

**SPORT MAKTABLARIDAGI 13-15 YOSHLI
BADMINTONCHILARDA TEZKORLIK VA CHIDAMLILIK
SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY
MASHG'ULOT METODIKASINI ISHLAB CHIQISH**

Rasulova Surayyo Nemat qizining

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti-

“Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazaryasi va
metodikasi” mutaxassisligi magistranti,

Kadamov Suroj Xudayshukur o‘g‘li

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti

“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport maktablarida shug‘ullanayotgan 13–15 yoshli badmintonchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning zamonaviy metodikasi yoritilgan. Tadqiqot davomida maxsus mashqlar, interval usullari, funksional tayyorgarlik hamda zamonaviy trening vositalarining sportchilar jismoniy tayyorgarligiga ta’siri o‘rganildi. Olingan natijalar tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar badmintonchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: badminton, tezkorlik, chidamlilik, mashg‘ulot metodikasi, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, interval mashqlar.

Kirish: Bugungi kunda badminton sport turi dunyo miqyosida ommalashib borayotgan zamonaviy va dinamik sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy

tayyorgarlikni, ayniqsa tezkorlik va chidamlilik sifatlarining yaxshi rivojlangan bo'lishini talab etadi. Badminton o'yinida qisqa vaqt ichida tez harakatlanish, maydon bo'ylab yo'nalishni o'zgartirish va uzoq davom etadigan o'yin jarayonida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolish muhim ahamiyatga ega.

Abstract: This article discusses modern methods for developing speed and endurance qualities in 13-15-year-old badminton players studying in sports schools. During the study, the effect of special exercises, interval methods, functional training, and modern training tools on the physical fitness of athletes was studied. The results showed that training aimed at developing speed and endurance increases the effectiveness of technical and tactical movements of badminton players.

Keywords: badminton, speed, endurance, training methods, young athletes, physical training, interval exercises.

13–15 yosh davri sportchilarning jismoniy sifatlari faol rivojlanadigan muhim bosqich hisoblanadi. Shu sababli ushbu yoshdagi badmintonchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini ilmiy asoslangan metodika yordamida rivojlantirish sport natijalarini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi — sport maktablaridagi 13–15 yoshli badmintonchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning zamonaviy mashg'ulot metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlashdan iborat.

Adabiyotlar tahlili: Ilmiy manbalarda badminton sport turi yuqori intensivlikdagi harakat faoliyati bilan tavsiflanadi. Mutaxassislarning fikriga ko'ra, badmintonchilar qisqa vaqt oralig'ida maksimal tezlikda harakat qilishlari va uzoq davom etuvchi o'yin davomida charchoqqa bardosh bera olishlari lozim.

Tezkorlik — sportchining qisqa vaqt ichida harakatni tez bajarish qobiliyati bo'lsa, chidamlilik — uzoq vaqt davomida yuqori ish qobiliyatini saqlash imkoniyatidir.

Tadqiqotchilar badmintonchilarda:

- interval mashqlari;
- shuttle-run mashqlari;
- plyometrik mashqlar;
- funksional treninglar;
- koordinatsion mashqlar

tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishda samarali ekanligini ta'kidlaydilar.

Shuningdek, zamonaviy sport mashg'ulotlarida individual yondashuv va yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish muhim metodik tamoyillardan biri sifatida qaraladi.

Tadqiqot metodlari: Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- pedagogik kuzatish;
- test sinovlari;
- pedagogik tajriba;
- taqqoslash;
- statistik tahlil.

Tadqiqot sport maktabida shug'ullanayotgan 13–15 yoshli 24 nafar badmintonchi o'rtasida olib borildi. Sportchilar ikki guruhga ajratildi:

- nazorat guruhi;
- tajriba guruhi.

Nazorat guruhi an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullandi. Tajriba guruhida esa ishlab chiqilgan zamonaviy mashg'ulot metodikasi qo'llanildi.

