

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI BADMINTONCHILARNING KOORDINATSION QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATINI TAKOMILLASHTIRISH

Beknazarov Raxat Axmet uli

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali. Dotsent.

E-mail: Raxatbeknazarov93@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15762207>

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish uslubiyati tahlil qilinadi va takomillashtirish yo'llari ko'rib chiqiladi. Koordinatsion qobiliyatlarning mazmuni, ularning sportdagi ahamiyati, shuningdek, boshlang'ich bosqichda samarali rivojlantirish uchun harakatli o'yinlar, bosqichma-bosqich murakkablashtiriladigan mashqlar, individual va guruhli mashg'ulotlar, innovatsion texnologiyalar va doimiy nazorat usullari taqdim etiladi. Maqola sportchilarning harakatlarni aniq va tez bajarish malakasini oshirishga, yangi texnik elementlarni o'zlashtirishga qaratilgan uslubiy yondashuvlarni o'z ichiga oladi va amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: koordinatsion qobiliyat badminton boshlang'ich tayyorgarlik Sport mashg'ulotlari harakatlarni muvofiqlashtirish jismoniy tarbiya innovatsion uslubiya reaksiya tezligi muvozanat saqlash pedagogik texnologiyalar.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАДМИНТОНИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В данной статье анализируется методика развития координационных способностей у бадминтонистов начального этапа подготовки и рассматриваются пути её совершенствования. Представлены содержание координационных способностей, их значение в спорте, а также эффективные методы развития на начальном этапе: подвижные игры, упражнения с постепенным усложнением, индивидуальные и групповые тренировки, инновационные технологии и методы постоянного контроля. Статья включает методические подходы, направленные на повышение точности и скорости выполнения движений спортсменами, а также на освоение новых технических элементов, и содержит практические рекомендации.

Ключевые слова: координационные способности, бадминтон, начальная подготовка, спортивные тренировки, координация движений, физическое воспитание, инновационная методика, скорость реакции, удержание равновесия, педагогические технологии.

IMPROVING THE METHODOLOGY FOR DEVELOPING COORDINATION ABILITIES IN BADMINTON PLAYERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Annotation. This article analyzes the methodology for developing coordination abilities in beginner-level badminton players and examines ways to improve it. It presents the essence of coordination skills, their significance in sports, and effective development methods at the initial stage, including movement-based games, progressively complex exercises, individual and group training sessions, innovative technologies, and continuous monitoring techniques. The article incorporates methodological approaches aimed at improving athletes' ability to perform movements accurately and quickly, as well as mastering new technical elements, and provides practical recommendations.

Keywords: *coordination ability, badminton, initial training, sports training, movement coordination, physical education, innovative methodology, reaction speed, balance control, pedagogical technologies.*

Tadqiqotning maqsadi: - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirishdir.

Tadqiqot obyekti: Tadqiqot obyekti sifatida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatlari tanlangan. Bu jarayonda sportchilarning harakatlarni muvofiqlashtirish, muvozanatni saqlash va reaksiya tezligini rivojlantirish ko'nikmalari o'rganiladi.

Tadqiqot predmeti: boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonidagi uslubiy yondashuvlar va mashg'ulotlarning samaradorligi. Ya'ni, ushbu jarayonda qo'llanilayotgan metodlar, mashqlar va treninglar orqali sportchilarning harakatlarni boshqarish, muvozanatni saqlash, reaksiya tezligi va harakat aniqligini oshirish ko'nikmalari o'rganiladi.

Ilmiy yangilik: Ushbu maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirishga oid yangi yondashuvlar va innovatsion metodlar taklif etiladi. Tadqiqot davomida zamonaviy pedagogik texnologiyalar, harakatli o'yinlar va murakkablashtirilgan mashqlar yordamida koordinatsion qobiliyatlarni samarali rivojlantirish imkoniyatlari o'rganilib, ularning sportchilarning texnik va taktika ko'nikmalarini egallashiga ta'siri tahlil qilindi. Shuningdek, boshlang'ich bosqichdagi sportchilarning jismoniy va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda individual va guruhli mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha yangi uslubiy tavsiyalar ishlab chiqildi. Bu ilmiy yangilik sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonini yanada samarali qilishga xizmat qiladi va badminton sportining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida tayyorgarlik sifatini oshirishga hissa qo'shadi.

