

PARABADMINTON SPORT TURNING MAZMUNI VA SPORT MASHG‘UOTLARINI TASHKIL ETISH XUSUSIYATLARI

X.B. Babasheva

Alfraganus universiteti
M-25 1-guruh magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21135836>

Kalit so‘zlar: Parabadminton, texnika, taktika, BWF, sport tasnifi, jismoniy imkoniyat, maxsus tayyorgarlik, adaptiv, nozologiya, nogironlar aravachasi, klassifikatsiya, faollik, tushuncha, korreksiya, reabilitatsiya, nogiron, tezkorlik, kuch, chidamlilik, assotsiatsiya, dastur.

СОДЕРЖАНИЕ ПАРАБАДМИНТОНА И ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ключевые слова: Парабадминтон, техника, тактика, BWF, спортивная классификация, физические возможности, специальная подготовка, адаптивная, нозология, инвалидная коляска, классификация, активность, понятие, коррекция, реабилитация, инвалидность, скорость, сила, выносливость, ассоциация, программа.

CONTENT OF PARABADMINTON AND FEATURES OF THE ORGANIZATION OF SPORTS TRAINING

Keywords: Parabadminton, technique, tactics, BWF, sports classification, physical ability, special training, adaptive, nosology, wheelchair, classification, activity, concept, correction, rehabilitation, disabled, speed, strength, endurance, association, program.

Dolzarbli. Respublikada badminton sport turini yanada keng rivojlantirish, aholi keng qatlamlarini, xususan, yoshlarni badminton sport turi bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, yuqori malakali trener kadrlarni tayyorlash tizimini rivojlantirish, mavjud moddiy-texnika bazadan samarali foydalanish maqsadida keng tarqalgan inklyuziv sport turlaridan biriga aylanmoqda.

Ushbu sport turida ishtirok etuvchi sportchilar jismoniy imkoniyatlaridagi farqlarga qaramay, yuqori darajadagi musobaqalarda ishtirok etmoqda.

Shu sababli, ularni samarali o‘qitish va tayyorlash tizimini yaratish zamonaviy sport pedagogikasining muhim vazifalaridan biriga aylandi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 11-martdagi “O‘zbekiston Respublikasida badminton sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi VM-143-son muvofiq, shuningdek, badminton sport turi bilan shug‘ullanuvchilar uchun shart-sharoitlar yaratish, ushbu sport turining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, ularni zamonaviy sport anjomlari bilan ta‘minlash va ushbu yo‘nalishda davlat-xususiy sheriklik subyektlarining faoliyatini rivojlantirish, badminton sport turi bo‘yicha kadrlar salohiyatini yanada oshirish, yuqori malakali, chuqur kasbiy bilimga va axloqiy fazilatlarga ega bo‘lgan malakali trenerlarni tayyorlash, qayta tayyorlash, ularni ilmiy-metodik jihatdan ta‘minlash muhim hisoblanadi.

Aholining keng qatlamlari o'rtasida badminton bo'yicha ommaviy sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirish, musobaqalarni o'tkazish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, qo'llab-quvvatlash va maqsadli tayyorlash masallarida joylarda yetarli shart-sharoitlar yaratilib maqsadli ishlar amalga oshirilmoqda.

Ushbu qarorlarda belgilangan vazifalarni bajarishda zarur shart-sharoitlar mavjud bo'lgan umumiy o'rta ta'lim maktablarida taekvondo bo'yicha darsdan tashqari alohida sport seksiyalarini tashkil etish, ularga maktab joylashgan hududdagi sport maktabi va boshqa muassasadan trener-o'qituvchilarni jalb etish, shuningdek, o'rta maxsus, professional hamda oliy ta'lim tashkilotlari o'quvchi va talabalari uchun taekvondo bo'yicha fakultativ mashg'ulotlarni joriy etish, taekvondo klublarini tuzish ishlariga alohida vazifalar belgilangan bo'lib, ijtimoiy qatlamdagi nuqsonlikka ega bo'gan shaxslarni qobiliyatlarini rovojlantrish sport turlariga saralash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda tanlangan sport turlarida yuqori malakali sportchilar qilib tarbiyalash asosiy maqsadlardan biri hisoblanadi.