Badminton sport turi yuqori intensivlikdagi va tezkor harakatlarga asoslangan sport turlaridan biri hisoblanadi. O'yin davomida sportchilar qisqa vaqt ichida maydon bo'ylab tez harakatlanadi, yo'nalishni keskin o'zgartiradi, sakraydi va turli texnik zarbalarni bajaradi. Shu sababli badmintonchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish sport tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi.

13–15 yosh davri sportchilarning organizmida jismoniy sifatlar faol rivojlanadigan bosqich hisoblanadi. Aynan shu davrda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini to'g'ri metodika asosida rivojlantirish kelajakdagi sport natijalariga katta ta'sir ko'rsatadi. Ushbu yoshdagi sportchilarda mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish organizmning funksional imkoniyatlarini oshirishga, texnik-taktik tayyorgarlikni yaxshilashga hamda sport mahoratini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Tezkorlik sifatining badminton sportidagi ahamiyati. Tezkorlik — sportchining qisqa vaqt ichida maksimal tezlikda harakatni bajarish qobiliyatidir. Badminton o'yinida tezkorlik quyidagi holatlarda muhim ahamiyatga ega:

- raketka bilan tez zarba berish;
- maydon bo'ylab tez harakatlanish;
- raqib zarbalariga tez javob qaytarish;
- qisqa masofalarda yuqori tezlikka chiqish;
- yo'nalishni tez o'zgartirish.

Badminton o'yinining o'ziga xosligi shundaki, volan juda yuqori tezlikda harakat qiladi. Sportchi esa soniyaning juda qisqa vaqtida vaziyatni

baholab, kerakli harakatni bajarishi kerak bo'лади. Shu sababli tezkorlik faqat yugurish tezligi emas, balki reaksiya tezlik, harakat tezligi va koordinatsion tezlik bilan ham bog'liqdir.

Tezkorlikni rivojlantirish metodikasi: 13–15 yoshli badmintonchilarda tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar bosqichma-bosqich va tizimli ravishda olib borildi. Mashg'ulotlarda organizmning yosh xususiyatlari va funksional imkoniyatlari hisobga olindi.

Shuttle-run mashqlari: Shuttle-run mashqlari badmintonchilarning maydon bo'ylab tez harakatlanishini rivojlantirishda eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. Ushbu mashqlarda sportchi turli nuqtalarga maksimal tezlikda yugurib boradi va boshlang'ich holatga qaytadi.

Mashqlar davomida:

- start tezligi;
- to'xtash va qayta tezlanish;
- yo'nalishni o'zgartirish qobiliyati;
- koordinatsiya

rivojlantirildi.

Mazkur mashqlar badminton o'yinidagi real vaziyatlarga yaqin bo'lgani sababli sportchilarning maxsus tezkorligini oshirishda katta ahamiyatga ega bo'ldi.

Plyometrik mashqlar: Plyometrik mashqlar mushaklarning portlovchi kuchini va tezkorligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Badmintonchilarda sakrovchanlik va tezkor harakatlanish sifati aynan ushbu mashqlar orqali samarali rivojlanadi.

Quyidagi mashqlar qo'llanildi:

- joydan yuqoriga sakrash;
- platformaga sakrash;



- yon tomonga sakrash;
- bir oyoqda sakrash mashqlari;
- tezkor ketma-ket sakrashlar.

Plyometrik mashqlar oyoq mushaklarining kuchini oshirib, sportchilarning maydon bo'ylab tez harakatlanishiga yordam berdi.

Reaksiyon tezlik mashqlari: Badminton sportida sportchi raqib harakatiga tez javob qaytarishi zarur. Shu sababli mashg'ulotlarda turli signal va ko'rsatmalar asosida bajariladigan mashqlar qo'llanildi.

Masalan:

- murabbiyning ovozli signali asosida harakatlanish;
- rangli belgilar orqali yo'nalishni aniqlash;
- volanning uchish yo'nalishiga tez javob berish.

Mazkur mashqlar sportchilarning diqqatini, tez fikrlashini va qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirdi.

