, tennis o‘ynash o‘quvchilarga stressni boshqarish va ruhiy holatini yaxshilash imkoniyatini beradi. Sportdagi muvaffaqiyatlar va yengish motivatsiya manbai bo‘lib, o‘quvchilarni yanada sog‘lom va faol bo‘lishga undaydi.

Tennis o‘ynash o‘quvchilarga o‘z-o‘zini boshqarishni o‘rgatadi. O‘yin jarayonida o‘quvchilar o‘zlarini boshqarish, qat'iyatlilik va intizomni rivojlantirishni o‘rganadilar. Ushbu qobiliyatlar, sportdagi muvaffaqiyatga erishishda muhim rol o‘ynaydi va o‘quvchilarning kelajakdagi maqsadlariga erishishiga yordam beradi. Shuningdek, tennis orqali o‘quvchilar o‘zlari uchun aniq maqsadlar belgilashni, o‘sha maqsadlarga erishish uchun harakat qilishni o‘rganadilar.

Xulosa.Tennis sporti 11-12 yoshli maktab o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo‘lishi mumkin. Bu sport turining o‘quvchilarga tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati katta. Shuningdek, tennis o‘quvchilarning reaksiya tezligini oshirish, o‘z-o‘zini boshqarish va psixologik salohiyatlarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Shu bois, tennisni maktab dasturiga kiritish o‘quvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilash, ularni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirishda katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasinin qarori Toshkent sh.1997-yil 25- avgust,414-son .

2. N.I.Axmedova (Tennis) o‘quv qo‘llanma Sport pedagogik mahoratini oshirish 2023 21-24 bet

3. N.I.Axmedova A.I. Azamatov ’’Tennis bo‘yicha sport-ta’lim muassasalarida mashg‘ulot o‘tkazish uslubiyati’’ (o‘quv- uslubiy qo‘llanma) 81-bet.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2024-yil 20-yanvardagi “Yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-18-son farmoni. http://Lex.uz 5. Yu.Yu.Aripov. Sportchilarni tayyorlashda texnik-taktik mahoratlarini shakllantirishning o‘ziga xos xususiyatlari. Central asian research journal for interdisciplinary studies (Carjis) 219 p.

6. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе. Учебно-методическое пособие. Казан – 2020 4- стр.

7. Pulatov Sh.A., Pulatov F.A., Isroilov Sh.Sh. Sport pedagogik mahoratni oshirish (Tennis) o‘quv qo‘llanma darslik Toshkent 2017 15-65 bet.

8. Pulatov A.A., Pulatov Sh.A., Abidov S.K., Pulatov F.A. Tennis nazariyasi va uslubiyati. Darslik Toshkent-2017 41-bet.