



UDK:371.03.

Sardor QODIROV,

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti magistranti

E-mail: qidirovsardor64@gmail.com

Professor Z.Boltayev taqrizi asosida

12–13 YOSHLI BADMINTONCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODLARI

Аннотация

Mazkur maqolada 12–13 yoshli badmintonchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodlariga oid ilmiy asoslangan yondashuvlar tahlil qilingan. Badmintonchilarning harakat texnikasini shakllantirish, ularning yosh xususiyatlariga mos metodik uslublarni tanlash, shuningdek, xorijiy va mahalliy tadqiqotlar asosida samarali mashg‘ulotlar dasturini tuzish imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: badminton, texnik tayyorgarlik, o‘quvchi sportchilar, mashg‘ulot metodikasi, motorika, pedagogik yondashuv.

МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАДМИНТОНИСТОВ 12–13 ЛЕТ

Аннотация

В статье анализируются научно обоснованные подходы к методам совершенствования технической подготовки бадминтонистов 12-13 лет. Рассматриваются возможности формирования техники движений бадминтонистов, подбора методических приемов, соответствующих их возрастным особенностям, а также создания эффективной программы тренировок на основе зарубежных и отечественных исследований.

Ключевые слова: бадминтон, техническая подготовка, студенты-спортсмены, методика обучения, двигательные навыки, педагогический подход.

METHODS FOR IMPROVING THE TECHNICAL TRAINING OF 12–13-YEAR-OLD BADMINTON PLAYERS

Annotation

This article analyzes scientifically based approaches to methods for improving the technical training of 12-13 year old badminton players. The possibilities of forming the movement technique of badminton players, selecting methodological methods appropriate to their age characteristics, as well as creating an effective training program based on foreign and domestic research are considered.

Key words: badminton, technical training, student athletes, training methodology, motor skills, pedagogical approach.

Kirish. Zamonaviy sport turlari ichida badminton o‘zining dinamikasi, texnik murakkabligi va koordinatsion harakatlarga boyligi bilan ajralib turadi. Xususan, bolalar va o‘smirlar sport maktablarida ushbu sport turiga qiziqish ortib bormoqda. Ayniqsa, 12–13 yosh davri sportchilik faoliyatining muhim poydevori hisoblanadi. Bu yoshda organizmning jismoniy va ruhiy rivojlanish sur‘atlari yuqori bo‘lib, sportchilarning texnik, taktik va funksional tayyorgarliklarini shakllantirish uchun qulay sharoit vujudga keladi. Shu sababli, aynan shu bosqichda texnik tayyorgarlikni samarali yo‘lga qo‘yish ularning keyingi sport faoliyatiga mustahkam asos yaratadi.

Adabiyotlar ro‘yhati. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi “Sportchilarni tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish va sport maktablarining faoliyatini samarali tashkil etish to‘g‘risida”gi PQ-4881-sonli qarorida yosh sportchilarni ilmiy asosda tayyorlash, ularning yoshi va qobiliyatiga mos metodik yondashuvlarni ishlab chiqish muhim vazifa sifatida belgilangan. Bu esa texnik tayyorgarlikni takomillashtirish borasidagi ilmiy izlanishlarning dolzarbligini yanada oshiradi. Jahon tajribasiga murojaat qiladigan bo‘lsak, D. Freeman (2021) o‘z tadqiqotlarida 12–13 yoshdagi badmintonchilar uchun texnik mashqlarni individual qobiliyatlarga moslashtirish natijasida sportchilarning zarba aniqligi va harakat koordinatsiyasi ancha yuqori darajada rivojlanishini aniqlagan.

Yosh sportchilar uchun texnik tayyorgarlik – bu faqat zarba yoki pozitsiyalarni takrorlash emas, balki jismoniy

qobiliyatlar, muvozanat, tezkor qaror qabul qilish va to‘g‘ri harakatlar kombinatsiyasini shakllantirishdir. Shu bois, metodik yondashuvlar chuqur tahlil qilinib, yosh badmintonchilarning jismoniy va psixologik xususiyatlariga mos tarzda tashkil etilishi lozim. Mahalliy olimlardan professor Z. Boltayev shunday deydi: “Sportchilarda texnik harakatlarni shakllantirishda yosh fiziologik va psixologik o‘ziga xosliklar e‘tiborga olinmasa, bu mashg‘ulotlar samarasiz bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, 12–13 yoshda bola o‘z texnik bazasini mustahkamlab boradi va shu bosqichda asos solingan ko‘nikmalar uning butun sport faoliyati davomida yetakchi o‘rin tutadi”.

