

BADMINTON MASHG'ULOTLARIDA TEXNIK TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISH

Abdiolimova Iqbolaxon Xasanboy qizi

Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti

"Sport o'yinlari nazariyasi va uslubi katedri" o'qituvchisi.

Annotatsiya: Maqolada badminton bilan shug'ullanadigan sportchilarning texnik tayyorgarligining rivojlanishi ko'rib chiqiladi. O'quv jarayonida qo'llaniladigan texnika, usul va vositalarning asosiy elementlari tahlil qilinadi. Tadqiqot 8 hafta davomida 14-16 yoshli 12 nafar yangi boshlovchi sportchilar ishtirokida o'tkazildi. Olingan natijalar barqaror vosita ko'nikmalarini shakllantirishda maxsus tanlangan mashqlar va texnik topshiriqlarning samaradorligini tasdiqlaydi. Sportni takomillashtirishning dastlabki bosqichlarida texnik tayyorgarlikni rivojlantirishga tizimli yondashuvning maqsadga muvofiqligi to'g'risida xulosa chiqariladi.

Kalit so'zlar: badminton, texnika, tayyorgarlik, mashg'ulot, sport mahorati, yoshlar.

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы развития технической подготовки спортсменов, занимающихся бадминтоном. Проанализированы ключевые элементы техники, методы и средства, применяемые в процессе тренировок. Исследование проведено с участием 12 начинающих спортсменов в возрасте 14–16 лет на протяжении 8 недель. Полученные результаты подтверждают эффективность специально подобранных упражнений и технических заданий в формировании устойчивых двигательных навыков. Сделан вывод о целесообразности системного подхода к развитию технической подготовки на начальных этапах спортивного совершенствования.

Ключевые слова: бадминтон, техника, подготовка, тренировка, спортивные навыки, молодежь.

Abstract: The article examines the development of technical training of athletes involved in badminton. The key elements of technique, methods and means used in the training process are analyzed. The study was conducted with the participation of 12 novice

athletes aged 14-16 years over 8 weeks. The results confirm the effectiveness of specially selected exercises and technical tasks in the formation of stable motor skills. A conclusion is made about the feasibility of a systematic approach to the development of technical training at the initial stages of sports improvement.

Key words: badminton, technique, preparation, training, sports skills, youth.

Kirish

Badminton - bu juda dinamik sport turi bo'lib, u sportchidan mukammal muvofiqlashtirish, reaksiya tezligi, chidamlilik va murakkab texnik usullarni egallashni talab qiladi. Texnik tayyorgarlik, ayniqsa, mashg'ulot jarayonining dastlabki bosqichlarida yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishda asosiy rol o'ynaydi. Ushbu tadqiqotning maqsadi yosh badmintonchilarda texnik ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan usullarni asoslash va amalda sinab ko'rishdir.

Badminton bo'yicha texnik tayyorgarlik: tuzilishi va mazmuni

Texnik tayyorgarlik - bu o'yin harakatlarini muvaffaqiyatli bajarish uchun zarur bo'lgan vosita ko'nikmalari va qobiliyatlarini tizimli ravishda o'rgatish va takomillashtirish. Badmintonda bu mashg'ulotning asosiy tarkibiy qismlaridan biridir, chunki ko'pchilik o'yin vaziyatlari aniq, tezkor va muvofiqlashtirilgan harakatlarni talab qiladi.

Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

1. **Asosiy vosita ko'nikmalarini shakllantirish.**
2. **Maxsus texnik usullarni takomillashtirish.**
3. **O'yin sharoitida texnik harakatlarni avtomatlashtirish.**
4. **Harakatlarni muvofiqlashtirish va aniqlikni rivojlantirish.**
5. **O'yin sharoitida texnologiyadan foydalanish samaradorligini oshirish.**

Badminton texnikasining asosiy elementlari:

1. **Boshlang'ich holat:**
 - Past o'yin stend.
 - Yo'nalishni tez o'zgartirish uchun oyoq holatini o'zgartirish.
 - Og'irlik markazi oldinga siljiydi, qo'llar to'pni qabul qilishga tayyor.
2. **Hits:**

- **Taqdimotlar (xizmatlar):**

- Kam ovqatlanish.
- Yuqori xizmat (bo'ydoqlar uchun).

- **Asosiy xitlar:**

- **Aniq** - orqa chiziqqa kuchli zarba, himoya yoki hujum.
- **Smesh** - yuqoridan pastgacha kuchli hujum zarbasi.
- **Tomchi zarba** - bu yuqori traektoriyaga ega bo'lgan qisqa zarba.
- **Yassi zarba** - tez, tekis, o'rta balandlikdagi zarba.
- **Qisqa zarbalar** - minimal amplituda bilan to'rda qilingan zarbalar.

- **Himoya zarbalari:**

- Past joydan urish (yerdan sakrab tushgandan keyin yoki o'rta nuqtada).

3. **Harakatlar (oyoq harakati):**

- Asosiy harakat shakllari: qadamlar, sakrashlar, slaydlar.
- Maydon bo'ylab oyoq harakati (oldinga, orqaga, yon tomonga).
- Ta'sirdan keyin markazlashtirish (markaziy holatga qaytish).
- Harakat paytida qo'llar va oyoqlarning harakatlarini muvofiqlashtirish.

