

YOSH TENNISCHILARNING PSIXOFIZIOLOGIK VA PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI

Fayziboyev Temur Shavkatovich

Oriental universiteti Samarqand kampusi magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh tennischilarni tayyorlash jarayonida ularning psixofiziologik va pedagogik xususiyatlarini hisobga olishning ahamiyati yoritilgan. Bolalar organizmining o'ziga xos rivojlanish bosqichlari, harakat apparati, asab tizimi va emotsional holatining tennis mashg'ulotlariga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, mashg'ulotlarni samarali tashkil etishda yoshga mos pedagogik usullar, o'yin texnologiyalari va motivatsiyaning o'rni asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: tennis, yosh sportchilar, psixofiziologiya, pedagogika, mashg'ulot jarayoni, harakat ko'nikmalari, motivatsiya, koordinatsiya.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CHARACTERISTICS OF YOUNG TENNIS PLAYERS

Abstract: This article highlights the importance of considering the psychophysiological and pedagogical characteristics of young tennis players during their training process. It analyzes the specific developmental stages of a child's body, the impact of the musculoskeletal system, the nervous system, and emotional states on tennis practice. Furthermore, the role of age-appropriate pedagogical methods, game-based technologies, and motivation in the effective organization of training sessions is substantiated.

Keywords: tennis, young athletes, psychophysiology, pedagogy, training process, motor skills, motivation, coordination.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Аннотация: В данной статье освещается важность учета психофизиологических и педагогических особенностей юных теннисистов в процессе их подготовки. Анализируются специфические этапы развития детского организма, влияние опорно-двигательного аппарата, нервной системы и эмоционального состояния на занятия теннисом. Также обосновывается роль возрастных педагогических методов, игровых технологий и мотивации в эффективной организации тренировочного процесса.

Ключевые слова: теннис, юные спортсмены, психофизиология, педагогика, тренировочный процесс, двигательные навыки, мотивация, координация.

Yosh tennischilarni tayyorlash jarayonida ularning psixofiziologik va pedagogik xususiyatlarini hisobga olish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Chunki bolalar va o'smirlar organizmi rivojlanish jarayonida bo'lib, ularning jismoniy, ruhiy hamda intellektual imkoniyatlari kattalar sportchilaridan tubdan farq qiladi. Shu sababli yosh sportchilar bilan ishlashda mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish, texnik harakatlarni o'rgatishda yoshga mos metodlardan foydalanish zarur.

Psixofiziologik jihatdan bolalar organizmi yuqori darajadagi moslashuvchanlikka ega bo'lib, yangi harakatlarni tez o'zlashtirish qobiliyati bilan ajralib turadi. Ayniqsa, 7–12 yosh oraliq'ida texnik harakatlarni o'rgatish uchun eng qulay davr hisoblanadi. Bu davrda markaziy asab tizimi faol rivojlanadi, harakat analizatorlari takomillashadi, muvofiqlashtirish va koordinatsiya qobiliyatlari jadal shakllanadi. Shu sababli tennis kabi murakkab koordinatsion sport turida aynan shu yoshda texnik asoslarni shakllantirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. [1,2].

Yosh tennischilarning harakat apparati hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Suyak to'qimalari elastik, mushaklar kuch jihatidan yetarli darajada rivojlanmagan, bo'g'imlar esa nisbatan harakatchan bo'ladi. Bu holat texnik harakatlarni o'rgatishda bir tomondan qulaylik yaratsa, ikkinchi tomondan ortiqcha yuklama berilganda jarohatlanish xavfini oshiradi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida yuklamalar hajmi va intensivligi yosh sportchilarning anatomik-fiziologik xususiyatlariga mos holda belgilanishi lozim.

Yosh tennischilarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimi ham rivojlanish bosqichida bo'ladi. Ularning chidamlilik darajasi kattalar sportchilariga nisbatan past bo'lib, uzoq davom etuvchi yuqori intensiv mashqlar tez charchashga olib keladi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida qisqa muddatli, lekin tez-tez takrorlanadigan mashqlar tizimidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bu metodika bolalarda haddan tashqari charchashning oldini olib, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni saqlab qolishga yordam beradi.

Psixologik nuqtai nazardan yosh tennischilar emotsional jihatdan ta'sirchan, tez hayajonlanuvchan va motivatsiyaga kuchli ehtiyoj sezuvchi bo'ladilar. Ular ko'proq o'yin shaklidagi mashg'ulotlarni yoqtiradi, murabbiy tomonidan beriladigan ijobiy baholash va rag'batlantirishga sezgir bo'ladi. Shu sababli texnik harakatlarni o'rgatishda o'yin usulidan, musobaqa elementlaridan va qiziqarli mashqlardan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir. [3,4].

Yosh tennischilarda e'tiborning barqarorligi hali to'liq shakllanmagan bo'lib, mashg'ulot davomida diqqatning tez chalg'ishi kuzatiladi. Shu bois mashg'ulotlarni monotonsiz, turli xil mashqlar bilan boyitilgan holda tashkil etish zarur. Bir mashqni uzoq vaqt davomida takrorlash bolalarda zerikish va motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Mashqlarni qisqa bloklar asosida, o'zaro almashib boradigan tarzda tashkil etish pedagogik jihatdan samarali hisoblanadi.

Pedagogik nuqtai nazardan yosh tennischilarni o'qitishda tushuntirishning soddaligi, ko'rgazmalilik va amaliy ko'rsatmalar muhim o'rin tutadi. Texnik harakatlarni murakkab nazariy tushunchalar orqali emas, balki vizual namoyish,

video lavhalar, murabbiy tomonidan bevosita ko'rsatib berish orqali o'rgatish samaraliroq natija beradi. Bolalar ko'proq ko'rish orqali o'rganishga moyil bo'ladilar. [5,6].

Yosh tennischilarda taqlid qilish qobiliyati kuchli rivojlangan bo'ladi. Ular murabbiyning yoki yuqori darajadagi sportchilarning harakatlarini kuzatib, ularni takrorlash orqali tezroq o'rganadilar. Shu sababli mashg'ulot jarayonida namuna ko'rsatish usuli asosiy metodlardan biri sifatida qo'llanilishi lozim. Video materiallardan foydalanish ham bu jarayonda katta samara beradi.

Shuningdek, yosh tennischilarning shaxs sifatida shakllanishi jarayoni ham hisobga olinishi kerak. Mashg'ulot jarayoni orqali ularda intizom, mas'uliyat, o'ziga ishonch, jamoada ishlash ko'nikmalari shakllantiriladi. Murabbiy nafaqat texnik tayyorgarlik, balki tarbiyaviy vazifalarni ham bajaruvchi shaxs sifatida faoliyat yuritadi. Shu sababli murabbiyning shaxsiy namunasi, muomala madaniyati va pedagogik mahorati yosh sportchilar rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov F., Abdullayev A. *Sport pedagogic asiasoslari*. Toshkent, 2019.
2. Usmonov R. *Bolalar sporti nazariyasi va metodikasi*. Toshkent, 2018.
3. Назаров Н.А. *Методика обучения спортивной технике*. Москва, 2014.
4. Reilly T. *The Science of Training – Soccer, Tennis and Games*. Routledge, 2007.
5. Magill R. *Motor Learning and Control*. McGraw-Hill, 2011.
6. Schmidt R., Lee T. *Motor Control and Learning*. Human Kinetics, 2019.