Ayniqsa so'nggi besh yillik islohotlarning natijasida mamlakatimizda Yangi O'zbekistonni barpo etishning zarur siyosiy-huquqiy, ijtimoiy-iqtisodiy va ilmiy-ma'rifiy asoslari yaratilganligi va jumladan jismoniy tarbiya va sport tizimida bir qator o'ziga xos o'zgarishlar va rivojlanishlar xususida xukumatimiz tomonidan olib borilayotgan siyosiy qarashlar va yaratilayotgan shart-sharoitlar xususiyatida to'xtalib o'tish mumkin.

Ushbu maqsadlarni amalga oshirishda parasport turlarini rivojlantirish, jumladan parabadminton sport turiga jismoniy imkoniyati cheklangan nogironlikdagi shaxslarni jalb qilish va ushbu sport turi bugungi kunda mamlakatimizdagi rivojlangan sport turlari qatoriga kiritilgani ayni mudaodir.

Parabadminton yosh sport turi bo'lib, birinchi marta 1990-yillarda bir nechta nemis sportchilari klassik badminton qoidalarini nogironlar uchun moslashtirishga qiziqish bildirganlarida o'ynalgan.

Bugungi kunda sport butun dunyo bo'ylab rivojlanmoqda va Paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgandan so'ng istiqbolli istiqbolga ega.

Parabadminton raketka sporti bo'lib, beshta musobaqada individual va juftlik tasnifiga ega: erkaklar yakkaliklari (MS), ayollar yakkaliklari (WS), erkaklar juftliklari (MD), ayollar juftliklari (WD) va aralash juftliklar (XD).

Bundan tashqari, sportning asosiy qoidalari o'yinchilar va musobaqalar tasnifiga muvofiq o'yin maydoniga va qo'shimcha jihozlarga moslashishga ega.

Tasniflash tizimlari para sportchilarning nogironligidan qat'i nazar, sport mahoratiga erishishini ta'minlashga qaratilgan.

Har bir paralimpiya sport turi jismoniy nuqsonlar uchun o'zining funksional tasniflash tizimini belgilaydi va parabadminton ham bundan mustasno emas.

Xususan, parabadmintonda ishtirok etish huquqini beruvchi nogironlik turlariga mushak kuchining pasayishi, harakat amplitudasining pasayishi, atetoz, gipertoniya, ataksiya, oyoq-qo'llar yetishmovchiligi, oyoq-qo'llar uzunligidagi farqlar va past bo'y kiradi.

Bugungi kunda Butunjahon badminton federatsiyasining asosiy vazifalari sportni global darajada tartibga solish, targ'ib qilish va rivojlantirishdan iborat shuningdek, milliy Paralimpiya qo'mitalari va nogironlar uchun sportni qo'llab-quvvatlovchi tashkilotlar bilan hamkorlik orqali erishiladi.

Tokiodagi yozgi Paralimpiya o'yinlari para-badmintonning rasmiy debyuti bo'ldi. Para-badminton musobaqalari har bir sportchining zaiflashish darajasini hisobga olgan holda halol raqobatni ta'minlashga qaratilgan sport mashg'ulotlarini qamrab oladi.

Para-badmintonda oltita sport sinfi mavjud:

Tik turish 3astki SL 4 Ikkinchi tik turish sinfi, bunda o'yinchi sport sinfi SL 3 ga nisbatan kamroq nuqsonga ega.

O'yinchi bir yoki ikkala pastki oyoq-qo'llarida nuqsonlarga ega bo'lishi va yugurish paytida muvozanatning minimal buzilishiga ega bo'lishi mumkin.

Tik turish yuqori SU5 Ushbu sinfdagi o'yinchilarda yuqori oyoq-qo'llarda nuqsonlar mavjud. Shikastlanish o'ynaydigan yoki o'ynamaydigan qo'lda bo'lishi mumkin.

