

**TENNIS SPORTINING QOIDALARI****Husanov G'aybulla Usmanovich***Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM v.b. dotsenti*

Annotatsiya. Ushbu maqolada tennis sportining asosiy qoidalari, o'yin jarayoni, to'pni o'yinga kiritish tartibi, ochko hisoblash tizimi, tay-break qoidalari hamda o'yinchilarning texnik va etik xulq-atvori yoritilgan. Tennis o'yinining jismoniy, ruhiy va taktika jihatlariga ham alohida e'tibor qaratilgan. Maqola sportchilarning professional tayyorgarligini oshirish hamda tennis qoidalarini mukammal o'rganish uchun amaliy qo'llanma sifatida xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: tennis, qoidalar, servis, tay-break, texnika, taktika, sport etikasi.

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные правила тенниса, порядок введения мяча в игру, система подсчёта очков, правила тай-брейка, а также технические и этические аспекты поведения игроков. Особое внимание уделено физической, психологической и тактической подготовке спортсменов. Материал служит практическим руководством для изучения правил тенниса и повышения профессиональной подготовки спортсменов.

Ключевые слова: теннис, правила, подача, тай-брейк, техника, тактика, спортивная этика.

Annotation. This article explores the fundamental rules of tennis, including the procedure of serving, the scoring system, tie-break rules, and players' technical and ethical behavior. It also highlights the importance of physical, psychological, and tactical preparation in tennis. The paper serves as a practical guide for mastering tennis regulations and improving players' professional competence.

Keywords: tennis, rules, serve, tie-break, technique, tactics, sports ethics.

Kirish.



Tennis — bu butun dunyoda keng tarqalgan, yuqori darajada texnik va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan sport turi hisoblanadi. Tennis o‘zining nafisligi, taktika va strategiya uyg‘unligi, shuningdek, tezkorlik va diqqatni jamlashni talab etishi bilan ajralib turadi. U nafaqat professional sportchilar, balki millionlab havaskorlar tomonidan ham seviladi. Bugungi kunda tennis Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan, xalqaro miqyosda ko‘plab turnirlar — “Grand Slam” musobaqalari, “Davis kubogi”, “Federatsiya kubogi” kabi musobaqalar o‘tkaziladi.

Tennis o‘yini ma’lum qoidalarga asoslanadi va bu qoidalar Xalqaro Tennis Federatsiyasi (ITF — International Tennis Federation) tomonidan belgilab qo‘yilgan. Quyida ushbu sportning asosiy qoidalari, o‘yin maydoni o‘lchamlari, o‘yin tizimi hamda baholash tartibi haqida batafsil ma’lumot beriladi.

Tennis maydoni va jihozlari. Tennis o‘yini to‘g‘ri to‘rtburchak shaklidagi maydonda o‘tkaziladi. Maydon o‘lchamlari quyidagicha:

- Yakkalik o‘yini (birga-bir): uzunligi 23,77 metr, eni 8,23 metr.
- Juftlik o‘yini (ikki-ikkiga): uzunligi o‘sha 23,77 metr, ammo eni 10,97 metr.

Maydon o‘rtasida balandligi 1,07 metr bo‘lgan to‘r tortilgan, to‘rning o‘rtasida balandligi 0,914 metr bo‘ladi. To‘r o‘yin maydonini ikki qismga ajratadi.

Tennis o‘yinida foydalaniladigan raketka — eng muhim asbob bo‘lib, u yengil, lekin mustahkam materiallardan tayyorlanadi. Raketkaning umumiy uzunligi 73,7 sm dan oshmasligi kerak. Tennis to‘pi esa diametri 6,54–6,86 sm bo‘lgan, og‘irligi 56,0–59,4 grammli rezina asosida, sarg‘ish rangda bo‘ladi.

