

**YOSH BADMINTONCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINING
SHAKILLANISH DINAMIKASI**

Mahmaraimov Jasur Jumanazarovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Tennis,
badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o‘qituvchisi
[jasurmaxmarayimov@ gmail.com](mailto:jasurmaxmarayimov@gmail.com)

Annotatsiya

Ushbu maqolada yosh badmintonchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi tadqiqotlarning natijalari, mashg‘ulot davomidagi yuklamalarni boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi badmintonchilarga kompleks jismoniy tayyorgarlik ularning texnik va taktik ko‘rsatkichlarini oshirish bo‘yicha ko‘rsatmalar berilgan.

Annotasi

В данной статье представлены результаты исследований уровня физической подготовленности юных бадминтонистов, а также рекомендации по повышению их технических и тактических показателей за счёт комплексной физической подготовки и рационального распределения тренировочных нагрузок на этапе начальной подготовки.

Annotation

This article presents the research findings on the physical fitness level of young badminton players and provides recommendations for improving their technical and tactical performance through comprehensive physical training and proper distribution of training loads during the initial preparation stage.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, yuklama, testlash, nazorat mashqlari, yosh badmintonchilar.

Ключевые слова: физическая подготовка, нагрузка, тестирование, контрольные упражнения, юные бадминтонисты.

Keywords: physical training, training load, testing, control exercises, young badminton players.

Kirish. Mavzuning dolzarbligi. Respublikamizda yosh badmintonchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasining shakillanish dinamikasi hamda yoshlar orasidan badmintonga iqtidorli sportchilarni jalb qilish borasida muhim ishlar amalga oshirilmoqda. Shu bois, vatanimizda sportni ommaviylashtirish va yuqori yutuqlar, sportni rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. «Yosh avlodni har tomonlama yetuk etib tarbiyalash, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, ularga o‘z qobiliyati va istedodini ro‘yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish muhim ahamiyat kasb etmoqda». O‘zbekiston sportchilari jahon sport maydonlarida ulkan muvaffaqiyatlarga erishib, haqli ravishda tan olinib kelinmoqda. Ma’lumki, sportchilarning yuqori natijalarga erishishi ularning jismoniy va texnik tayyorgarliklari darajasiga bog‘liq. Bugungi kunda, amalga oshirilgan barcha tadqiqot ishlarida yosh badmintonchilar tomonidan musobaqa mashqlarini texnik mahorat bilan amalga oshirishni takomillashtirishda majmuaviy yondashuv uslublaridan foydalanish tavsiya etilgan. Biroq, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yosh badmintonchilarni texnik-taktik harakatlarga o‘rgatishda yo‘naltirilgan jismoniy yordamchi mashg‘ulot yuklamalarini turli shiddat zonalarida bo‘yicha taqsimlash va rejalashtirish ahamiyati va uning samaradorligini aniqlash muammolariga bog‘ishlangan tadqiqotlar yetarli emas.

Ishning maqsadi: yosh badmintonchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasining shakillanish dinamikasini aniqlash.

Tadqiqot uslublari va materiallari. Badminton sport turi o‘ziga xos sport turi bo‘lib sportchidan, tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, chidamlilik va kuchni talab qiladi. Yosh sportchilar uchun jismoniy tayyorgarlikning kompleks rivojlanishini taqozo etadi. Yosh badmintonchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasi ularning sport mahorati, tezkorlik va chidamlilik sifatining rivojlanganligi bilan bevosita bog‘liqdir. Shu sababli, ularni tayyorlashda antropometrik, kuch, chidamlilik, tezlik, koordinatsiya va kardiorespirator ko‘rsatkichlar alohida ahamiyatga ega.