Qisqa SH6 Bular ko'pincha "pakanalik" deb ataladigan genetik kasallik tufayli past bo'lyi o'yinchilardir.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot jarayonida quyidagi usullar qo'llanildi: Sportchilar harakatlarini videotahlil qilish, test mashqlar orqali texnika samaradorligini baholash, modeli mashg'ulotlar tuzish va qiyosiy tahlillari amalga oshirish masalalari nazarda tutiladi.

Texnikaga o'rgatishda ushbu sport turining taktik tayyorgarlik jarayonlarini amalga oshirishda asosiy harakat uslublariga e'tibor qaratilishi muhim hisoblanadi.

Harakatlarni bajarish imkoniyatlarini aniqlash va hisobga olish tamoyili hamda maxsus texnik vositalarni doimo yangilab borish va ulardan maksimal foydalanish tamoyili.

Parabadmintondagi birinchi tamoyil sportchining THAsini yengish bilan bog'liq bo'lgan harakat amallarini bajarishning o'ziga xos xususiyatlari mavjudligini hisobga olish imkonini beradi.

Ushbu tamoyil tananing ta'sirlangan qismlarining funksional imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda harakat harakatlari tuzilishini optimallashtirish zarurligini nazarda tutadi, shuningdek, ushbu tamoyil, birinchi navbatda, ma'lum bir shikastlanish bilan sportchi tomonidan bajarilganda nisbatan xavfsiz bo'lgan samarali, tegishli mashg'ulot vositalari va usullarini tanlashni nazarda tutadi.

Musobaqa faoliyatining tahlili shuni ko'rsatdiki, parabadmintondagi asosiy zamonaviy tendensiyalar sifatida o'yin tezligining o'sishi, o'yinda hujum zarbalari sonining ko'payishi va o'yin ishonchliligiga talablarning oshishi hisobga olinishi kerak.

Parabadmintonda sportchilar tayyorgarligini o'rganish usullarini qo'llanilishida taqdiqot tahlillari

