



11–12 YOSHLI BADMINTONCHI QIZLARNI TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Abdiolimova Iqbolaxon Xasanboy qizi

Farg‘ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti

“Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi” o‘qituvchisi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada 11–12 yoshli badmintonchi qizlarda tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishning nazariy va uslubiy asoslari yoritilgan. Badminton sport turining o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda tezkorlikni shakllantirishda yoshga mos mashqlar, harakatli o‘yinlar va maxsus texnik-taktik vositalardan foydalanish metodikasi tahlil qilingan. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni rejalashtirish, mashqlarni tanlash va pedagogik nazorat masalalariga alohida e‘tibor qaratilgan. Tadqiqot natijalari o‘quv-mashg‘ulot jarayonida tezkorlikni rivojlantirish samaradorligini oshirish imkoniyatlarini ko‘rsatib beradi.

Abstract: In this article, the theoretical and methodological foundations for the development of speed as a physical quality in 11–12-year-old female badminton players are presented. Taking into account the specific characteristics of badminton as a sport, the methodology of developing speed through age-appropriate exercises, active games, and special technical and tactical means is analyzed. Particular attention is paid to planning training loads, selecting exercises, and pedagogical control within the training process. The research findings demonstrate opportunities to improve the effectiveness of speed development in the training process.

Аннотация: В данной статье представлены теоретические и методические основы развития скоростных физических качеств у девочек-бадминисток 11–12 лет. С учётом специфических особенностей вида спорта бадминтон проанализирована методика формирования скоростных качеств на основе возрастно-адекватных упражнений, подвижных игр и специальных технико-тактических средств. Особое внимание уделено



планированию тренировочных нагрузок, отбору упражнений и педагогическому контролю в учебно-тренировочном процессе. Результаты исследования показывают возможности повышения эффективности развития скоростных качеств в процессе подготовки спортсменов.

Kalit so‘zlar: *badminton, tezkorlik, 11–12 yoshli sportchilar, qizlar, jismoniy tayyorgarlik, metodika, harakatli o‘yinlar, mashg‘ulot jarayoni.*

Keywords: *badminton, speed, 11–12-year-old athletes, girls, physical training, methodology, active games, training process.*

Ключевые слова: *бадминтон, быстрота, спортсмены 11–12 лет, девочки, физическая подготовка, методика, подвижные игры, тренировочный процесс.*

Kirish

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy sifatlari, xususan, tezkorlik darajasiga bevosita bog‘liqdir. Badminton sport turi tezkor reaksiya, qisqa vaqt ichida maksimal harakatni bajarish, tezkor oyoq harakati (footwork) va zarbalarni tez ijro etishni talab etadi. Shu sababli yosh sportchilarda, ayniqsa 11–12 yoshli badmintonchi qizlarda tezkorlik sifatini rivojlantirish dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

Asosiy qism

11–12 yosh davrida qizlar organizmining biologik rivojlanishi o‘g‘il bolalarga nisbatan tezroq kechadi. Bu holat jismoniy, funksional va psixologik ko‘rsatkichlarda muayyan farqlarni yuzaga keltiradi.

11–12 yosh davri qizlarda bolalikdan o‘smirlikka o‘tish bosqichi bo‘lib, organizmda jadal biologik o‘shish va qayta qurilish jarayonlari bilan tavsiflanadi. Ushbu davrda tana uzunligi va vazni nisbatan tez ortadi, ichki a‘zolar va funksional tizimlar rivojlanishi faollashadi. Shu bilan birga, organizmning moslashuvchanlik imkoniyatlari yuqori bo‘lib, jismoniy mashqlarga sezuvchanlik kuchayadi. Mushak massasi asta-sekin ortadi, biroq mushak kuchi hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Mushak tolalarining elastikligi yuqori bo‘lib, bu tezkor va koordinatsion harakatlarni



samarali bajarish imkonini beradi. Suyak tizimi faol o'sish bosqichida bo'lib, suyak to'qimalari nisbatan mo'rt bo'lishi mumkin. Shu sababli ortiqcha yuklamalar va bir xil harakatlarni uzoq davom ettirish tavsiya etilmaydi.