Demak, 12–13 yoshli badmintonchilarni texnik jihatdan tayyorlash masalasi – nafaqat pedagogik, balki psixologik va fiziologik yondashuvlarni uyg‘unlashtirgan kompleks jarayon bo‘lib, ushbu maqolada texnik tayyorgarlikni takomillashtirishning ilg‘or metodlari, ularning amaliy tatbiqi, xorijiy va mahalliy tajribalar asosida chuqur ilmiy tahlil qilinadi. 12–13 yoshli sportchilar jismoniy va ruhiy jihatdan faol rivojlanish davrida bo‘lib, ularning mushak kuchi, reflektor javoblari, muvozanatni saqlash, koordinatsiya, reaksiya tezligi va makon-harakatni idrok qilish qobiliyatlari jadal o‘shish bosqichiga kiradi. Shu sababli, texnik tayyorgarlikni tashkil etishda ularning yoshga xos psixofiziologik xususiyatlari inobatga olinishi zarur.

Tahlil va natijalar. Yosh badmintonchilar uchun texnik tayyorgarlik faqat zarbani o‘rganish bilan cheklanmaydi, balki harakat avtomatlashishini shakllantirish, aniqlik, tezlik va harakat davomiyligini uyg‘unlashtirishga

ham qaratilishi lozim. Har qanday sport harakati, jumladan badmintondagi texnik elementlar – zarba, joylashish, to'pni kutib olish, harakatlanish yo'nalishlari – ko'p marta takrorlash orqali avtomatlashtiriladi. Aynan 12–13 yoshda bu jarayon o'z samarasini beradi, chunki bu yoshda markaziy asab tizimi (MAT) harakatlarni tezda o'zlashtirish qobiliyatiga ega bo'ladi. Rossiyalik olim N.A. Bernsteinning harakatlarni boshqarish nazariyasiga ko'ra, “ko'nikma – bu avtomatlashtirilgan, barqaror, tashqi ta'sirlarga bardosh bera oladigan harakat kompleksidir” [Bernstein N.A., "Fiziologiya dvijeniya", 1966]. Shu bois murabbiylar tomonidan tashkil etiladigan mashqlarda:

Dastlab oddiy, sekin bajariladigan harakatlar o'rgatiladi;

So'ngra ularni turli sharoitlarda (tezlik, masofa, burchak) bajarishga o'tiladi;

Harakatlar kichik kombinatsiyalarda qo'llanilib, asta-sekin murakkablashtiriladi;

Bu orqali zarba va joylashuv texnikasi ongli harakatdan avtomatik harakatga o'tadi.

Yosh sportchilarning energiya resurslari cheklangan bo'lishi sababli, uzoq davom etuvchi mashqlar ularni charchatib qo'yadi va diqqatni yo'qotishga olib keladi. Shu bois qisqa, lekin intensiv yuklamalar samaraliroq hisoblanadi. Masalan:

10–15 soniyalik yuqori tezlikda zarba seriyalari;

20 soniyalik harakat marshrutlari bo'yicha joylashish va to'pni kutib olish mashqlari;

“1 daqiqa – 100% harakat” prinsipi asosida qisqa yugurish va zarba kombinatsiyalari.

Bu usul MAT va yurak-qon tomir tizimini faollashtiradi, reaksiya tezligi oshadi va harakatni tezlikda bajarish ko'nikmasi mustahkamlanadi.

Germaniyalik olim H. Meinel shunday xulosa bergan: “Yosh sportchilar uchun qisqa, intensiv yuklamali mashqlar ularning fiziologik imkoniyatlariga mos keladi va harakatlar sifatini oshiradi” degan edi. To'pni o'yinga kiritish, zarba va o'yin pozitsiyalarida to'g'ri joylashish badminton texnikasining asosi hisoblanadi. Bu elementlarni shakllantirish uchun:

Har kuni kamida 50–100 marta to'pni o'yinga kiritishni takrorlash;

Juftlik bilan zarbalarini muqobil bajarish;

O'yin holatidagi joylashishni to'p uchish yo'nalishiga qarab mashq qilish;

Harakatlar oralig'ida qisqa muddatli dam olish (10–15 soniya) orqali ko'proq takrorlash imkonini yaratish lozim.