Maxsus badminton mashqlari: Mashg'ulotlarda texnik va jismoniy tayyorgarlikni birlashtiruvchi maxsus mashqlar ham keng qo'llanildi:

- raketka bilan tezkor zarbalar;
- maydonning turli nuqtalariga harakatlanib zarba berish;
- juftlikdagi tezkor o'yin mashqlari;
- qisqa vaqt ichida ko'p zarba bajarish.

Bu mashqlar sportchilarning o'yin davomida yuqori tempni saqlab qolishiga yordam berdi.

Chidamlilik sifatining badminton sportidagi ahamiyati: Badminton o'yinida sportchilar uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikda harakat qiladi. Bir necha set davom etadigan o'yinlarda sportchi charchoqqa qaramasdan texnik harakatlarni aniq bajarishi lozim. Shu sababli chidamlilik sport natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Chidamlilik quyidagi imkoniyatlarni ta'minlaydi:

- uzoq vaqt faol harakat qilish;
- charchoqqa bardosh berish;
- texnik usullarni sifatli bajarishni saqlab qolish;
- o'yin davomida yuqori tempni ushlab turish.

Chidamlilikni rivojlantirish metodikasi. Interval yugurish mashqlari: Interval mashqlar badmintonchilar chidamliligini rivojlantirishda samarali usullardan biri hisoblanadi. Ushbu metodda yuqori intensivlikdagi mashqlar dam olish bilan almashlab bajariladi.

Masalan:

- 30 soniya tez yugurish;
- 30 soniya sekin yugurish;
- 1 daqiqa faol harakat;
- qisqa dam olish.

Bunday mashqlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimining faoliyatini yaxshiladi.

Aylana mashg'ulotlar (Circuit training). Aylana mashg'ulotlarda bir necha mashqlar ketma-ket bajarildi:

1.	sakrash mashqlari;
2.	press mashqlari;
3.	yugurish;
4.	badminton zarbalari;
5.	plank mashqlari.

Har bir mashq ma'lum vaqt davomida bajarildi va qisqa dam olish oralig'i saqlandi. Ushbu metod sportchilarning umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantirdi.



Aerob mashqlar: O'rta intensivlikdagi yugurish, harakatli o'yinlar va uzoq davom etuvchi mashqlar organizmning kislorod bilan ta'minlanishini yaxshiladi. Natijada sportchilarning uzoq davom etuvchi yuklamalarga bardoshlilik oshdi.

Funksional treninglar: Zamonaviy mashg'ulot metodikasida funksional treninglarga alohida e'tibor qaratildi. Mashqlarda:

- rezina lentalar;
 - TRX uskunalari;
 - medbol;
 - koordinatsion narvon
- kabi vositalardan foydalanildi.

Ushbu mashqlar:

- mushak chidamliligini;
 - muvozanatni;
 - koordinatsiyani;
 - harakat aniqligini
- rivojlantirdi.

Mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi. Mashg'ulotlar haftasiga 4 marotaba tashkil etildi. Har bir mashg'ulot quyidagi qismlardan iborat bo'ldi:

1. tayyorlov qismi;
2. asosiy qism;
3. yakunlovchi qism.

Tayyorlov qismida organizmni ish faoliyatiga tayyorlovchi mashqlar bajarildi. Asosiy qismda tezkorlik va chidamlilikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar qo'llanildi. Yakunlovchi qismda esa tiklanish mashqlari va stretching mashqlari bajarildi.



Mashgʻulot yuklamalari sportchilarning yosh xususiyatlari va individual imkoniyatlariga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borildi.

Olib borilgan metodik mashgʻulotlar natijasida sportchilarning:

- tezkor harakatlanish qobiliyati;
- reaksiya tezligi;
- umumiy va maxsus chidamliligi;
- texnik tayyorgarligi;
- oʻyin samaradorligi

sezilarli darajada yaxshilandi.

Tadqiqot natijalari: Tadqiqot davomida sport maktablarida shugʻullanayotgan 13–15 yoshli badmintonchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy mashgʻulot metodikasining samaradorligi amaliy jihatdan oʻrganildi. Tajriba ishlari 3 oy davomida olib borildi hamda mashgʻulotlar haftasiga 4 marotaba tashkil etildi.

