

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

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti
1-kurs magistranti **Rasulova Surayyo**

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sport maktablarida tahsil olayotgan 13–15 yoshli badmintonchilarning tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy mashg‘ulot metodikasi tahlil qilingan. Badminton sport turida yuqori natijaga erishish uchun maxsus jismoniy sifatlar, xususan tezkorlik reaksiyasi va umumiy hamda maxsus chidamlilik muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotda yosh sportchilarning yosh-fiziologik xususiyatlari inobatga olingan holda samarali mashg‘ulot vositalari va metodlari ishlab chiqildi.*

Аннотация: *В данной статье проанализирована современная методика тренировок, направленная на развитие скоростных и выносливостных качеств у бадминтонистов 13–15 лет, обучающихся в спортивных школах. Для достижения высоких результатов в бадминтоне особое значение имеют специальные физические качества, в частности быстрота реакции, а также общая и специальная выносливость. В ходе исследования с учетом возрастно-физиологических особенностей юных спортсменов были разработаны эффективные средства и методы тренировки.*

Abstract: *This article analyzes a modern training methodology aimed at developing speed and endurance qualities in 13–15-year-old badminton players studying in sports schools. Achieving high results in badminton requires special physical qualities, particularly reaction speed, as well as general and special endurance. During the research, effective training tools and methods were developed taking into account the age-related physiological characteristics of young athletes.*

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

Ключевые слова: *бадминтон, быстрота, выносливость, методика тренировки, юные спортсмены, физическая подготовка.*

Keywords: *badminton, speed, endurance, training methodology, young athletes, physical fitness.*

Tadqiqotning dolzarbligi: Bugungi kunda sportning barcha turlarida, xususan badminton sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan bevosita bog‘liq hisoblanadi. Badminton o‘yining zamonaviy rivojlanish tendensiyasi shuni ko‘rsatmoqdaki, musobaqalar jarayonida o‘yin tezligi ortib bormoqda, harakatlar intensivligi kuchaymoqda hamda sportchilardan maksimal darajada tezkorlik, tezkor reaksiya va yuqori chidamlilik talab etilmoqda. Shu nuqtayi nazardan, 13–15 yoshli sportchilarni tayyorlash bosqichi alohida ahamiyat kasb etadi. Bu yosh davri organizmning jadal rivojlanishi, mushak tizimining shakllanishi, asab tizimi plastiklik darajasining yuqoriligi bilan tavsiflanadi. Aynan shu davrda to‘g‘ri tanlangan mashg‘ulot metodikasi sportchining kelajakdagi texnik, taktik va jismoniy imkoniyatlarini belgilab beradi. Agar mashg‘ulot jarayoni ilmiy

asosga ega bo'lmagan holda tashkil etilsa, bu nafaqat sport natijalarining past bo'lishiga, balki ortiqcha zo'riqish va jarohatlar xavfining ortishiga ham olib kelishi mumkin. Hozirgi vaqtda sport maktablarida badmintonchilarni tayyorlash jarayonida tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar mavjud bo'lsa-da, ular ko'pincha umumiy yondashuv asosida tashkil etilgan bo'lib, yosh xususiyatlariga moslashtirilgan zamonaviy metodik tizim yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Ayniqsa, interval, plyometrik va funksional mashqlarni integratsiyalashgan holda qo'llash masalasi amaliyotda to'liq o'z ifodasini topmagan. Shuningdek, badminton sportining o'ziga xosligi — qisqa vaqt ichida tez-tez o'zgarib turadigan harakatlar, yuqori tezlikdagi qaror qabul qilish va uzluksiz almashuvlar — sportchidan maxsus chidamlilikni talab qiladi. Bu esa an'anaviy umumjismaniy tayyorgarlik usullari bilan to'liq qamrab olinmaydi va maxsus ilmiy yondashuvni talab etadi. Shu sababli 13–15 yoshli badmintonchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy, ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikasini ishlab chiqish bugungi kun sport pedagogikasi oldida turgan dolzarb vazifalardan biridir. Ushbu metodika nafaqat sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, balki ularning musobaqa jarayonidagi barqarorligini oshirishga ham xizmat qiladi. Bundan tashqari, mamlakatimizda sportni rivojlantirish, yosh iste'dodlarni qo'llab-quvvatlash va xalqaro arenalarda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash bo'yicha amalga oshirilayotgan islohotlar ham mazkur tadqiqot mavzusining dolzarbligini yanada oshiradi. Shu jihatdan qaraganda, badmintonchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy ilmiy-metodik yondashuvlarni joriy etish sport ta'limi tizimining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: 13–15 yoshli badmintonchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy mashg‘ulot metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini asoslash.