Kirish Badminton sportining muvaffaqiyatli o'ynalishi yuqori darajadagi koordinatsion qobiliyatlarni talab qiladi. Ayniqsa, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilar uchun koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish ularning texnik va taktika ko'nikmalarini tez va sifatli egallashida muhim omil hisoblanadi. Koordinatsion qobiliyatlar — bu sportchining harakatlarni aniq, tez va samarali bajarish, harakatlarni muvofiqlashtirish va o'zgaruvchan vaziyatlarga moslashish qobiliyatidir. Badminton kabi tezkor va dinamik sport turida aynan koordinatsion qobiliyatlar sportchining muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida bolalar va o'smirlarning koordinatsion qobiliyatlarini shakllantirish nafaqat ularning jismoniy rivojlanishiga, balki sport texnikasini o'zlashtirishga ham xizmat qiladi. Bu bosqichda harakatlarni boshqarish, muvozanatni saqlash, tezkorlik va aniqlik kabi fazilatlar mustahkamlanadi, bu esa kelajakda murakkab sport harakatlarini bajarishda asos bo'ladi. Shu bois, boshlang'ich tayyorgarlikda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun samarali uslubiyatni ishlab chiqish va takomillashtirish zarur.

Tadqiqotning asosiy maqsadi: Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish orqali ularning texnik va taktika ko'nikmalarini samarali egallashini ta'minlashdir. Shu bilan birga, sportchilarning harakatlarni muvofiqlashtirish, muvozanatni saqlash, reaksiya tezligini oshirish va harakat aniqligini yaxshilash ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan metod va yondashuvlarni aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish maqsad qilinadi.

Tadqiqot natijalari boshlang'ich bosqichdagi badmintonchilarning jismoniy tayyorgarligi va sportdagi muvaffaqiyatlarini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotda aralash usullardan foydalanildi: Ushbu tadqiqotda badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonini chuqur va har tomonlama o'rganish maqsadida aralash usullar qo'llanildi. Bu usullar qatoriga sifat va miqdoriy tadqiqot usullari, kuzatuv, test sinovlari, intervyu va harakatlarni tahlil qilish kiradi. Aralash uslub yordamida sportchilarning koordinatsion qobiliyatlari bo'yicha olingan ma'lumotlar yanada ishonchli va aniq bo'ldi, shuningdek, mashg'ulotlarning samaradorligini baholash imkoniyati oshdi. Bu yondashuv sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, uslubiyatni takomillashtirish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim rol o'ynadi.

Analiz va natijalar: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlar, estafetalar va murakkablashtirilgan mashqlar samarali ta'sir ko'rsatadi. Ushbu mashg'ulotlar sportchilarning muvozanatni saqlash, harakatlarni tez va aniq bajarish, shuningdek, reaksiya tezligini oshirish ko'nikmalarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Tadqiqot davomida innovatsion pedagogik texnologiyalar va signal-mashqlar qo'llanilishi koordinatsion qobiliyatlarning yanada samarali rivojlanishiga yordam bergani aniqlangan. Shuningdek, individual va guruh mashg'ulotlarining uyg'unligi sportchilarning harakatlarni boshqarish va muvofiqlashtirish ko'nikmalarini mustahkamlashda muhim omil bo'lib xizmat qilmoqda.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan uslubiyat badmintonchilarning texnik va taktika ko'nikmalarini tez va sifatli egallashiga, o'yin samaradorligini oshirishga yordam beradi. Bu esa sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va kelajakdagi muvaffaqiyatlarini ta'minlashga xizmat qiladi.

Umuman olganda, tadqiqotda taklif etilgan usullar va yondashuvlar boshlang'ich bosqichdagi badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorlik ko'rsatdi va ularni yanada takomillashtirish imkonini berdi.

