



## TENNIS O'YININI VA TENNISCHILARNING ASOSIY PSIXOLOGIK FAZILATLARINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

*Saidova Sh.D.*

*Tennis, badminton, stol tennis nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o'qituvchisi,  
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti*

**Tayanch so'zlar:** psixologik, taktika, texnika, bosqich, faza, vazifalar, zarba, assimetrik, sensomotorik, differensiyallash, imitatsiya, Yosh tennischilar.

**Ключевые слова:** психологический, тактика, техника, этап, этап, задачи, удар, асимметричный, сенсомоторный, дифференциация, подражание, Юные теннисисты.

**Key words:** psychological, tactics, technique, stage, phase, tasks, stroke, asymmetric, sensorimotor, differentiation, imitation, Young tennis players.

**Dolzarbliqi.** Respublikamizda tennis sport turini aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh tennischilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat tennisni rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish muhim ahamiyat kasb etmoqda. "bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh tennischilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va tennis infratuzilmasini yanada rivojlantirish" kabi dolzarb vazifalarni amalga oshirish belgilab o'tilgan. Tennischining o'yin faoliyati muvaffaqiyati ko'plab omillar bilan belgilanadi, ular orasida muhim jihatlardan biri qulay va noqulay qo'l bilan texnik harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatini rivojlantirish muhimdir. Harakat texnikasining istalgan elementini noqulay qo'l bilan bajarishning deyarli har qanday urinishlar soni va samaradorligini oshirish hamda sportchini yuqori natijalarni qo'lga kiritishida muhim shartlardan biri hisoblanadi. Yosh tennischilarning to'pni boshqarish texnikasini assimetrik harakat faoliyatini rivojlantirish asosida tashkil qilish bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlari yetarli darajada olib borilmagan. O'yin vaziyatlariga asoslangan holda tennis koptogini sifatli boshqarish texnikasiga o'rgatish hamda o'quv-mashg'ulotlarida assimetrik harakat faoliyatini zamon talablariga moslashtirish

masalasining ilmiy jihatdan o'rganilmaganligi tennis bo'yicha sport natijalarining o'sib borishiga salbiy ta'sir ko'rsatayotganligiga e'tibor qaratilmoqda.

**Tadqiqot maqsadi:** Tennis o'yinini va tennischilarning asosiy psixologik fazilatlarini rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqot vazifalari:** Yosh tennischilarni psixologik fazilatlarini rivojlantirish; tennis mashg'ulotlarida xarakatli o'yinlar orqali psixologik fazilatlarini uzviyligini ta'minlashga qaratilgan mashg'ulot uslubiyatini ishlab chiqish.

**Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.** Psixologik tayyorgarlik tennischilarning xususiyatlarini, uning xarakterini, temperamentini va intilish darajasini baholash imkonini beradi. Jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi nisbatan teng darajada bo'lib natijaga erishishda asosiy omillaridan biri bu tennischining musobaqaga psixologik tayyorgarligi bo'lib, u shaxsning ruhiy tayyorgarligi jarayonida shakllantiradi. Tennischilarni psixologik tayyorlashda yuqori darajadagi sport takomillashuviga erishishi, ruhiy barqarorligi va musobaqalarga tayyor bo'lishi uchun zarur bo'lgan shaxsning psixologik xususiyatlari va ruhiy fazilatlarini shakllantiriladi. Tennischilarning taktik, texnik va jismoniy tayyorgarlik turlariga psixologik xususiyatlar bevosita ta'sir qiladi. Tennis sport turida natijaga erishishda ushbu qobiliyatlarining rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi.

Tennischilarning asosiy psixologik munosabatini-motivatsiyani tushungandan so'ng, ular mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida optimal holatni topishga harakat qilishlari, uning psixologik tarkibiy qismlari: xotirjamlik, faollik, konsentratsiya, o'yinni vizual va aqliy tushunishlari hamda amalda qo'llay olishlari lozim.

