



ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ХАМ СПОРТ

BADMINTONCHILARNI TAYYORLASHNING BOSHLANG'ICH BOSQICHIDA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Maxammadiyev M.M.

Samarqand davlat universiteti tayanch doktaranti

Tayanch so'zlar: koordinatsion qobiliyatlar, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, kuchlilik.

Ключевые слова: координационные способности, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила.

Key words: coordination skills, quickness, agility, endurance, flexibility, strength.

Badmintonchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlik sportchilar sog'lig'i darajasi va ularning organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni sport turining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan shaklda rivojlantirish kabi jihatlarni o'z ichiga oladi.

Badmintonchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, asos hisoblanadi. Badmintonchi organizmini har tomonlama garmonik, jismoniy sifatlarini rivojlantirishi, funksional imkoniyatlarini oshirishi, shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalana olish ko'nikmalarini egallashi lozim.

Badmintonchilarni tayyorlash ikki yo'nalishda olib boriladi. Biri – ta'lim muassasalarida o'quvchilarni badmintonga qiziqtirish. Ikkinchisi – maktabdan tashqari badminton tugaraklaridan maxsus sport maktablaridagi yosh badmintonchilarni tayyorlash.

Badmintonchini tayyorlashda turli metodikalarga tayaniladi. Shu sababli badmintonga o'rgatish va o'qitish metodikalari ishlab chiqilgan. Jumladan, badmintonga o'qitish metodikasi haqida fikr ketganda, uning maqsadini aniqlab olishimiz lozim. Maqsad – yosh badmintonchilarning o'yin jarayonidagi

nazariy, texnik, taktik ko'nikmalar majmuini shakllantirish. Badminton o'qitish metodikasining maqsadlari quyidagilardan iborat:

- bo'lajak badmintonchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanish va salomatlikni mustahkamlash;
- tezlik, koordinatsion va tezlik-kuchlilikni sifatlarini rivojlantirish, egiluvchanlik, moslashuvchanlik, o'yinni tafakkur qilish;
- o'yin texnikasi, taktikasi asoslarini o'rgatish, fazoda harakatlanish va stoykada turishning har xil turlari o'rganish;
- juftlik va yakka o'yinlarda hujum, mudofaa taktik harakatlarini o'rganish, podacha berish, hujum harakatlarini o'rganish;
- badmintonga qiziqish uyg'otish;
- o'yin qoidalarini o'rganish;
- qiziquvchilarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojini shakllantirish;
- o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari talabalari uchun badminton bilan shug'ullanadigan o'quv materiallarini tematik rejalari ishlab chiqilishi lozim.

Ixtisoslashtirilgan sport maktablarida badmintonchilarni uzoq muddatli tayyorlash 4 bosqichda olib borilishi olimlar tomonidan tasdiqlangan. Jumladan,

1-bosqich. Tayyorlov bosqichi (boshlang'ich tayyorlov guruhi 1-2-o'quv yili) 7-9-yoshli bolalar qabul qilinadi;

2-bosqich. Maxsus bosqich (1-5-o'quv yilida o'quv-trenirovka guruhi);

3-bosqich. Jismoniy takomillashish bosqichi (1-3-o'quv yili jismoniy takomillashish guruhi);

4-bosqich. Yuqori jismoniy mahorat bosqichi (yuqori mahorat guruhi).

O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi Sport maktablari faoliyati samaradorligini oshirishga oid me'yoriy hujjatlar to'plamida Sport maktablarida tayyorgarlik bosqichlari va sport turlariga ko'ra sport maktabi o'quv guruhlarida shug'ullanadiganlar bosqichi berilgan.

Shu bilan birgalikda, sport maktablarida shug'ullanuvchilarga sport tayyorgarligi bosqichlari bo'yicha qo'yiladigan sport unvonlari va razryadlari talablari ham mavjudki, yosh badmintonchilarni tayyorlash jarayonida mazkur talablar ham inobatga olinishi zarur.

Dastlabki tayyorgarlik guruhlar uchun o'quv rejasida texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, o'yin mashg'ulotlari, shuningdek, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, jumladan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik kabi bo'limlarni o'z ichiga olish lozim. Texnik tayyorgarlik badmintonning asosiy texnik elementlarini o'zlashtirishga, taktik va o'yin mashg'ulotlari esa badminton o'ynashda taktika va ko'nikmalarning asosiy elementlarini o'zlashtirishga qaratilganligini inobatga olish zarur.



Keltirilgan o'quv tematik rejada badmintonga tayyorgarlik, badmintonda qo'llanishi zarur bo'lgan koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish va rivojlantirishga diqqat qaratilgan.

O. Suxostav badmintonga tayyorgarlik haqida fikr bildirib, qayd etadi:

– trenirovka jarayonida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish ishtirokchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda differensial yondashuvni talab qiladi.