№	Maqsad	Mashg'ulot metodikasi	Natijalar
Sportchilar	O'rtacha shiddatli badminton mashg'ulotlarining elita parabadmintonchilarning gematologik ko'rsatkichlariga ta'sirini o'rganish. Mashg'ulot 90 daqiqa davom etdi va quyidagi bosqichlardan iborat bo'ldi: 20 daqiqa badan qizdirish (koordinatsiya va muvozanat mashqlari), 10 daqiqa maydonga moslashish uchun soya badmintoni, 25 daqiqa texnik tayyorgarlik (zarbalar, yiqilishlar va boshqalar), 20 daqiqa himoya va hujum, 10 daqiqa erkin o'yin. 18 ta gematologik ko'rsatkichlardan, shu jumladan WBC, RBC va PLT, shuningdek, ularning subparametrlarida erkaklarda 9 ta va ayollarda 8 ta parametrdagi sezilarli o'zgarishlar aniqlandi, boshqa o'zgarishlar esa ahamiyatsiz ekanligi aniqlandi.	O'rtacha shiddatli badminton mashg'ulotlarining elita parabadmintonchilarning gematologik ko'rsatkichlariga ta'sirini o'rganish. Mashg'ulot 90 daqiqa davom etdi va quyidagi bosqichlardan iborat bo'ldi: 20 daqiqa badan qizdirish (koordinatsiya va muvozanat mashqlari), 10 daqiqa maydonga moslashish uchun soya badmintoni, 25 daqiqa texnik tayyorgarlik (zarbalar, yiqilishlar va boshqalar), 20 daqiqa himoya va hujum, 10 daqiqa erkin o'yin. Usulning o'ziga xosligi yurak urish tezligini qutb soati yordamida nazorat qilish orqali intensivlikni nazorat qilishdan iborat. 18 ta gematologik parametrlardan, shu jumladan WBC, RBC va PLT, shuningdek, ularning subparametrlarida erkaklarda 9 ta parametrdagi sezilarli o'zgarishlar aniqlandi, boshqa o'zgarishlar esa ahamiyatsiz ekanligi aniqlandi.	O'rtacha shiddatli badminton mashg'ulotlarining elita parabadmintonchilarning gematologik ko'rsatkichlariga ta'sirini o'rganish. Mashg'ulot 90 daqiqa davom etdi va quyidagi bosqichlardan iborat bo'ldi: 20 daqiqa badan qizdirish (koordinatsiya va muvozanat mashqlari), 10 daqiqa maydonga moslashish uchun soya badmintoni, 25 daqiqa texnik tayyorgarlik (zarbalar, yiqilishlar va boshqalar), 20 daqiqa himoya va hujum, 10 daqiqa erkin o'yin. Usulning o'ziga xosligi yurak urish tezligini qutb soati yordamida nazorat qilish orqali intensivlikni nazorat qilishdan iborat. 18 ta gematologik parametrlardan, shu jumladan WBC, RBC va PLT, shuningdek, ularning subparametrlarida erkaklarda 9 ta parametrdagi sezilarli o'zgarishlar aniqlandi, boshqa o'zgarishlar esa ahamiyatsiz ekanligi aniqlandi.
	Xalqaro badmintonchilarning reaksiya vaqti va mashg'ulot mashqlarining reaksiya tezligiga ta'sirini tahlil qilish	Tayyorgarlikda qo'llarning tezkor harakatlarini va to'satdan hujumga (ko'p qo'llar, yuqoridan va boshqalar) doimiy tayyorlikni talab qiladigan ko'plab raketka mashqlariga qaratilgan. Raqibning kuchli zarbalariga tezkor reaksiya ko'rsatish qobiliyatini aniqlash va mashg'ulot dasturida diqqat darajasini, reaksiya tezligini va maydondagi harakatlarning umumiy samaradorligini oshiradigan reaksiyani rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni kirishish orqali maqsadga erishiladi.	Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, badmintonchi ayollar va erkaklarning reaksiya vaqtida parabadmintonchilarni taqqoslaganda nazorat guruhlarida natijalar sezilarli darajada past ko'rsatkichlar qayd etildi.

Xulosa qilib aytganda parabadmintonchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoni va fiziologik ko'rsatkichlarini ham yuqori darajasida, ham boshlang'ich bosqichida takomillashtirishga turli yondashuvlar qo'llaniladi.

Tadqiqotlardagi ko'rsatkichlarni tahlil qilishda mashqlarning reaksiya tezligiga, statik nazoratga va umumiy harakat funksiyasiga ta'sirini o'rganishlar yuzasidan tahlillar shakllantirildi.

Olib borilgan tadqiqot yuzasidan bir qator olimlarning ishlarida ortiqcha yuklanishning oldini olish uchun yurak urish tezligini kuzatish orqali mashg'ulotlarning intensivligini nazorat qilish muhimligini tahliliy asosda ko'rsatib o'tganlar. Muvozanat, koordinatsiya va maxsus zarba texnikasini yaxshilash uchun mashqlarni o'z ichiga olgan moslashtirilgan dasturlar orqali va bunday dasturlarning o'ziga xosligini nazoratni oshirish va umuman harakat funksiyasini yaxshilash imkoniyati cheklangan sportchilar uchun alohida ahamiyatga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 11-martdagi "O'zbekiston Respublikasida badminton sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi VM-143-son qarori
2. Para-Badminton General Competition Regulations 01/01/2023 Version 3.0
3. SPECIFICATIONS FOR INTERNATIONAL STANDARD PARA-BADMINTON FACILITIES In Force: 01/01/2022 Version 1.0
4. A.A. Pulatov, O.M. Savatyugin, Sh.Sh.Isroilov Badminton nazariyasi va uslubiyati. (O'quv qo'llanma).-T.: «Fan va texnologiya», 2017