Mazkur yosh davri bolalarning markaziy nerv tizimi yuqori plastiklikka ega bo'lib, tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini shakllantirish uchun eng qulay bosqichlardan biri sanaladi. Shu bilan birga, qiz bolalarning fiziologik va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi alohida yondashuvni talab etadi. Notog'ri rejalashtirilgan yuklamalar yoki bir xil mashqlarning ko'pligi sportchilarda tez charchash va qiziqishning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, 11–12 yoshli badmintonchi qizlarda tezkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan samarali metodikani ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish ilmiy va pedagogik jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

11–12 yoshli badmintonchi qizlarda tezkorlikni rivojlantirish metodikasining asosiy yo'nalishlari:

Tezkorlikni rivojlantirish metodikasi quyidagi asosiy yo'nalishlarga tayanadi:

Yoshga moslik tamoyili: Mashqlar sportchilarning yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos bo'lishi lozim. 11–12 yoshda qisqa davomiylikdagi, yuqori sur'atda bajariladigan mashqlar ustuvor ahamiyatga ega.

Harakatli o'yinlardan foydalanish: Estafeta o'yinlari, tezkor yo'nalish o'zgartirishni talab qiluvchi harakatli o'yinlar qizlarning mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini oshiradi hamda tezkorlik sifatini tabiiy ravishda rivojlantiradi.

Maxsus badminton mashqlari

- maydon bo'ylab tezkor harakatlanish mashqlari;
- qisqa masofaga tez yugurish va to'xtash mashqlari;
- murabbiy ishorasi yoki volan yo'nalishiga tezkor reaksiya mashqlari;
- zarbalarni tezkor ijro etishga qaratilgan mashqlar.



Mashg'ulot yuklamalarini optimal taqsimlash: Tezkorlik mashqlari, odatda, mashg'ulotning bosh qismida yoki asosiy qismning birinchi yarmida bajarilishi tavsiya etiladi. Dam olish oralig'i yetarli bo'lishi tezkorlikning sifatli rivojlanishini ta'minlaydi.

Pedagogik nazorat va baholash: Tezkorlikni baholashda oddiy testlar (qisqa masofaga yugurish, reaksiya vaqti, harakat tezligi)dan foydalanish mashg'ulot samaradorligini aniqlash imkonini beradi.

Mashg'ulot jarayonida e'tibor berilishi lozim bo'lgan jihatlar

11–12 yoshli badmintonchi qizlar bilan mashg'ulot olib borishda quyidagi metodik talablar muhim hisoblanadi:

Yuklamaning individualligi: Mashg'ulot yuklamalari sportchilarning biologik yetilish darajasi va funksional holatiga mos ravishda belgilanilishi lozim. Haddan tashqari intensiv mashqlar cheklanishi zarur.

Tezkorlik va koordinatsiyaga ustuvorlik berish: Qizlarda mushak elastikligi va nerv jarayonlarining harakatchanligi yuqori bo'lgani sababli tezkorlik, chaqqonlik va harakat aniqligini rivojlantiruvchi mashqlar samarali natija beradi.

Qisqa, lekin sermahsul mashqlar: Mashqlar qisqa davomiylikda, yuqori sur'atda bajarilib, ular orasida yetarli dam olish oralig'i ta'minlanishi kerak.

Harakatli o'yinlardan keng foydalanish: O'yin uslubidagi mashqlar qizlarning emotsional holatini barqarorlashtiradi va mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni oshiradi.

Psixologik muhitni hisobga olish: Qo'pol tanqid va keskin talablar o'rniga rag'batlantirish, ijobiy baholash va qo'llab-quvvatlash ustuvor bo'lishi lozim.

Texnika va to'g'ri harakatlarni shakllantirish: Qizlarda noto'g'ri harakat stereotiplari tez shakllanishi mumkin. Shu sababli zarba texnikasi va oyoq harakatlariga alohida e'tibor qaratish talab etiladi.

Xulosa

11–12 yoshli badmintonchi qizlarda tezkorlik sifatini rivojlantirish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu yosh davrida tezkorlikni



rivojlantirish uchun fiziologik imkoniyatlar yuqori bo'lib, to'g'ri tanlangan metodika kelgusida sportchilarning texnik-taktik mahoratini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yoshga mos, qiziqarli va har xil mashqlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar tezkorlik sifatining samarali rivojlanishini ta'minlaydi. Shuningdek, harakatli o'yinlar va maxsus badminton mashqlarining uyg'unligi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda ularning motivatsiyasini ham oshiradi. Shu bois, murabbiylar tomonidan ilmiy asoslangan metodik yondashuvdan foydalanish yuqori sport natijalariga erishishning muhim sharti hisoblanadi.

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