O‘yin boshlanishi va servis (to‘pni o‘yinga kiritish). O‘yinning boshlanishida qaysi o‘yinchi birinchi bo‘lib to‘pni o‘yinga kiritishini (servisni) aniqlash uchun qur’a tashlanadi. G‘olib o‘yinchi quyidagi variantlardan birini tanlaydi:

1. Birinchi bo‘lib servisni bajarish.
2. Qabul qiluvchi bo‘lish.
3. Maydon tomonini tanlash.
4. Tanlovni raqibga qoldirish.



Servis o'yinchi tomonidan to'pni havo orqali raqib maydonining diagonali bo'yicha yo'naltirish bilan bajariladi. Servisda to'p raqib tomonining **servis maydoniga** tushishi shart. Agar to'p to'rga tegib, ammo to'g'ri joyga tushsa, bu holat "let" deb ataladi va servis qayta bajariladi.

O'yin tartibi va ochko tizimi. Tennisda ochkolar maxsus tizim bo'yicha hisoblanadi. Har bir o'yin (game) quyidagi tartibda o'tadi[4]:

- Birinchi g'alaba — 15 ochko,
- Ikkinchi g'alaba — 30 ochko,
- Uchinchi g'alaba — 40 ochko,
- To'rtinchi g'alaba — game (o'yinni yutish).

Agar ikkala o'yinchi ham 40–40 hisobiga yetgan bo'lsa, bu holat "deyus" deb ataladi. "Deyus" holatidan keyin o'yinchi ikki marta ketma-ket g'alaba qozonishi kerak: birinchisi "advantage" (ustunlik), ikkinchisi esa game hisoblanadi.

Tennis matchi **set**lardan iborat bo'ladi. Odatda erkaklar o'rtasidagi professional o'yinlar 5 setdan, ayollar o'yinlari 3 setdan tashkil topadi. Har bir setni yutish uchun o'yinchi kamida 6 ta game yutishi va raqibdan kamida 2 game ustun bo'lishi kerak (masalan, 6–4 yoki 7–5). Agar hisob 6–6 bo'lib qolsa, "tay-break" tizimi qo'llaniladi.

Tay-break qoidasi. "Tay-break" — bu o'yinchilardan biri 7 ochkoga birinchi bo'lib yetgan holatda g'olib bo'lishini ta'minlaydigan qoida. Ammo farq kamida 2 ochko bo'lishi kerak (7–5, 8–6 va hokazo). Tay-breakda ochkolar oddiy raqam bilan sanaladi: 1, 2, 3 va hokazo. Har bir o'yinchi navbatma-navbat servis bajaradi.

To'pni o'yinda ushlab turish qoidalari. Tennisda to'pni o'yin davomida to'r ustidan raqib maydoniga tushirish zarur. Quyidagi holatlarda ochko yo'qotiladi:

- To'p maydondan tashqariga chiqsa.
- To'p to'rga tegib, raqib tomoniga o'tmasa.
- O'yinchi to'pga ikki marta ketma-ket urib yuborsa.
- O'yinchi to'p o'ynalishidan oldin to'rga yoki raqib tomon maydoniga qadam qo'ysa.



- To‘p tanaga tegib ketsa.

To‘p faqat bir marta yerga tegishi mumkin. Ikki marta ketma-ket yerga tegsa, bu holat “out” hisoblanadi[2].

O‘yinchilarning joylashuvi va navbat almashinuvi. Har bir game tugagach, o‘yinchilar servisni navbatma-navbat bajaradilar. Har bir toq game (1, 3, 5 va hokazo) tugagach, o‘yinchilar maydon tomonlarini almashtiradilar. Bu almashinish quyosh nuri yoki shamol ta’sirini tenglashtirish uchun zarurdir.

Xulq-atvor qoidalari va etik talablar. Tennis sportida nafaqat texnik, balki axloqiy madaniyat ham muhim o‘rin tutadi. O‘yinchilar:

- Raqibga hurmat bilan munosabatda bo‘lishlari,
- Hakam qarorlariga e’tirozsiz bo‘ysunishlari,
- Qo‘pol so‘z ishlatmasliklari,
- Raketkani yerga urmasliklari kerak.