**1-jadval**

**Tennis o'yinining xususiyatlari va tennischilarning asosiy psixologik fazilatlarini**

<b>Xarakterli o'yinlar</b>	<b>Psixologik sifat</b>
Individual ko'rinish sport, almashtirishlar Yo'q ruxsat berilgan faqat individual ishtirok etish	Kuchli motivatsiya
Murabbiylar uchun bu taqiqlangan berish maslahat bering va ta'minlash Yordam futbolchilar ichida vaqt mos	O'ziga ishonch va o'ziga ishonch, mustaqil qaror qabul qilish
Uchrashuvning davomiyligi noma'lum. Ruxsat etilgan tanaffuslar V bog'liqliklardan veksellar, ob-havo, jarohatlarning mavjudligi	O'yin jarayonini nazorat qilish, turli sharoitlarga moslashish qobiliyati holda yo'qotishlar ishonch



Har xil sharoitlar uchun o'yinlar (turli sirtlar, to'plar, turli toifalar)	Hissiyotlar va fikrlarni nazorat qilish, saqlash optimal jang davlat V o'yin davomida
Katta ruhiy ish. O'yinchilar har bir o'yinda 800 dan 1000 gacha qaror qabul qilishadi	Tez qaror qabul qilish qobiliyati, yuqori konsentratsiya
Yuqori tezlik almashish zarbalar yuqori darajadan dalolat beradi muvofiqlashtirish va epchillik	_ bilan hissiy nazorat texnik dam olish yoki jonlantirish
Minimal mavsumdan tashqari, futbolchilar mumkin o'ynash turnirlar dumaloq yil	Psixologik charchoq
Katta miqdori tomoshabinlar	Ishonch V ularning kuch, yechish tashqi omillar
Noto'g'ri jadval boshlandi noaniqliklar tufayli turnir davomidagi o'yinlar davomiyligi oldingi mos keladi	olib borishning ahamiyati tanasi V optimal jangovar holat
Uchrashuv davomiyligi belgilangan hisob,	Strategik va taktik fikrlash, stressga qarshilik

Murabbiylar tennis o'yini uchun ma'lum psixologik fazilatlarning muhimligini tobora ko'proq tushunib, o'yinchilar bilan kunlik mashg'ulotlarda psixologik mashqlarni tushunish va qo'llashga ko'proq ahamiyat qaratildi. Shuningdek, tadqiqot natijalariga ko'ra, suhbatda ishtirok etgan murabbiylar eng muhim va o'rgatish qiyin bo'lganlarini ko'rsatgan psixologik fazilatlarni ro'yxati tuzildi.

## 2-jadval

### Tadqiqotlar natijasida psixologik fazilatlarni ajratilgan ro'yxat

MUHIM PSIXOLOGIK SIFATLAR	PSIXOLOGIK SIFATLAR, BUNLARNI O'QITISH QIYIN
Ishonch o'zida _	Boshqaruv hissiyotlar
Motivatsiya / ehtiros	Qulayliklarni boshqarish va muammolar
Ijobiy fikrlash / gapirish Bilan o'zingiz _	Ekstraksiya ijobiy tajriba dan xatolar
O'z-o'zini aks ettirish	Ishonch V o'zimga
Diqqat	Motivatsiya
Boshqaruv hissiyotlar	Tasviriy / ishlash mos



voqealardan oldin musobaqalar	xotirjam bo'ling	Ratsional foydalanish vaqt oldin, ichida vaqt Va o'yindan keyin
----------------------------------	------------------	---

2-jadvaldan ko'rinib turibdiki, umuman olganda, psixologik fazilatlarining aksariyati doimiy ravishda mashg'ulotlarga muhtoj. Psixologik tayyorgarlik ish samaradorligini oshirishga, sport tajribasini oshirishga, shuningdek, shaxsiy rivojlanishga yordam beradi. U nafaqat kognitiv, psixomotor, motivatsion va psixoregulyatsiya mashg'ulotlarini, balki imkoniyatlarni ham o'z ichiga oladi. Sport musobaqasi psixologiyasida alohida irodaviy omilni ham ta'kidlash lozim. Istalgan natijaga erishishga imkon beradigan g'alaba qozonish istagi (ma'lum bir raqib ustidan g'alaba qozonish, chempionlik unvonini qo'lga kiritish, shaxsiy yutuqdan oshib ketish), ba'zida sportchining bahosi va o'zini o'zi qadrlashiga ta'sir qiluvchi asosiy natija bo'lib xizmat qiladi.