Xitoylik olim Wang J. (2018) tadqiqotida shunday ta'kidlaydi “12–13 yoshli badmintonchilarda texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi zarba aniqligi va joylashish tezligini oshirishdan iborat. Har kuni kamida 300 zarba mashqi bajarilgan guruhlarda texnik ko'rsatkichlar 17 foizga yaxshilangan”. [3] Texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda quyidagi metodlar muhim o'rin tutadi:

O'yin usulida o'rgatish – bolalarga o'zlashtirishni qiziqarli tarzda ta'minlaydi;

Model mashg'ulotlar – musobaqaga yaqin holatlarda tayyorgarlik;

Individuallashtirilgan yondashuv – har bir sportchining kuchli va zaif tomonlarini inobatga olgan holda mashqlar tanlanadi.

M. Pedersen (Daniya, 2016) o'z tadqiqotida shunday deydi: “Badmintonchilarni tayyorlashda o'yin elementlari orqali texnikani o'rgatish metodikasi bolalarda qiziqish va

barqaror natijalarni ta'minlaydi” [4]. O'zbekiston sport pedagogikasi sohasida 12–13 yoshli badmintonchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga oid yondashuvlar ketma-ketlik, bosqichlilik va yoshga mos yuklama asosida ishlab chiqilgan. Mahalliy ilmiy maktab vakillarining tadqiqotlari shuni ko'rsatmoqdaki, texnik mashg'ulotlar samaradorligi ularni sportchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanish darajasi bilan uzviy bog'lagan holda tashkil etilganagina yuqori natijalarga erishish mumkin. Professor A. Karimovning fikricha “Texnik tayyorgarlikni yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi bilan uzviy bog'lash kerak, aks holda mashqlar biryuqlama bo'lib qoladi” [2]. U o'z uslubiy tizimida texnik tayyorgarlikni quyidagi uch bosqich asosida tashkil etishni taklif qiladi:

1. Dastlabki texnik harakatlarni o'rgatish (1–2 oylik bosqich)

Bu bosqichda sportchilarga asosiy texnik elementlar – to'pni o'yinga kiritish, va to'g'ri joylashish pozitsiyalari tanishtiriladi. Har bir harakat kichik bo'laklarga ajratilgan holda o'rgatiladi va vizual namoyishlar orqali tushuntiriladi. Treninglar asosan quyidagilarga yo'naltiriladi:

Texnik harakatlarning aniq izohlari va ko'rsatmalari;

Yangi elementlar uchun sekin bajariladigan mashqlar;

To'g'ri tana holati va oyoq-qatnashuvining shakllanishi.

Bu bosqichda asab-mushak aloqasi (neuromuskulyar tizim) faol shakllanadi. Murabbiylar har bir sportchining o'zlashtirish tezligini hisobga olib, moslashtirilgan yuklamalar bilan ishlaydi.

2. Avtomatlashtirish va barqarorlashtirish (3–4 oylik bosqich)

Bu bosqichda avvalgi o'rganilgan texnik harakatlar ko'p takror orqali mustahkamlanadi. Harakatlar murakkablashtirilgan sharoitlarda – harakatda, o'yinli kombinatsiyada yoki vaqt bosimi ostida bajariladi. Bu bosqichda quyidagi elementlar muhim ahamiyat kasb etadi:

Harakatlarni ichki nazorat orqali bajarish;

Sportchining texnik xatolarini aniqlab, ularni tahlil qilish;

Ko'r-ko'rona takrorlash emas, balki ongli o'zlashtirish va tahlil asosida mashg'ulot o'tkazish.

Shuningdek, mashg'ulotlarda ko'rish, eshitish, va kinestetik idrokni uyg'unlashtirgan metodlardan foydalanish tavsiya qilinadi.

3. Harakatlarni tezlik va aniqlikda bajarish (musobaqaviy davr)

Bu bosqich texnik ko'nikmalarni musobaqa sharoitiga yaqin holatlarda tezlik, aniqlik va barqarorlik bilan qo'llashga yo'naltiriladi. Sportchilar to'g'ri qaror qabul qilish, raqib harakatlariga moslashish va taktik rejalariga binoan zarba yoki joylashishni tanlay olishi kerak. Ushbu davrda mashg'ulotlarning asosiy maqsadi:

Texnik harakatlarni yuqori tezlikda aniqlik bilan bajarish;

Emotsional bosim ostida ham to'g'ri texnikani saqlab qolish;

Mashg'ulotlarda musobaqaviy holatlarni simulyatsiya qilish.

