

12–14 YOSHLI BADMINTONCHI QIZLARDA KUCH-TEZKORLIKNI TAKOMILLASHTIRISH

Rahmatov Umidjon Baxtiyor o'g'li

Osiyo Xalqaro Universiteti

Ijtimoiy fanlar va Texnika fakulteti

*Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari
nazariyasi va metodikasi yo'nalishi Magistranti.*

Annotatsiya. Ushbu maqolada 12–14 yoshli badmintonchi qizlarda kuch-tezkorlik sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish masalalari yoritilgan. Badminton sporti tezkor harakatlar, yuqori darajadagi koordinatsiya, kuch va chidamlilikni talab qiladigan sport turlaridan biridir. Shu sababli sportchilarning jismoniy tayyorgarligida kuch-tezkorlik sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada yosh badmintonchilarning fiziologik xususiyatlari, mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan mashqlar, kuch va tezkorlikni rivojlantirish metodlari hamda ularning samaradorligi haqida ilmiy asoslangan ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, badminton sportida kuch-tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi, mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish hamda yosh sportchilar uchun xavfsiz yuklama me'yorlari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, maxsus jismoniy mashqlarni muntazam qo'llash yosh badmintonchilarning tezkorlik, chaqqonlik va sakrash qobiliyatlarini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: badminton, kuch-tezkorlik, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik mashqlari, plyometrik mashqlar, chaqqonlik, sport mashg'ulotlari.

Sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Zamonaviy sport turlarida sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy sifatlar, ayniqsa tezkorlik, kuch va chidamlilik talab etiladi. Badminton sporti ham shunday sport turlaridan biri bo'lib, unda sportchilar qisqa vaqt ichida tez harakat qilish, sakrash, zarba berish va maydon bo'ylab chaqqon harakatlanish kabi murakkab harakatlarni bajaradilar.

Badminton o'yini yuqori tezlikda kechadigan sport turi hisoblanadi. O'yin jarayonida sportchi bir necha soniya ichida raqib zarbasiga javob qaytarishi, maydonning turli nuqtalariga tez yetib borishi va to'pni aniq zarba bilan qaytarishi kerak. Bunday harakatlarni samarali bajarish uchun sportchida kuch va tezlik sifatleri yaxshi rivojlangan bo'lishi zarur.

Yosh sportchilar tayyorgarligida kuch-tezkorlik sifatlarini rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa 12–14 yosh davri jismoniy rivojlanishning faol

bosqichi bo'lib, bu davrda mushaklar va harakat apparati tez rivojlanadi. Shu sababli bu yoshdagi sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar mavjud.

Sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlarda tezkorlik, chaqqonlik va kuchni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanish sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini oshiradi. Shu sababli badminton sportida kuch-tezkorlik sifatlarini rivojlantirish masalasi sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya sohasida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Badminton sportida kuch-tezkorlik sifatlari sportchining maydon bo'ylab tez harakatlanish, sakrash va zarba berish kabi harakatlarni samarali bajarishida muhim rol o'ynaydi. Kuch-tezkorlik mushaklarning qisqa vaqt ichida katta kuch hosil qilish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu sifat sportchilarga o'yin jarayonida tez reaksiya bildirish, keskin yo'nalish almashinuvi va tezkor zarbalar berish imkonini beradi. 12–14 yoshdagi badmintonchi qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda organizmning yoshga xos xususiyatlarini hisobga olish zarur. Bu yosh davrida asab tizimi faol rivojlanadi, mushaklar kuchi ortadi va harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi. Shu bilan birga, o'smirlarning organizmi hali to'liq shakllanmagan bo'lgani sababli mashg'ulot yuklamalari ehtiyotkorlik bilan tanlanishi kerak.

Badmintonchilar tayyorgarligida kuch-tezkorlikni rivojlantirish uchun turli xil mashqlar qo'llaniladi. Ular orasida sakrash mashqlari, tez yugurish mashqlari, koordinatsiya mashqlari va maxsus badminton mashqlari alohida ahamiyatga ega.

Sakrash mashqlari badmintonchilarning portlovchi kuchini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Bunday mashqlar mushaklarning tez qisqarish qobiliyatini oshiradi va sportchilarning sakrash balandligini yaxshilaydi. Masalan, joydan sakrash, bir oyoqda sakrash, to'siqlardan sakrab o'tish kabi mashqlar mushaklarning kuchini va tezkorligini oshiradi. Tezkorlik mashqlari sportchilarning qisqa vaqt ichida maksimal tezlikda harakat qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Qisqa masofalarga yugurish, konuslar orasidan tez harakatlanish, narvon (ladder) mashqlari yosh badmintonchilarning tezkorligini oshirishga yordam beradi. Bunday mashqlar sportchilarning reaksiyasini tezlashtiradi va maydon bo'ylab harakatlanish samaradorligini oshiradi [2].

Badminton sportida maxsus mashqlar ham muhim ahamiyatga ega. Masalan, raketkasiz harakat mashqlari (shadow badminton) sportchilarga o'yin jarayonidagi harakatlarni takomillashtirishga yordam beradi. Bu mashqlar sportchilarning maydon bo'ylab tez harakatlanish va zarba berish texnikasini rivojlantiradi.

Shuningdek, badmintonchilar uchun koordinatsiya mashqlari ham muhim hisoblanadi. Bu mashqlar sportchilarning harakatlarni aniq va muvofiqlashtirilgan holda bajarish qobiliyatini rivojlantiradi. Koordinatsiya mashqlari sifatida konuslar bilan mashqlar, tezkor burilish mashqlari va muvozanat mashqlari qo'llaniladi.

Mashg'ulot jarayonida kuch-tezkorlik mashqlarini to'g'ri tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Murabbiy mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirib borishi kerak. Avval umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari bajariladi, so'ngra maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Yosh sportchilar bilan ishlashda mashg'ulotlar qiziqarli va o'yin shaklida tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Bu sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshiradi va ularning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Badmintonchilarda kuch-tezkorlikni rivojlantirishda mashg'ulotlarning muntazamligi muhim rol o'ynaydi. Agar mashqlar tizimli ravishda bajarilsa, sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanadi. Muntazam mashg'ulotlar natijasida sportchilarning tez yugurish qobiliyati, sakrash balandligi va harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi.

Shuningdek, sportchilarning sog'lig'ini saqlash ham muhim vazifalardan biridir. Mashg'ulotlar davomida ortiqcha yuklamalarga yo'l qo'ymaslik kerak. Mashqlarni bajarishdan oldin qizdirish mashqlari bajarilishi, mashg'ulot oxirida esa tiklanish mashqlari amalga oshirilishi zarur [4].

Xulosa qilib aytganda, badminton sportida kuch-tezkorlik sifatlari sportchining o'yin jarayonidagi harakat samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biridir. Ayniqsa 12–14 yoshdagi badmintonchi qizlarda ushbu sifatlarni rivojlantirish sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda sakrash mashqlari, tez yugurish mashqlari, koordinatsiya mashqlari hamda maxsus badminton mashqlaridan foydalanish samarali natija beradi. Ushbu mashqlar sportchilarning tezkorligi, chaqqonligi va zarba kuchini oshirishga yordam beradi.

Shuningdek, mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va sportchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Badminton sportida kuch-tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan mashg'ulotlar yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi hamda ularning sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Po'latov A.A. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2020. – 312 b.
2. Karimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 256 b.
3. Qosimov Sh.A. Badminton sporti nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Tafakkur, 2022. – 198 b.
4. Ismailov R.I. Yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi. – Toshkent: Ilm-ziyozakovat, 2021. – 224 b.