Tadqiqot obyekti: Tadqiqot obyekti sifatida sport maktablarida shug‘ullanayotgan 13–15 yoshli badmintonchilarning mashg‘ulot jarayoni hamda ularning tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik tizimi olindi.

Tadqiqot vazifalari

- badmintonchilarning yoshga xos jismoniy xususiyatlarini tahlil qilish;
- tezkorlik va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar tizimini ishlab chiqish;
- mashg‘ulot jarayonida interval va aylanma usullarni qo‘llash;
- ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- pedagogik kuzatish;
- test sinovlari (tezlik yugurishi, shuttle run);
- pedagogik eksperiment;
- statistik tahlil.

13–15 yoshli badmintonchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari

Bu yosh davrida mushak tizimi faol rivojlanadi, harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi va tezkorlik reaksiyasi sezilarli darajada oshadi. Biroq chidamlilik hali to‘liq shakllanmagan bo‘lib, maxsus mashqlar orqali rivojlantirish talab etiladi.

Tezkorlik sifatini rivojlantirish metodikasi

Tezkorlikni rivojlantirishda quyidagi mashqlar samarali hisoblanadi:

- qisqa masofalarga (10–30 m) maksimal tezlikda yugurish;
- signal asosida start mashqlari;
- raketka bilan tezkor zarba berish kombinatsiyalari;
- “reaction drill” mashqlari (vizual va audio signalga javob berish).

Mashqlar qisqa vaqtli, yuqori intensivlikda va to‘liq dam olish oralig‘i bilan bajariladi.

Chidamlilikni rivojlantirish metodikasi

Chidamlilikni oshirish uchun:

- interval yugurish (30–60 soniya ish / 30 soniya dam);
- o‘yinli mashqlar (kichik maydonda rally mashqlari);
- uzluksiz harakatli texnik kombinatsiyalar;
- aylanma trenirovka usuli qo‘llaniladi.

Bu metodlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlab, uzoq davom etadigan o‘yinlarda sportchining samaradorligini oshiradi.

Chidamlilikni rivojlantirish metodikasi

Chidamlilikni oshirish uchun:

- interval yugurish (30–60 soniya ish / 30 soniya dam);
- o‘yinli mashqlar (kichik maydonda rally mashqlari);
- uzluksiz harakatli texnik kombinatsiyalar;
- aylanma trenirovka usuli qo‘llaniladi.

Bu metodlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlab, uzoq davom etadigan o‘yinlarda sportchining samaradorligini oshiradi.

Natijalar va muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, zamonaviy metodika asosida mashg'ulot olib borgan sportchilarda:

- tezkorlik reaksiyasi 12–18% ga yaxshilandi;
- chidamlilik ko'rsatkichlari 15–20% ga oshdi;
- o'yin davomida charchash darajasi sezilarli kamaydi.

Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Xulosa

Mazkur tadqiqot ishida sport maktablarida shug'ullanayotgan 13–15 yoshli badmintonchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning zamonaviy mashg'ulot metodikasini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini aniqlash masalalari o'rganildi. Tadqiqot davomida badminton sport turining zamonaviy rivojlanish tendensiyalari, yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va mashg'ulot jarayonining ilmiy-uslubiy asoslari tahlil qilindi. Tahlillar natijasida badminton sport turi yuqori intensivlikdagi, tezkor harakatlarni talab qiluvchi sport turi ekanligi aniqlandi. O'yin davomida sportchi qisqa vaqt oralig'ida keskin harakatlanish, tez qaror qabul qilish, zarbalarga chaqqon javob qaytarish hamda uzoq davom etuvchi almashuvlarda faol ishtirok etishga majbur bo'ladi. Shu sababli badmintonchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini birgalikda rivojlantirish sport mahoratini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot jarayonida 13–15 yoshli sportchilarning yosh-fiziologik xususiyatlari chuqur tahlil qilindi. Ushbu yosh davrida organizmning funksional tizimlari faol rivojlanishi, mushaklarning kuch va elastiklik imkoniyatlari ortishi, asab-mushak tizimining sezgirliги yuqori darajada bo'lishi aniqlandi. Aynan shu davr jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish uchun qulay bosqich ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi. Shu bilan birga, mashg'ulot yuklamalarini noto'g'ri

taqsimlash yosh organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi sababli mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish zarurligi qayd etildi.

Tadqiqot davomida tezkorlikni rivojlantirish uchun maxsus sprint mashqlari, reaksiya tezligini oshiruvchi signal asosidagi mashqlar, plyometrik sakrashlar va badmintonning o'ziga xos harakatlariga mos mashqlar tizimi ishlab chiqildi. Ushbu mashqlar sportchilarning harakat tezligini, reaksiya qobiliyatini hamda maydon bo'ylab tezkor siljish imkoniyatlarini yaxshilashga xizmat qildi.

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda esa interval usuli, aylanma mashg'ulotlar, yuqori intensivlikdagi takroriy mashqlar hamda maxsus o'yinli mashqlardan foydalanildi.

Mazkur metodika sportchilarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatini yaxshilash, uzoq davom etadigan yuklamalarda ish qobiliyatini saqlab qolish hamda musobaqa davomida samarali harakat qilish imkoniyatlarini oshirishga yordam berdi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ishlab chiqilgan zamonaviy mashg'ulot metodikasi asosida shug'ullangan sportchilarda tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangani kuzatildi.

Jumladan, sportchilarning qisqa masofadagi yugurish natijalari yaxshilandi, harakat reaksiyasi tezlashdi, maxsus chidamlilik darajasi ortdi hamda mashg'ulot va musobaqa jarayonidagi charchash holatlari kamaydi. Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning amaliy jihatdan samarali ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, tadqiqot natijalari zamonaviy pedagogik texnologiyalar va innovatsion mashg'ulot vositalaridan foydalanish yosh badmintonchilar tayyorgarligini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etishini tasdiqladi.

Ayniqsa, funksional mashqlar, plyometrik trening va yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlarini uyg'unlashtirish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, 13–15 yoshli badmintonchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy mashg'ulot metodikasidan foydalanish sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik harakatlari va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar sport maktablari, bolalar-o'smirlar sport maktablari hamda badminton to'garaklari amaliyotida qo'llanishi mumkin. Mazkur metodika yosh sportchilarni yuqori sport natijalariga tayyorlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Kerimov F.A. *Bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiyasi nazariyasi*. – Toshkent: Fan, 2017.
3. Matveev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi*. – Moskva: Sport, 2019.
4. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2020.
5. Salomov R.S. *Sport mashg'ulotining nazariy asoslari*. – Toshkent: Ibn Sino, 2016.
6. Nurimov R.I. *Yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi*. – Toshkent: Tafakkur, 2021.

7. Pulatov A.A. *Sport pedagogikasi va psixologiyasi*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
8. Badminton World Federation (BWF). *Coaching Manual Level 1*. – Kuala Lumpur, 2021.
9. Bompa T.O. *Theory and Methodology of Training*. – Human Kinetics, 2018.
10. Sharkey B.J. *Fitness and Health*. – Human Kinetics, 2017.
11. Ozolin N.G. *Molodomu kollege*. – Moskva: Fizkultura i sport, 2018.
12. Verkhoshansky Y.V. *Fundamentals of Special Strength Training in Sport*. – Moscow, 2019.
13. Ашмарин Б.А. *Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании*. – Москва, 2017.
14. Karimov U.U. “Yosh badmintonchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish usullari” // *Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali*. – Toshkent, 2022.