Tadqiqotda jami 24 nafar badmintonchi ishtirok etdi. Sportchilar ikki guruhga boʻlindi:

- nazorat guruhi;
- tajriba guruhi.

Nazorat guruhi anʼanaviy mashgʻulot dasturi asosida shugʻullandi. Tajriba guruhida esa tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy metodika asosida maxsus mashqlar qoʻllanildi. Mashgʻulotlarda shuttle-run, plyometrik mashqlar, interval yugurishlar, funksional treninglar va maxsus badminton mashqlaridan foydalanildi.

Tadqiqot boshida barcha sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi maxsus testlar yordamida aniqlandi. Tadqiqot yakunida esa qayta nazorat sinovlari oʻtkazilib, natijalar taqqoslandi.

Baholash uchun quyidagi testlardan foydalanildi:

- 30 metrga tez yugurish;
- shuttle-run testi;
- 1000 metrga yugurish;
- reaksiyon tezlik testi;
- maydon bo'ylab harakatlanish testi;
- volanga tezkor zarba berish testi.

Dastlabki natijalar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning aksariyatida tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlari o'rtacha darajada bo'lgan. Ayniqsa, uzoq davom etuvchi o'yinlarda sportchilarda tez charchash, maydon bo'ylab harakatlanish tezligining pasayishi hamda reaksiyon tezlikning sustlashishi kuzatildi.

Tajriba davomida tajriba guruhidagi sportchilarda jismoniy yuklamalar bosqichma-bosqich oshirib borildi. Mashg'ulotlar yosh sportchilarning funksional imkoniyatlariga mos ravishda rejalashtirildi. Har bir mashg'ulotda tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kompleks ravishda qo'llanildi.

Tajriba yakunida tajriba guruhi sportchilarining natijalari sezilarli darajada yaxshilangani aniqlandi.

Tezkorlik ko'rsatkichlari bo'yicha natijalar: 30 metrga yugurish testida tajriba guruhi sportchilarining natijalari o'rtacha 10–12 % ga yaxshilandi. Sportchilarning start tezligi, qisqa masofada maksimal tezlikka chiqish qobiliyati va harakat koordinatsiyasi sezilarli rivojlandi.

Shuttle-run testlari natijalari ham ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatdi. Sportchilarning:

- yo'nalishni tez o'zgartirishi;
- maydon bo'ylab tez harakatlanishi;
- muvozanatni saqlashi

ancha yaxshilangani kuzatildi.

Reaksion tezlik testlarida sportchilarning murabbiy signallariga javob berish va volanning uchish yo'nalishini tez aniqlash qobiliyati oshgani aniqlandi. O'yin davomida qaror qabul qilish tezligi ham yaxshilandi.

Tajriba guruhi badmintonchilari volanga zarba berishda:

- aniqlik;
- tezlik;
- texnik harakatlarning uzluksizligi

bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarni ko'rsatdi.

Chidamlilik ko'rsatkichlari bo'yicha natijalar: 1000 metrga yugurish testi natijalari sportchilarning umumiy chidamlilik darajasi oshganini ko'rsatdi. Tajriba guruhi sportchilari uzoq davom etuvchi yuklamalarda kamroq charchashi va yuqori ish qobiliyatini uzoqroq saqlab qolishi kuzatildi.

Aylana mashg'ulotlar va interval metod asosida bajarilgan mashqlar sportchilarning yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimi faoliyatini yaxshiladi. Natijada:

- mashg'ulot davomida tiklanish tezlashdi;
- yurak urish ritmi barqarorlashdi;
- charchoqqa bardoshlilik oshdi.

O'yin jarayonidagi kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi sportchilari uchinchi set davomida ham faol harakat qilishni saqlab qola oldilar. Nazorat guruhida esa o'yin oxiriga kelib harakat faolligining pasayishi kuzatildi.