Shu bilan birga, tadqiqotchilar E.P.Ilinning metodikasini tavsiya qiladilar:

murakkab koordinatsion mashqlar (mayda qadamlarda yurish, sakrash, tana elementlarining obyekt elementlari bilan moslashishi) birinchi bosqichda darsning 10-15 daqiqasidan ko'proq davom etmasligi kerak;

bunday maqsadli mashqlarni bajarish jarayonida statik yoki dinamik (burilishlar, yonbosh bo'lish, to'lqinlar) rivojlanishi bo'yicha har bir mashqni 10-12 martadan ko'p bo'lmagan holda har 12-15 soniya oralig'ida takrorlash tavsiya etiladi;

qobiliyatlarni takomillashtirish jarayonida tezlik-kuchlilik xarakteridagi mashqlar optimal deb hisoblanadi va 2-3 sakrash 10-12 soniya interval oralig'ida ikki marta bajarish tavsiya etiladi;

uloqtirish va turli narsalarni ushlab orqali qobiliyatlar sezilarli darajada yaxshilandi, fazoviy parametrlar va harakatlanuvchi obyektga reaksiya qilish tezligi ortadi.

N.O.Gundlax tomonidan taklif qilingan jismoniy tayyorgarlik tarkibi koordinatsion qobiliyatlarning 9 tasini ajratib ko'rsatadi:

harakatlarni muvofiqlashtirish;

motor kinestetik farqlash;

muvozanatni saqlash;

makon va zamonda orientatsiya qilish;

ritmik harakat;

javob tezligining adekvatligi;

moslashish (bevosita harakatlarni amalga oshirish jarayonida harakatni o'zgartirish orqali moslashish qobiliyati);

hamkorlik (o'z harakatlarini boshqalarning harakatlari bilan muvofiqlashtirish);

harakatlarning ekspressivligi, mushaklarning bo'shashishi.

Umuman olganda, ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, badminton bo'yicha koordinatsiya mashg'ulotlari masalalari yetarlicha o'rganilmagan. Badminton bo'yicha o'quv adabiyotlarida boshlang'ich mashg'ulotlarga jalb qilingan yosh badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish vositalari va usullarini ochib berishga yetarlicha e'tibor berilmagan. Shu bilan birga, tegishli poydevor (funktional, texnik) boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida qo'yiladi, bu keyinchalik badmintonda sport yutuqlari uchun asos bo'lib xizmat qiladi.



Badmintonchi uchun ham har bir inson uchun ham umumiy jismoniy sifatlar kombinatsiyasi mavjud bo'lib, beshta asosiy sifatlarga bo'linadi: tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, kuchlilik.

Ayrim adabiyotlarda umumiy jismoniy sifatlar quyidagicha berilgan: chidamlilik, kuchlilik, tezkorlik, epchillik, moslashuvchanlik.

Tezkorlik deganda o'quvchilardagi harakatlarning tezkorlik xarakteristikasini, shuningdek, harakat reaksiyasining vaqtini bevosita va asosan belgilovchi funksional xususiyatlar kompleksi tushuniladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy (yoki elementar) shakllari mavjud:

harakat reaksiyasining latent (yashirin) vaqti (signalni eshitgan vaqtdan harakatni boshlangacha bo'lgan davr);

ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda);

harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining elementar shakllari bir-biri bilan bog'liq emas. Ma'lum minimal vaqt oralig'ida tezlik bilan harakat bajarilishi tezkorlik qobiliyatini namoyon qiladi. Badmintonda harakatlarining bajarilishida tezkorlik muhim vosita sanaladi. Ma'lumki, tezkorlikning namoyon bo'lishi vosita reaksiyasining yashirin vaqtiga, tananing o'z vaznini yengib o'tish sharti bilan bitta mushak qisqarish tezligiga va harakatning minimal mumkin bo'lgan chastotasiga bog'liqdir. Harakatning maksimal tezkorligi mushaklarning kuchi, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik qobiliyatlariga bog'liq bo'ladi.

Badminton o'yinida tezkorlikning namoyon bo'lishi quyidagi shaklda ifodalanishi mumkin:

harakatlanuvchi volanga tezkor reaksiya;

aniq va to'g'ri boshlang'ich pozitsiyani tezda egallash qobiliyati, bu volanni to'g'ri qabul qilish bilan birgalikda volanni tushish nuqtasini to'g'ri aniqlash orqali zudlik bilan himoya pozitsiyasini egallashga imkon beradi;

raqibni qiyin o'yin vaziyatiga soladigan javob harakati.

Badminton o'ynayotganda, asosiy vazifa maydonda maksimal darajada harakatlanish tezligiga erishish, volan bilan o'ylab olingan manevrni amalga oshirishga erishishdir.