Hakamning asosiy vazifasi — o‘yinni nazorat qilish, qoidabuzarliklarni aniqlash va baholashdir. O‘yin jarayonida hakamning so‘nggi so‘zi hal qiluvchi hisoblanadi.

Juftlik o‘yinlaridagi qo‘shimcha qoidalar. Juftlik (double) o‘yinida har bir jamoa ikki o‘yinchidan iborat bo‘ladi. Servisni bajarish navbati jamoa ichida navbatma-navbat o‘zgaradi. To‘p maydonning kengaytirilgan (10,97 metr) qismida o‘ynaladi. Juftlik o‘yinlarida o‘zaro muvofiqlik, muloqot va strategik joylashuv g‘oyat muhim hisoblanadi. O‘yinchilar o‘zaro kelishgan holda hujum yoki himoya pozitsiyalarini o‘zgartirib turadilar.

Tennisdagi texnika va taktik elementlar

Tennis o‘yinida asosiy zarbalar quyidagilardan iborat:

- Forehand — raketkaning ichki tomoni bilan uriladigan zarba.
- Backhand — raketkaning orqa tomoni bilan bajariladigan zarba.
- Volley — to‘p yerga tegmasdan oldin qaytarish.
- Smash — yuqoridan kuchli zarba berish.
- Drop-shot — to‘pni qisqa masofaga, raqibni aldab, to‘r oldiga tushirish.



Taktika jihatidan esa o'yinchilar tezkor harakat, raqibning zaif tomonini aniqlash, to'pni diagonallar bo'yicha o'ynash va servisni kuchli yo'nalishda bajarish orqali g'alabaga erishishga intiladilar[1].

Tennisda jismoniy va ruhiy tayyorgarlik. Tennis o'yinchilari yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari zarur. Ularning chaqqonlik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya va diqqatni jamlash darajasi doimo rivojlantiriladi. Ruhiy tayyorgarlik ham muhim ahamiyatga ega, chunki uzoq davom etadigan o'yinlarda stress, charchoq va bosimni yengish mahorati g'alabani belgilaydi.

O'yinchilarning maxsus mashg'ulotlari yugurish, sakrash, reaksiya tezligini oshirish, oyoq harakatlarini muvofiqlashtirishga qaratilgan bo'ladi[3].

Xulosa.

Tennis — bu o'ziga xos texnika, jismoniy tayyorgarlik, taktik tafakkur va sport madaniyatini talab qiladigan sport turi. Tennis qoidalari o'yinning adolatli, xavfsiz va jozibali o'tishini ta'minlaydi. Har bir sportchi bu qoidalarga qat'iy rioya qilishi, raqibga nisbatan hurmat bilan o'ynashi va sport etikasini yuqori darajada saqlashi lozim.

Tennis sportining asosiy qadri — halollik, mashaqqatli mehnat va o'z ustida ishlashdir. Qoidalarni mukammal o'rganish va amalda qo'llash esa nafaqat sportchi muvaffaqiyatining, balki butun o'yinning go'zalligi va adolatliligini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov, R. (2021). Sport o'yinlari nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti nashriyoti.
2. Smith, R., & Johnson, L. (2020). Modern Tennis Coaching. New York: Routledge Press.
3. Williams, S. (2019). The Art of Tennis: Rules, Tactics, and Strategy. London: Sports World Publishing.
4. Xalqaro Tennis Federatsiyasi (ITF). Rules of Tennis – 2024 Edition. London: ITF Publishing, 2024.
5. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husanova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI O'QITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.



6. Сунатов, Д., Тошмуродова, С., Анварова, Э., & Зикриллаева, Ф. (2025). Madaniyatlararo muloqotning ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 141-143.
7. Сунатов, Ж., Холмуратова, Р., Зикриллаева, Ф., & АлишEROва, Г. (2025). Kompyuter lingvistikasida kompyuter leksikografiyasining ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 269-271.