Tennis harakatlarini boshqarishni anqiligi, izchilligi va ishonchliligi bir qator psixologik jarayonlar amalga oshirilishining darajasi hamda o'ziga xosligiga bog'liq bo'ladi. Bularga psixomotor reaksiyalar, ko'rish, eshitish, taktil (teri orqali) ayniqsa mushak harakat sezgilari idrok, tasavvurlar, tafakkur, diqqat, harakatlanuvchi obyektga reaksiya aniqligi, sensomotorik reaksiya aniqligi, harakat sur'atini differensiallash aniqligi, mushak harakatlari (knestatik) hissiyotlarning aniqligi bilan ifodalanadi. Mazkur psixologik jarayonlar hatti-harakatlarning boshqarishning sifati va ishonchligini takomillashtirish mumkin bo'lgan bazaga, ya'ni tennischilarni texnik tayyorgarligini oshirish bazasiga aylanadi. Tennis o'yinining xususiyatlari va tennischilarning asosiy psixologik fazilatlarini rivojlantirish uslubiyatini mashg'ulotlar jarayonida qo'llash orqali yosh tennischilarning psixologik xolati 13,3 % ga yaxshilanishiga erishildi.

#### Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. Toshkent. 2020 yil 24 yanvar. Lex.uz
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. Toshkent. 2017 yil 4 iyun. Lex.uz
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 16 iyundagi PQ- 5148-son "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. Toshkent. 2021 yil 16 iyun. Lex.uz
4. Абилов С.А. Теннис ёш танламайди. Т.: Шарк, 2001, 64 б.
5. Pulatov Sh.A. Axmedova N.I. Sport o'yinlari elementlariga o'rgatish (tennis). O'quv qo'llanma. Toshkent, O'zkitob savdo NAshriyot manbaa uyi, 2022. – 196 b.



6. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А, Исроилов Ш.Х. Роль симметричного развития право и левосторонней моторики в спорте. Учебное методическое пособие. Lap Pambert Academic Publishing, 2015, 73 с.

#### **РЕЗЮМЕ**

Maqolada yosh tennischilarning mashg'ulot jarayonlarida tennis harakatlar aniqligi, izchilligi, ishonchligini psixologik boshqarish uchun murakkab o'yin vaziyatlarida yuqori sur'atda sensomotorik, differensiyallash, knestatik hissiyotlar aniqligini harakat amplitudasi bo'yicha imitatsiya qilish orqali o'yin davomida harakatlanayotgan obyektga nisbatan vaqt va to'pni idrok qilish imkoniyatlarini takomillashtirish bo'yicha pedagogik tajribalar tahlili keltirilgan.

#### **РЕЗЮМЕ**

В целях психологического контроля точности, последовательности и надежности теннисных движений в тренировочном процессе юных теннисистов в статье уделяется внимание имитации сенсомоторных, дифференциационных и кнестатических эмоций в сложных игровых ситуациях по отношению к движущемуся во время игры объекту. игра путем имитации точности амплитуды движений. Представлен анализ педагогического опыта по совершенствованию умения воспринимать время и мяч.

#### **SUMMARY**

In order to psychologically control the accuracy, consistency, and reliability of tennis movements during the training process of young tennis players, the article focuses on imitating sensorimotor, differentiation, and knestatic emotions in complex game situations in relation to the object moving during the game by imitating the accuracy of the movement amplitude. An analysis of pedagogical experiences on improving the ability to perceive time and the ball is presented.