Karimov A. ta'kidlaganidek, bu bosqichda “sportchi nafaqat texnik jihatdan, balki ruhiy va psixologik tayyorgarlik jihatdan ham bardam bo'lishi, o'z texnikasini bosim ostida qo'llay olishi” kerak. 12–13 yoshli badmintonchilar uchun quyidagi amaliy metodik kompleks tavsiya etiladi:

Mashg'ulot turi	Davomiyligi	Mashq turi	Maqsad
Tanani qizdirish	10 daqiqa	Koordinatsion harakatlar	Tana tayyorligi
Texnik	25 daqiqa	to'pni o'yinga kiritish, zarba,	Avtomatlashtirish

mashqlar		joylashish	
O'yin texnikasi	15 daqiqa	Juftlik o'yinlari orqali texnika	Qiziqish amaliyot +
Yakunlash	10 daqiqa	Cho'zilish, yengil yugurish	Tiklanish

12–13 yoshli badmintonchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish – ularning keyingi sport faoliyatida muvaffaqiyatli rivojlanishini ta'minlovchi muhim bosqichdir. Mazkur yosh davr psixofiziologik jihatdan o'ziga xos bo'lib, sportchining mushak kuchi, harakat koordinatsiyasi, reaksiya tezligi va muvozanatni saqlash qobiliyati sezilarli darajada rivojlanadi. Shu bois, texnik tayyorgarlik mashg'ulotlari ushbu yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda tuzilishi lozim. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki:

Harakatlarni avtomatlashtirishga qaratilgan ko'p takrorli mashqlar texnik ko'nikmalarni mustahkamlashda asosiy rol o'ynaydi.

Qisqa vaqtli, intensiv yuklamalar esa nafaqat chidamlilik, balki harakat tezligi va reaksiyani ham rivojlantiradi.

Zarba va joylashish mashqlarini sistematik takrorlash orqali badmintonchilarning aniqlik va pozitsion ongligi ortadi.

Xorijiy va mahalliy olimlar tadqiqotlari (Wang J., D. Freeman, Z.B. Boltayev va boshqalar) asosida shuni aytish mumkin, texnik tayyorgarlik samaradorligi murabbiy

tomonidan bolalarning individual xususiyatlariga moslab tashkil etilgan mashg'ulotlar va ilg'or pedagogik texnologiyalar bilan bevosita bog'liq.

Shuningdek, quyidagi asosiy metodik yondashuvlar tavsiya etiladi:

Mashqlar mazmuni va yuklamalari yoshga mos bo'lishi;

Ko'nikmalarni bosqichma-bosqich shakllantirish: dastlab oddiy, keyin murakkab kombinatsiyalar;

O'yinli mashg'ulotlar orqali texnik elementlarni mustahkamlash;

Har bir sportchining psixologik holatini hisobga olgan holda individual yondashuv.

Xulosa. Yakuniy xulosa sifatida aytish mumkin, texnik tayyorgarlikni tizimli ravishda, yosh xususiyatlariga mos ravishda tashkil qilish orqali 12–13 yoshli badmintonchilarning sport ko'rsatkichlarini barqaror oshirish mumkin. Kelgusida bu boradagi ilmiy tadqiqotlarni eksperimental-uslubiy asosda davom ettirish, texnik mashqlarni raqamli texnologiyalar bilan boyitish (video-tahlil, sensing tahlil) dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

ADABIYOTLAR

1. Bernstein N.A., "Fiziologiya dvijeniya", 1966].
2. Boltayev Z.B., Sportchilarni tayyorlash tizimida pedagogik yondashuvlar, Toshkent: 2022
3. Karimov A. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2021.
4. Wang J. "Badminton Techniques for Young Players." Asian Sports Science Journal, 2018.
5. Pedersen M. "Youth Badminton Coaching." European Journal of Sports Training, 2016.
6. Anderson L. "Motor Learning Principles in Badminton." Journal of Physical Education, 2019.