Texnik-taktik tayyorgarlikdagi o'zgarishlar: Tezkorlik va chidamlilik sifatlarining rivojlanishi sportchilarning texnik-taktik harakatlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Jumladan:



- maydon boʻylab optimal joylashish;
- himoyadan hujumga tez oʻtish;
- murakkab zarbalarni bajarish;
- uzoq davom etuvchi oʻyinlarda texnik aniqlikni saqlash koʻrsatkichlari yaxshilandi.

Sportchilarning oʻyin davomida harakat faolligi oshib, texnik harakatlarni bajarish sifati barqarorlashdi. Ayniqsa, tezkor qarshi hujum va himoya harakatlarida sezilarli ijobiy oʻzgarishlar kuzatildi.

Psixologik va funksional holatdagi oʻzgarishlar: Tadqiqot davomida sportchilarning psixologik holatida ham ijobiy oʻzgarishlar kuzatildi. Mashgʻulotlarga qiziqish oshdi, sportchilarning oʻziga boʻlgan ishonchi mustahkamlandi hamda musobaqa jarayonida ruhiy barqarorlik yaxshilandi.

Shuningdek:

- mashgʻulotlardan keyingi tiklanish tezlashdi;
- ortiqcha charchoq kamaydi;
- umumiy ish qobiliyati oshdi.

Bu holatlar zamonaviy mashgʻulot metodikasining kompleks va samarali tashkil etilganini koʻrsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, 13–15 yoshli badmintonchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini zamonaviy metodika asosida rivojlantirish sportchilarning jismoniy, texnik va funksional tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Mashgʻulotlarda innovatsion usullar va maxsus mashqlardan foydalanish sport natijalarining oshishiga samarali taʼsir koʻrsatadi.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, sport maktablarida shugʻullanayotgan 13–15 yoshli badmintonchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish ularning sport mahoratini shakllantirishda hal qiluvchi

ahamiyatga ega hisoblanadi. Ushbu yosh davri organizmning jismoniy sifatlari eng faol rivojlanadigan bosqich bo'lib, aynan shu davrda to'g'ri tanlangan va ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikasi kelajakdagi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan zamonaviy mashg'ulot metodikasi (shuttle-run, plyometrik mashqlar, interval yugurish, aylana mashg'ulotlar va maxsus badminton mashqlari) sportchilarning tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaganligi aniqlandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhidagi sportchilar nazorat guruhiga nisbatan:

- tezkor harakatlanish qobiliyatini yaxshiroq rivojlantirdi;
- reaksiya tezlikni tezroq namoyon qildi;
- uzoq davom etuvchi yuklamalarga chidamlilikni oshirdi;
- o'yin davomida texnik aniqlikni barqaror saqladi.

Shuningdek, zamonaviy mashg'ulot metodikasi sportchilarning funksional holatini yaxshilashga, charchoqqa bardoshlilikini oshirishga hamda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni kuchaytirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Umuman olganda, badmintonchilarda tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan tizimli va ilmiy asoslangan mashg'ulotlar sport natijalarini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli, sport maktablarida yosh sportchilar tayyorgarligida zamonaviy metodikalardan keng foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Salamov R.S. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
2. Matveyev L.P. **Sport mashg'ulotlari nazariyasi asoslari**. – Moskva: Fizkultura i sport, 2018.



3. Bompa T.O. **Theory and Methodology of Training**. – Human Kinetics, 2019.
4. Platonov V.N. **Sportchilar tayyorgarligi nazariyasi**. – Kiyev, 2018.
5. Harre D. **Principles of Sports Training**. – Berlin, 2017.
6. Po‘latov A.A. **Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi metodikasi**. – Toshkent, 2021.
7. Axmedov K.M. **Yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi**. – Toshkent, 2020.
8. Karimov B.R. **Sport pedagogikasi va psixologiyasi**. – Toshkent, 2021.
9. Ismoilov S.S. **Sport o‘yinlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish**. – Toshkent, 2022.
10. Ozolin N.G. **Zamonaviy sport mashg‘ulotlari tizimi**. – Moskva, 2019.