4. **Ish tashlashlar va harakatlar kombinatsiyasi:**

- Himoyadan hujumga o'tish.
- Kort atrofida doimiy harakatga ega bo'lgan ketma-ket zarbalar.
- Haqiqiy o'yin vaziyatlarini simulyatsiya qilish.

O'qitishning texnik vositalari:

- Har bir zarba turini mashq qilish uchun takroriy mashqlar.
- Trener yoki hamkor tomonidan xizmat ko'rsatadigan shuttlecock bilan mashqlar.
- Ishchi seriyali "ta'sir + siljish + qaytish".
- O'yin vazifalari: "bir zonali o'yin", "diagonal hujum", "aniqlik zarbasi".
- Xatolarni tahlil qilish uchun video yozuvdan foydalanish.
- Reaksiya va aniqlikni mashq qilish uchun maxsus o'quv jihozlari va stendlar.

Texnik ko'nikmalarni rivojlantirish bosqichlari:

1. **O'qitish texnikasi** (shoshilmasdan to'g'ri vosita ko'nikmalarini rivojlantirish).

2. **Amaliyot** (qiyinchilikni bosqichma-bosqich oshirish bilan bir necha marta takrorlash).
3. **Konsolidatsiya** (cheklovlar bilan o'yin vaziyatlaridagi mashqlar).
4. **Yaxshilash** (raqobat bosimi ostida texnika).

Yangi boshlanuvchilar uchun odatiy xatolar:

- Raketkaning noto'g'ri tutilishi.
- Zarba bajarayotganda tebranish yetarli emas.
- Kam harakat tezligi.
- Maydonda pozitsiya tanlashda xatolar.
- Turli pozitsiyalardan zarba berishda beqarorlik.

Tadqiqot usullari

Tadqiqotda 14-16 yoshdagi 12 nafar sportchi ishtirok etdi, ular maktab badminton bo'limida qatnashdilar. Tajriba bosqichining davomiyligi 8 hafta edi. Barcha ishtirokchilar ikkita teng guruhga bo'lingan: nazorat va eksperimental. Nazorat guruhi an'anaviy dastur bo'yicha mashg'ulot o'tkazgan bo'lsa, eksperimental guruh esa zarbalar (xizmat ko'rsatish, aniqlashtirish, urish, zarba berish), maydon bo'ylab harakatlanish va o'yin vaziyatlari uchun maxsus ishlab chiqilgan mashqlar to'plamidan foydalangan.

Ma'lumotlarni yig'ish usullari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- texnik ko'nikmalarni sinovdan o'tkazish (zarbalarni bajarishning aniqligi va tezligi);
- uskunani videoyozuv va ekspert tahlili;
- ishtirokchilar so'rovi.

Natijalar

8 haftalik mashg'ulotdan so'ng eksperimental guruh quyidagi yaxshilanishlarni ko'rsatdi:

Ko'rsatkich	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'sish
Podacha aniqligi (%)	58	81	+23
Urish aniqligi (%)	61	85	+24

Belgilangan zona bo'yicha urish (%)	53	78	+25
Harakatlanish (sek)	6.4	5.2	-1,2

Nazorat guruhi kichik yaxshilanishlarni ko'rsatdi (5-7% ichida).

Munozara

Olingan natijalar o'quv jarayoniga texnik elementlarni rivojlantirish uchun maxsus maqsadli mashqlarni kiritish samaradorligini tasdiqlaydi. Eksperimental guruhda zarbalarni bajarishning aniqligi va tezligining oshishi tizimli yondashuv va vaziyatlarni o'yin modellashtirish texnikani yaxshiroq o'zlashtirishga yordam berishini ko'rsatadi. Kort atrofida harakatlanish bo'yicha olib borilgan ishlar ham sportchilarning o'yin maydoni bilan umumiy o'zaro munosabatini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Xulosa

Texnik ko'nikmalarni rivojlantirish badminton mashg'ulotlarining dastlabki bosqichida ustuvor ahamiyatga ega. O'yin harakatining o'ziga xos xususiyatlariga mos keladigan maqsadli mashqlarni qo'llashda mashg'ulot samaradorligi sezilarli darajada oshadi. Takrorlash, o'zgaruvchanlik va o'yin holatlariga asoslangan usullarni joriy etish yosh sportchilarda barqaror texnik ko'nikmalarni rivojlantirishni jadallashtirish imkonini beradi. Kelajakda mashg'ulotlarning psixologik va taktik jihatlarini o'z ichiga olgan holda tadqiqotni davom ettirish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Abdiolimova, I. (2024). IMMIGRANT TALABALARNING SOG 'LOM TURMUSH TARZINI YO 'LGA QO'YISHDA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR. Research and implementation, 2(5), 23-26.

2. Valievich, D. S., & Iqbolakhan, A. (2022, November). Pedagogical principles of improving physical fitness of general education school students (in the example of primary classes). In E Conference Zone (pp. 1-13).

3. Jalolov, S., & Abdiolimova, I. (2022). Methods of teaching physical education in elementary school. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 12(5), 758-763.

4. Valievich, D. S., & Iqbolakhan, A. (2023, May). ANATOMO-PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PRIMARY CLASS STUDENTS. In E Conference Zone (pp. 54-67).

5. “Badminton nazariyasi va uslubiyati” A.A. Pulatov, O.M. Savatyugin, Sh.Sh. Isroilov