O'yin vaziyatida harakat reaksiyasining 2 xili ajratiladi:

Oddiy reaksiya - oldindan ma'lum bo'lgan harakatning oldindan ma'lum bo'lgan signalga javob berish vaqtini tushunish va kutilmagan vaziyatni amalga oshirish.

Murakkab reaksiya – badmintonchining oddiy reaksiya tezligini oshirish uning takomillashtirish uchun asosdir (kutilmagan signalga ma'lum harakat bilan javob berish vaqti; bu holda, bunday “signal” – bu oldindan noma'lum yo'nalishda oldindan noma'lum tezlikda harakatlanadigan volan).

Badmintonchining chidamliligi - bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni



shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik badmintonchiga katta trenirovka va musobaqa nagruzkalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi. Chidamlilik ikki xil bo'ladi:

Umumiy chidamlilik deb siklik mashqlarda o'rtacha intensivlik tushuniladi.

Maxsus chidamlilik – ma'lum bir harakat faoliyatining bajarilishi tushuniladi.

Chidamlilik ikki asosiy shaklda namoyon bo'ladi: aniq charchoqning birinchi belgilari paydo bo'lgunga qadar ma'lum bir quvvat darajasida ishning davomiyligi; charchoqning boshlanishi bilan ishlashning pasayish tezligi.

Tezlikka chidamlilik deganda professional harakatlar samaradorligini kamaytirmasdan uzoq vaqt davomida maksimal va maksimal intensivlik (maksimaldan 70-90%) ushlab turish qobiliyati tushuniladi. Tezlikka chidamlilikni rivojlantirish uchun ishlaydigan mushaklarning kuchi, tezligi va moslashuvchanligi rivojlantirishning tegishli darajasi, shuningdek, fosfagenik (tezkor javob berish tizimi) energiya ta'minoti tizimining kuchi talab qilinadi.

Badmintonchining chaqqonligi - bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir. Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig'indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi - to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi. Chaqqonlik, birinchi navbatda, murakkab harakatlarni o'zlashtirish qobiliyati; ikkinchidan, tez o'rganish; uchinchidan, vaziyatdan kelib chiqib faoliyatini tezda qayta tiklash qobiliyatidir. Chaqqonlikning eng muhim sharti maksimal darajada "harakatlar bagaji"ning rivoji bo'lib, sportchi qancha ko'p harakat shakllarini o'zlashtirgan bo'lsa, bu unga keyinchalik turli harakatlarni amalga oshirishga osonroq bo'ladi. Chaqqonlik - insonning jismoniy sifati to'liq muayyan mashqlar orqali rivojlantiriladi.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi turli mashqlar mavjud. Chaqqonlik mashqlari butun tananing harakatlanishini yoki uning tana a'zolarining alohida qismlarini rivojlantirish uchun qaratilgan: dinamik va statik muvozanatni shakllantirish; eng tez o'zgaruvchan vaziyatda harakatning eng maqbul variantini tanlash; turli boshlang'ich harakatlarning jismoniy mashqlar orqali bajarilish qoidalari.

Badminton sport o'yini sifatida vizual idrok, fazoviy makon harakatlanish tezligi va tananing aniqlikda harakatlanishi rivojlantiradi. Badminton barcha mushak guruhlari, tana tizimlari, yuqori mahsuldorlikka ega biologik zaxira beruvchi sport turi sifatida gavdalanadi.

Badmintonchi egiluvchanligi - bu sportchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U, o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati.

Jismoniy sifat bo'lmish “kuch” deganda badmintonchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfofunktsional xususiyatleri tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezoni bo'lib xizmat qiladi. Amplituda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar, og'irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda namoyon bo'ladi.

Badmintonchi kuchliligi - mushaklar kuchi deganda tashqi qarshilikni yengish yoki mushaklarning kuchlanishi tufayli unga qarshi turish qobiliyati tushuniladi.

Mushaklar kuchi mushaklar ishining turli usullarida namoyon bo'ladi:

- yengish yoki miometrik rejim (mushak uzunligining pasayishi bilan);
- pastki yoki pliometrik rejim (mushaklarning cho'zilishi bilan);
- mushak uzunligini o'zgartirmasdan ushlab turish yoki izometrik rejim;
- aralash yoki auksotonik rejim (ham uzunlik, ham mushaklar kuchlanishini o'zgartirganda).