Badmintonchilarning jismoniy yuklamalari bo‘yicha eng og‘ir uchta jamoaviy sport turlaridan biri va raketkali sport turining eng tezkori hisoblanadi: volan soatiga 420 km tezlikda uchishi mumkin. Agar badmintonchi, o‘yin davomida bajaradigan barcha harakatlarni (tezlanishlar, sprintlar va sakrashlarni) qo‘shsak, umumiy bosib o‘tilgan masofa 6 kilometrgacha, balandligi esa bir kilometrgacha yetadi. Yuqori malakali badmintonchilar daqiqasiga 200 yoki undan ko‘proq yurak urish tezligi (puls) bilan o‘ynashlari mumkin. Shuning uchun, yosh badmintonchilarni yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lishlari juda muhimdir. Badminton o‘yinida qo‘l va oyoq mushaklarining kuchi, shuningdek umumiy chidamlilik juda muhim hisoblanadi.

Yosh badmintonchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasi ularning umumiy sport qobiliyati, refleks tezligi, mushak va kardiorespirator tizimining rivojlanishi bilan chambarchas bog‘liq. Kompleks jismoniy tayyorgarlik ularning texnika va taktik ko‘rsatkichlarini oshiradi, jarohat

xavfini kamaytiradi va o'quv-mashg'ulot jarayonlarini samarali qilishga yordam beradi. Shu sababli, yosh badmintonchilarni kompleks jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan muntazam shug'ullantirish ilmiy jihatdan asoslangan tavsiya hisoblanadi.

Biz tomonimizdan tajriba guruxi sinaluvchi badmintonchilarini umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlashga e'tibor qaratdik. Unga ko'ra tajriba va nazorat guruxlarida umumiy jismoniy tayyorgarligini 7 ta sinov testi asosida aniqladik. Sinovimizning birinchi mashqida. Tezkor kuch chidamliligi va chaqqonlikni talab etuvchi Markazdan boshlab maydonning to'rtta burchagiga sakkiz marta borib kelish bo'yicha o'rtacha natija $87,0 \pm 0,56$ soniyani tashkil etdi, ikkinchi sinov mashqimizda chaqqonlik egiluvchanlik va tezkor kuch chidamliligini talab etuvchi Maydon bo'ylab 10 ta nuqtaga qo'yilgan volanlarning joyini tezkorlik bilan almashtirish bo'yicha o'rtacha natija $22 \pm 3,10$ soniyani tashkil etdi, uchinchi sinov mashqimizda Bir daqiqa davomida arg'amchida sakrashlar bo'yicha o'rtacha natija $119,92 \pm 17,95$ martani tashkil qildi, to'rtinchi tezkor kuchni ifoda etuvchi standart sinovlardan 100 metrga yugurish bo'yicha o'rtacha natija $17,55 \pm 2,81$ soniyani tashkil etdi, beshinchi sinov mashqimizda 30 soniya davomida gimnastik skameyka ustidan sakrash mashqi bo'lib bu mashqni bajarishda $30,05 \pm 0,1$ martani tashkil qildi, oltinchi sinov mashqimizda tezkor kuch chidamliligini talab etuvchi 5x6 metrga mokisimon yugurish bo'yicha o'rtacha natija $9,31 \pm 1,49$ soniyani tashkil etdi, Yettinchi sinov qo'l kuchini aniqlash mashqimizda Yotgan holda yerga tayanib qo'llarni 30 marta bukib yozish bo'yicha o'rtacha natija $14,06 \pm 2,38$ soniyani tashkil etdi. Biz tomonimizdan o'tkazilgan tadqiqot guruxining natijalari shuni ko'rsatdiki 10-12 yoshli boshlang'ich tayyorgarlik bosqididagi shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi talab darajasida rivojlanmaganligini ko'rishimiz mumkin. Shu bois tajriba guruxi sinaluvchi badmintonchilarni texnik-taktik tayyorgarlik elementlariga o'rgatish metodikalarini ilmiy asosda ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Biz tomonimizdan tajriba va nazorat guruxi sinaluvchi badmintonchilarini umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlashga e'tibor qaratdik. Unga ko'ra nazorat guruxda umumiy jismoniy tayyorgarligini 7 ta sinov testi asosida aniqladik. Sinovimizning birinchi sinov mashqida Markazdan boshlab maydonning to'rtta burchagiga sakkiz marta borib kelish bo'yicha o'rtacha natija $85,0 \pm 0,55$ soniyani tashkil etdi, ikkinchi sinov mashqimizda Maydon bo'ylab 10 ta nuqtaga qo'yilgan volanlarning joyini tezkorlik bilan almashtirish bo'yicha o'rtacha natija $21,85 \pm 2,99$ soniyani tashkil etdi, uchinchi sinov mashqimizda Bir daqiqa davomida arg'amchida sakrashlar bo'yicha o'rtacha natija $121,46 \pm 17,79$ martani tashkil qildi, to'rtinchi sinov mashqimizda 100 metrga yugurish bo'yicha o'rtacha natija $17,42 \pm 2,73$ soniyani tashkil etdi, beshinchi sinov mashqimizda 30 soniya davomida gimnastik skameyka ustidan sakrash $38,46 \pm 6,39$ martani tashkil qildi, oltinchi sinov mashqimizda 5x6 metrga mokisimon yugurish bo'yicha o'rtacha natija $9,08 \pm 1,42$ soniyani tashkil etdi, Yettinchi sinov mashqimizda Yotgan holda yerga tayanib qo'llarni 30 marta bukib yozish bo'yicha o'rtacha natija $14,23 \pm 2,37$

