

YOSH BADMINTONCHILARNI TEXNIK-TAKTIK QOBILIYATLARINI RIVOJLANGANLIK DARAJASI

Mahmaraimov Jasur Jumanazarovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Tennis,
badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o‘qituvchisi
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. Badmintonchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda bazaviy ayerobika mashqlari muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ular koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, asosiy zarba berish texnikasini to‘g‘ri o‘zlashtirish o‘yindagi samaradorlikni oshiradi. Bugungi kunda boshqa sport turlarida qo‘llaniladigan bazaviy ayerobika usullari badmintonchilarda texnik tayyorgarlikni yaxshilashga salbiy ta‘sir ko‘rsatmaydi, balki volanni o‘yinga kiritish va zarba berish texnikasini mukammallashtirishga imkon beradi.

Ishning maqsadi: Badmintonchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda bazaviy ayerobika mashqlarining samaradorligini aniqlash va ularni asosiy zarba berish texnikasini mukammallashtirishda qo‘llash imkoniyatlarini o‘rganish.

Tadqiqot uslublari va materiallari. Ayerobikaning bazaviy qadamlaridan iborat kompleks mashqlar ko‘rinishida qo‘llaniladigan, biz tomonimizdan taklif qilingan vositalar badmintonchilarni tayyorgarligida juda muhim hisoblangan koordinatsion qobiliyatlarini yaxshilashga ham yordam beradi. Oxirgi paytlarda, sportning har xil turlarida texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirish uchun bazaviy ayerobika usullarini qo‘llashning ijobiy tasiri yetarlicha ularga texnikaning o‘zlashtirilishiga imkoniyat bermayotganligini ko‘rishimiz mumkin.

Asosiy zarba berish usullari. Badmintonda asosiy zarba berish usullari to‘g‘risida eng sodda tasavvurga ega bo‘lish uchun quyidagi tushunchalarni qo‘llash mumkin: volanni o‘yinga kiritish, pastdan zarba (underhand), yondan zarba (sidehand/lateral), -yuqoridan zarba berish (overhand), bosh atrofidan zarba (round the head). Xuddi shunday, volanni uchish trayektoriyasi bo‘yicha ham asosiy zarbalarni vizual tarzda farqlash qulay: qisqartirilgan, balant-olis, yassi va xujumkor zarbalarni yo‘llash mashg‘ulot oldiga qo‘ygan vazifalarni xal etishda muxim ro‘l o‘ynaydi.

O‘yin jarayonida. Volanni o‘yinga kiritishni bajarish paytida quyidagi harakat amallarini bajarish zarur: asosiy tik turish holatiga o‘tish, chap yelka oldinga chiqarilgan, volanni oldinga uzatilgan chap qo‘lda ushlash, o‘ng qo‘lni pastga yon tomonga uzatish, keyin qo‘l kafti bilan keskin kuchli harakatni bajarish va chap qo‘ldan tashlangan volanga raketka bilan zarba berish. Zarba berish bilan bir vaqtda korpus chap tomonga buriladi va tananing og‘irligi chap oyoqqa o‘tkaziladi. Raketka inersiya bo‘yicha oldinga-yuqoriga harakatlanadi.

Volanni o‘yinga kiritish vaqtidagi ushbu harakatlar voleybol o‘yinida to‘pni pastdan o‘yinga kiritishdagi harakatlarga o‘xshashdir. Shu sababdan, badmintonda volanni o‘yinga kiritish texnikasi samaradorligini oshirish uchun voleybol o‘yinidagi texnik usullardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Volanni o‘yinga kiritishni bajarish paytida, quyidagi metodik tavsiyalarni hisobga olish zarur: oyoqni poldan uzish man qilinadi, zarba berish vaqtida raketka o‘yinchining belidan yuqori ko‘tarilmasligi kerak.

Xulosa

Bazaviy ayerobika mashqlari badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim vosita bo'lib, ularning texnik tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Asosiy zarba berish texnikasini to'g'ri o'zlashtirish, volanni uchish trayektoriyasiga qarab zarbalarni aniqlash va o'yin jarayonida kerakli harakatlarni bajarish samaradorlikni oshiradi. Shuningdek, voleybol texnikasidan analogiyalar keltirish orqali volanni o'yinga kiritish texnikasini mukammallashtirish mumkin. Metodik tavsiyalar - oyoqni poldan uzmaslik va raketka harakatini beldan yuqoriga ko'tarilmaslik - texnikani xavfsiz va samarali o'rgatishda muhim ahamiyatga ega.

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., Isr