Dastlabki ikkita rejim mushaklarning dinamik ishi uchun, uchinchi statik ish uchun va to'rtinchisi statik-dinamik ish uchun xosdir. Mushaklar ishining bu rejimlari “dinamik kuch” va “statik kuch” atamalari bilan belgilanadi. Mutlaq kuch insonning kuch potensialini, uning maksimal kuchini tavsiflaydi va ko'tarilgan yukning vaqt yoki chegara og'irligisiz izometrik rejimda maksimal ixtiyoriy mushak harakatlarining qiymati bilan o'lchanadi. Nisbiy kuch mutlaq kuch kattaligining o'z tana vazniga nisbati bilan baholanadi, ya'ni o'z tana vaznining 1 kg uchun kuchning kattaligi hisoblanadi. Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasi va namoyon bo'lish darajasi ko'plab omillarga bog'liq: mushaklarning fiziologik diametrining o'lchamiga, mushak tolalarining tarkibiga, elastik xususiyatlariga, yopishqoqligiga, anatomik tuzilishiga, mushak tolalarining tuzilishiga va ularning kimyoviy tarkibiga. Badmintonchini tayyorlashda maksimal og'irlikning 60-70% dan ko'p bo'lmagan va cheklangan miqdordagi takroriy va kuch mashqlaridan foydalanish mumkin. Badmintonda kuch mashqlarini bajarish jarayonida orqa va qorin mushaklarini kuchaytirishga katta e'tibor berilishi kerak. Kuchlilik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun kuchga qarshilik ko'rsatadigan mashqlardan foydalanish mumkin.

Sportchining qarshilik ko'rsatish xususiyatiga qarab, ular uch guruhga bo'linadi:

- tashqi qarshilik mashqlari;
- o'z tanasining og'irligini yengishga oid mashqlar;
- izometrik mashqlar.



Sh.Almuratov badmintonchilar jismoniy sifatlarini o'rganar ekan, tezlik-kuch sifatлари muhim ekanligini kayd etadi: badmintonda asosan tezlik-kuch sifatлари muhim rol o'ynaydi. Tezlik-kuchga (quvvatga) bog'liq mashqlar shunday dinamik mashqlar hisoblanadiki, ularda, yetakchi mushaklar nisbatan katta kuch va tezlik bilan bir vaqtda qisqarishni, ya'ni katta quvvatni yuzaga keltiradi. Mushak qisqarishining maksimal quvvati, yuklanmagan mushak uchun maksimal bo'lgan qisqarish tezlikdan 30% atrofida mushakning maksimal faollashuvi sharoitida erishiladi. Kuch-tezlik egri chizig'ida tezlik-kuchga bog'liq mashqlar o'rtacha holatni egallaydi va maksimal tezlikdan 50-60 foizgacha bo'lishi kuzatiladi.

Yuqoridagi mulohazalardan kelib chiqib, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlaridan mashg'ulotlardan foydalanish orqali yosh badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish mumkin.

Adabiyotlar:

1. Родионов Ю. Мой помощник - «Кот в мешке» (о подготовке юных бадминтонистов) // Спортивные игры. - 1990. - № 6. - С. 25-27.
2. Валеева Г.В. Бадминтон: учебное пособие. Уфим. гос. нефтяной техн. ун-т. - Уфа, 2002. - 86 с.
3. Мартынова А.С. Совершенствование методики развития координационных способностей бадминтонистов на этапе начальной подготовки: Автореф. дисс. канд.пед наук. – Набережные Челны, 2012. – С.25.
4. Сухостав О., Патрина С.Г., Сальников В.А. Индивидуальное и возрастное в системе физического развития подрастающего поколения // Динамика систем, механизмов и машин, № 6, 2014. – С. 152-154.
5. Гундлах Х. Об упражняемости силовых скоростно-силовых способностей в процессе практического совершенствования. «Теори унд Праксис дер Кёрперкультур» 17 (1968), дополнительный выпуск, ч. II, стр. 167 (нем.).
6. Байгужина О.В. Бадминтон в структуре подготовки студентов по физической культуре: учебно-методическое пособие. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – С.55.
7. Основы технико-тактических действий в бадминтоне: метод. указания / Т.А.Ильницкая, С.А.Печерский. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – 40 с.
8. Алламуратов Ш.И. Физиология ва спорт физиологияси. Ўқув қўлланма. Т.; Турон-икбол, 2010. - 216 б.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada badmintonchilarni tayyorlashning boshlang'ich bosqichida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatalri atroficha yoritilgan. Xususan, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va kuch kabi jismoniy sifatlarini shakllantirish orqali yosh badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga erishish mumkinligi izohlangan.

РЕЗЮМЕ

В данной статье подробно описаны особенности развития координационных навыков на начальном этапе подготовки бадминтонистов. В частности, поясняется, что развивать координационные способности юных бадминтонистов можно путем формирования таких физических качеств, как выносливость, быстрота, гибкость и сила.

SUMMARY

In this article, the specific features of development of coordination skills at the initial stage of training of badminton players are described in detail. In particular, it is explained that it is possible to develop coordination abilities of young badminton players by forming physical qualities such as endurance, quickness, flexibility and strength.