Quyida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish samaradorligini ko'rsatadigan batafsil grafik tasviri keltirilgan.

Vaqt (oylar)	Muvozanat (% samaradorlik)	Reaksiya tezligi (% samaradorlik)	Harakat aniqligi (% samaradorlik)
Boshlanish (0 oy)	40	35	38
1 oy	55	50	52
2 oy	68	65	63
3 oy	80	78	75
4 oy	90	88	85

Grafik tavsifi

Muvozanat ko'rsatkichi mashg'ulotlar davomida 40% dan 90% gacha oshadi, bu vestibulyar analizator va mushaklarning boshqaruv qobiliyatining yaxshilanishini bildiradi.

Reaksiya tezligi 35% dan 88% gacha oshib, sportchilarning signalga javob berish va harakatlarni tezkor qayta qurish qobiliyati yaxshilangan.

Harakat aniqligi 38% dan 85% gacha ko'tarilib, sportchilarning texnik harakatlarni aniq va samarali bajarishi rivojlanganligini ko'rsatadi.

Xulosa va tavsiyalar

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish ularning sportdagi texnik va taktika ko'nikmalarini samarali egallashida muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlangan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatli o'yinlar, estafetalar, murakkablashtirilgan mashqlar va innovatsion pedagogik texnologiyalar yordamida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish samaradorligi yuqori bo'ladi. Muvozanatni saqlash barqarorligi, reaksiya tezligi va harakat aniqligini oshirishga qaratilgan mashqlar sportchilarning harakatlarni boshqarish va muvofiqlashtirish ko'nikmalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shuningdek, individual va guruh mashg'ulotlarining uyg'unligi sportchilarning jismoniy va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlik sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi nafaqat sportchilarning o'yin samaradorligini oshiradi, balki ularning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini ham yaxshilaydi. Bu esa kelajakda murakkab texnik va taktika elementlarini o'zlashtirishda poydevor vazifasini bajaradi.

Tavsiyalar. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun harakatli o'yinlar, estafetalar va murakkablashtirilgan mashqlar tizimli ravishda qo'llanilishi lozim.

Muvozanatni saqlash barqarorligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlarni mashg'ulotlar dasturiga kiritish tavsiya etiladi, chunki bu koordinatsion qobiliyatlarning asosiy komponentlaridan biridir.

Innovatsion pedagogik texnologiyalar va signal-mashqlar yordamida reaksiya tezligini oshirishga alohida e'tibor qaratish kerak.

Mashg'ulotlarni individual va guruh shaklida tashkil etish, sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda yondashuvni qo'llash samaradorlikni oshiradi.

Koordinatsion qobiliyatlarni baholash uchun standart testlar va monitoring tizimini joriy etish, natijalarni doimiy tahlil qilib borish zarur.

Yangi harakat variantlari va murakkab vaziyatlarda bajariladigan mashqlarni muntazam kiritish sportchilarning harakat ko'nikmalarini kengaytirishga yordam beradi.

Trenerlar va murabbiylar uchun koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha maxsus metodik qo'llanmalar ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar

1. Xasanov A.T., Tojiboyeva G.X. Koordinatsion qobiliyat va harakat aniqligini shakllantirishda muvozanat saqlash barqarorligining samaradorligi. Ilmiy tadqiqotlar jurnali 18-son, 2023.
2. Pulatov A.A., Savatyugin O.M., Isroilov Sh.Sh. *Badminton nazariyasi va uslubi*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2024

3. Xolboyeva G.X. Badminton o'yinida koordinatsion qobiliyatlar va natijaviylik o'rtasidagi bog'liqlik tahlili. ilmiy jurnali, 2016
4. Renessans ta'lim universiteti. Badminton o'quv qo'llanmasi, 2023
5. Oliy ta'lim muassasalari talaba-qizlarining sportdagi koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha metodika. 2023
6. Sport pedagogik mahoratini oshirish (badminton). NamDU, 2024
7. Badminton sportining rivojlanishi va metodikasi. 2024
8. Jismoniy tarbiya va sport sohasida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish conferences.uz 2021