



**O'QUV MASHG'ULOT GURUHI BADMINTONCHILARINI
JISMONIY TAYYORGARLIGI VA FUNKSIONAL HOLATINI
ISHLAB CHIQILGAN NAZORAT MEYORLARI ASOSIDA QIYOSIY
TAHLILI.**

**Ismoilova Fotima Ismoil qizi,
Sharof Rashidov nomidagi SamDU doktoranti
Elektron pochta: i-fotima@samdu.uz**

Annotatsiya. *Ushbu maqolada o'quv mashg'ulot guruhida badmintonchlarni jismoniy tayyorgarlik va funksional holatlari aniqlash bo'yicha ishlab chiqilgan nazorat mashqlari orqali natijalarni o'sish ko'rsatkichlari tahlil qilingan. Qolaversa, o'quv mashg'ulot guruhining tajriba oldi va keyingi natijalarining qiyosiy tahlili keltirilgan.*

Kalit so'zlar: *o'quv mashg'ulot, statistik tahlil, sport mashqi, tayyorgarlik turlari, jismoniy qobiliyat, yuklama, nazorat mashqi, metodika, samaradorlik.*

Dolzarblik. Dunyo miqiyosida so'nggi yillarda badminton sport turini rivojlantirish, uni olimpiya o'yinlarida mavqeyini mustahkamlash borasida qator ishlar amalga oshirilmoqda. Badmintonchilarni umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, sifatli va samarali mashg'ulotlarni tashkil qilish, zamon talabiga javob beradigan va xalqaro badminton musoboqalarida yuqori natijalarni qo'lga kiritadigan badmintonchilarni tayyorlash dolzarb jarayon hisoblanadi[1,2]. Badminton bo'yicha Osiyo va Olimpiya o'yinlarida natijaga erishishdagi murakkabliklar badminton murabbiylari oldiga muhim vazifalar qo'yadi. Badminton sport to'garaklarini tashkil etish va pedagogik shart-sharoitlarini rivojlantirib borish, yosh badmintonchilarning mashg'ulotlarini qiziqarli va samarali o'tkazishga qaratilgan ayniqsa badminton sport turida eng muhim bo'lgan jismoniy



tayyorgarlikni takomillashtirish masalasi muhim vazifa hisoblanadi[3]. Shu sababdan badmintonchilarni musoboqaoldi tayyorgarlik tizimida jismoniy tayyorgarlik turlarini rivojlantirish asosida yuqori natijadorlikni kafolatlovchi mashg'ulot uslublarini amaliyotga tatbiq etish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Natijalar va muhokama. Badmintonchilarni musoboqaoldi mashg'ulotlarini tashkil etish biz tomonimizdan ishlab chiqilgan uslubiyat bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar va musobaqaoldi faoliyatida sport natijalarining o'sishiga pedagogik tiklovchi mashqlar ijobiy ta'sir ko'rsatdi[4]. Pedagogik tadqiqot davomida tajriba guruhidagi sportchilarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Nazorat meyorlari sinovlarining barcha turlari bo'yicha tajriba guruhi sportchilarida nazorat guruhi sportchilariga nisbatan, yuqoriroq darajaga ega bo'lgan statik jihatdan ishonchli o'zgarishlar kuzatildi (jadvalga qarang).

1-jadval

Tajriba guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha tadqiqot boshida va yakunida olingan natijalarining shakllanish dinamikasi (n=15)

Nazorat mashqlari	TO			TK			t	P
	$\bar{X}$	σ	%	$\bar{X}$	σ	%		
30 m yugurish (soniya)	4,56	,07	,54	4,07	,08	,97	,10	< 0,05
Maksimov yugurish 3x10 m (soniya)	1,09	,19	,88	1,19	,52	,35	,3	< 0,05
Oshirilgan valanni smesh usulida qaytarish (marta)	5,06	,16	2,92	8,13	,03	4,97	,26	< 0,05
Belgilangan 5 metr ga oyoqdan-oyoqqa sakrab	1,33	,63	4,39	1,73	,01	1,73	,47	< 0,05



valanlarni yetkazish (1daq. marta)								
Chap tomonga oshirilgan volanga zarba berish (marta)	5,33	1,05	9,70	7,73	19,19	8,33	2,11	< 0,05
Turgan joyda 20 sekuntda qadam chastotasi (marta)	6,53	2,81	7,94	7,5,13	97,97	5,28	2,35	< 0,05
Belgilangan 10 metr masofani o'ng va chap tomonga oyoqdan-oyoqqa 2 qadam sakrab o'tish. (soniya)	4,87	6,30	6,16	4,52	4,11	2,43	2,42	< 0,05
1000 m. yugurish (soniya)	1,86,63	1,45	1,85	1,78,62	1,52	1,97	8,48	< 0,001

O'quv mashg'ulot guruhi badmintonchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha tajriba guruhi sinaluvchilari tadqiqotdan keyin quyidagicha natijalarni qayd etdi. Yuqoridagi barcha nazorat mashqlari orqali badmintonchilarning tajriba oldi va tajribadan keyingi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yuqori darajada o'skanligini ko'rishimiz mumkin. Mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilishda ishlab chiqilgan metodikalarning samarali tasiri natijasida sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlari ijobiy o'skanligidan dalolat beradi. Bu esa metodikalarning samarali ishlab chiqilganligini kafolatlaydi. Mashg'ulot jarayonlarini tizimlashtirish va yuklamalarning sportchilar organizmiga tasirini doimiy nazorat qilib borish sportchilarning mashg'ulotlarida muhim o'rin tutadi. Badmintonchilarni ishlab chiqilgan nazorat mashqlari aynan mashg'ulot jarayonlarida qo'llaniladigan elementlardan tashkil topishi kerak. Har bir badmintonchi mashg'ulotlarni tashkil qilishda yandi metodikalarni his qilib mashg'ulotlarni davom ettirishi natijadorlikni ta'minlaydi.

Xulosa. Xulosa qilib aytish mumkinki, tajriba guruhiga mansub badmintonchilarning mashg'ulotlar davomida kort markazida tezkor



harakatlarni bajarish, raqib zarbalariga javob qaytarish va o'yinda tezkor qaror qabul qilish ryaksiyalarini rivojlantiruvchi dasturlarni ahamiyati juda zarur ekanligi tadqiqot davomida ko'zga tashlandi. Bu esa badmintonchilarni musoboqaoldi tayyorgarligida asosiy mezonlardan biri bo'lib sport natijalarini yuksaltirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar

1. Badminton U.Z.Salimov, B.U.Badalova, M.M.Nizamov, A.X.Zaxidov. – O'quv qo'llanma. Toshkent 2018.
2. A.A.Pulatov, O.M.Savatyugin, Sh.Sh.Isroilov. Badminton nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.:2017.
3. B.H. Agzamov, F.F.Nadjimov. Ta'lim muassasalarida sportning badminton turi bo'yicha to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar T. 2017.
4. T.S. Usmonxo'jayev va boshq. Bolalar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyoti. Darslik. – Toshkent, 2006-yil.