soniyani tashkil etdi. Biz tomonimizdan o'tkazilgan tadqiqot guruxining natijalari shuni ko'rsatdiki 10-12 yoshli boshlang'ich tayyorgarlik bosqididagi shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi talab darajasida rivojlanmaganligini ko'rishimiz mumkin. Biz xar ikkala tajriba va nazorat guruxlarini jismoniy tayyorgarligi bir xilda shakillanganligini pedagogic tajribada aniqlangan bo'lsada, ammo xorijiy olimlar bergan ma'lumotlarga nisbatan ortda qolayotganligini ko'rishimiz mumkin. Bu esa ular bilan tashkil etiladigan mashg'ulot uslubi-yatini yangi inovatsion vosita usullar asosida tashkil etib boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlaridan boshlab texnik-taktik xarakterli elementlari va ko'nikmalarini xarakterli o'yinlar va vositalar yordamida rivojlantirib boorish ularni kelajakda yuqori malakali sportchi bo'lib yetishishiga zamin yaratadi. Tadqiqotlarni amalga oshirish maqsadida Sirdaryo viloyati xovas tumani sport maktabi tarkibidagi mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida badminton bilan shug'ullanuvchi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli o'quvchilaridan 12 nafarini oldik, nazorat (n=12) guruxlariga jalb qilindi.

Metodik eksperimentning boshlang'ich shartlari optimalligi: Har ikkala guruh sinaluvchilari jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha bir xil bo'lgani sababli, pedagogik tajriba natijalari keyinchalik aniqlanadigan o'zgarishlarga asoslangan holda ishonchli baholandi.

Xulosa

Badmintonchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasining shakillanish dinamikasini aniqlashda quydagi xulosalarni qayt etish imkonini berdi.

Ilmiy uslubiy adabiyotlarni taxlil natijalari shuni ko'rsatdiki, badmintonchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini shakillantirish doirasida ilmiy tadqiqotlar maxalliy olimlar tomonidan yetarli darajada axamiyat qaratilmaganligi aniqlandi.

Foydalangan adabiyotlar.

1. J.J.Mahmaraimov Badminton ixtisosligiga kirish o'quv qo'llanma chirchiq 2025 y.
2. Savatyugin O.M., G'aniyeva M.Yu., Suleymanova S.F. Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma / 2017 yil.
3. Pulatov SH.A., Pulatov F.A., Isroilov SH.SH. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Badminton. // O'quv-qo'llanma. T.: "Barkamol fayz media", 2017. - 268 bet.