IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 21 Issue 2 May 2026

TENNIS SPORTINING YOSHLAR JISMONIY RIVOJLANISHIGA TA'SIRI

Abenova Gulnar Jalgasbay qizi
Buxoro xalqaro universiteti
Jismoniy madaniyat yo'nalishi magistranti
Ilmiy rahbar: **Amrullo Abdullayev**
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20455310

Annotatsiya
Mazkur maqolada tennis sportining yoshlar jismoniy rivojlanishiga ta'siri ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tennis mashg'ulotlarining chaqqonlik, koordinatsiya, chidamlilik, mushak faoliyati hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni yoritiladi. Shuningdek, sportning yurak-qon tomir tizimi, asab tizimi va psixologik holatga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri ilmiy adabiyotlar asosida tahlil etiladi. Tadqiqot natijalari tennisning yosh avlodni jismonan barkamol qilib tarbiyalashdagi muhim sport turlaridan biri ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Tennis, yoshlar sporti, jismoniy rivojlanish, chaqqonlik, koordinatsiya, chidamlilik, sog'lom turmush tarzi, sport fiziologiyasi, harakat faolligi, sport tarbiyasi.

Zamonaviy jamiyatda yoshlarning jismoniy faolligini oshirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Texnologiyalar rivojlanishi natijasida yoshlarning ko'p vaqtini kompyuter, telefon va boshqa elektron vositalar qarshisida o'tkazishi kamharakatlilik muammosini yuzaga keltirmoqda. Natijada yoshlar orasida ortiqcha vazn, yurak-qon tomir kasalliklari, qomat buzilishi va asabiylik kabi muammolar keng tarqalmoqda. Bunday sharoitda sport yoshlarning sog'lom rivojlanishida muhim vosita sifatida namoyon bo'ladi. Sportning ko'plab turlari orasida tennis o'zining yuqori harakat faolligi, koordinatsion murakkabligi va jismoniy sifatlarni birgalikda rivojlantirishi bilan alohida ahamiyatga ega.

Tennis inson organizmidagi deyarli barcha mushak guruhlarini faol ishlashga majbur qiladigan sport turi hisoblanadi. O'yin davomida sportchi yuguradi, to'xtaydi, keskin buriladi, sakraydi va zarbalar beradi. Bu jarayonlar organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi. Ayniqsa, yosh organizm uchun bunday harakatlar mushak va suyak tizimining to'g'ri shakllanishida katta rol o'ynaydi. Tennis mashg'ulotlari natijasida oyoq, qo'l, yelka va bel mushaklari rivojlanadi. Shu bilan birga, sportchi tanasining umumiy moslashuvchanligi va harakat amplitudasi oshadi.

Tennisning muhim jihatlaridan biri uning yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatishidir. O'yin davomida organizm katta miqdorda energiya sarflaydi va yurak faol ishlaydi. Bu esa yurak mushaklarining mustahkamlanishiga olib keladi. Muntazam tennis bilan shug'ullanish qon aylanish tizimini yaxshilaydi, organizmning kislorod bilan ta'minlanishini kuchaytiradi va modda almashinuvini tezlashtiradi. Natijada yoshlarning umumiy salomatligi mustahkamlanadi. Ilmiy tadqiqotlarda tennis bilan shug'ullanuvchi yoshlarning yurak urish ritmi va nafas olish tizimi ko'rsatkichlari boshqa tengdoshlariga qaraganda yaxshiroq ekanligi aniqlangan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Theory and Methodology of Tennis — Human Kinetics, 2009.
2. Essentials of Strength Training and Conditioning — Human Kinetics, 2016.
3. International Tennis Federation. Tennis Coaching and Sport Science Review. London, 2020.

4. Sport fiziologiyasi — Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
5. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi — Toshkent, 2017.
6. World Health Organization. Physical Activity and Young People Report. Geneva, 2021.
7. Sports Medicine bo‘yicha ilmiy maqolalar to‘plami. Moskva, 2019.
8. Children and Sports Training — Human Kinetics, 2015.
9. American College of Sports Medicine. Youth Physical Activity Guidelines, 2020.
10. Sport pedagogikasi — Toshkent, 2016.