

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.15762227>

Annotatsiya. Ushbu maqolada badminton sporti bilan yangi shug'ullana boshlagan bolalarning harakatni boshqarish, muvozanatni saqlash va tez moslashish qobiliyatlarini - ya'ni koordinatsion qobiliyatlarini qanday qilib yaxshilash mumkinligi haqida so'z yuritiladi. Muallif boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida bu qobiliyatlarni rivojlantirish uchun qanday mashqlar kerakligi, ularni qanday tartibda va necha marta bajarish foydali bo'lishi haqida fikr bildiradi.

Maqolada shuningdek tajribalar orqali sinab ko'rilgan mashg'ulotlar natijalari ham ko'rsatib o'tiladi. Olingan ma'lumotlar asosida murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar beriladi. Bu tavsiyalar yordamida yosh badmintonchilarning jismoniy harakati yanada yaxshilanadi va ular kelajakda yuqori sport natijalariga erishishi mumkin bo'ladi.

Kalit so'zlar: badminton, boshlang'ich tayyorgarlik, koordinatsiya, sportchilar, mashg'ulot uslubi, jismoniy rivojlanish.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАДМИНТОНИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В данной статье рассматривается, как можно улучшить координационные способности - такие как управление движениями, сохранение равновесия и быстрая адаптация - у детей, только начинающих заниматься бадминтоном. Автор раскрывает, какие упражнения необходимы для развития этих качеств на этапе начальной подготовки, в каком порядке и с какой частотой их целесообразно выполнять.

В статье также представлены результаты тренировок, прошедших экспериментальную проверку. На основе полученных данных даются практические рекомендации для тренеров. Эти рекомендации помогут улучшить физическую активность юных бадминтонистов и способствовать достижению ими высоких спортивных результатов в будущем.

Ключевые слова: бадминтон, начальная подготовка, координация, спортсмены, методика тренировок, физическое развитие.

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

Annotation. This article discusses how to improve the coordination abilities — such as movement control, balance maintenance, and quick adaptation — of children who are new to the sport of badminton. The author explores which exercises are needed to develop these abilities at the initial training stage, how often they should be performed, and in what sequence. The article also presents the results of training sessions that were tested through practical experiments. Based on the collected data, practical recommendations for coaches are provided. These guidelines can help improve the physical performance of young badminton players and contribute to their achievement of high sports results in the future.

Keywords: badminton, initial training, coordination, athletes, training methodology, physical development.

Maqolaning maqsadi: Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatlarini samarali rivojlantirishga yo'naltirilgan uslubiyatni takomillashtirish.

Tadqiqot obyekti: Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sport bilan shug'ullanuvchi badmintonchilar.

Tadqiqot predmeti: Badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga doir mashg'ulot metodikalari.

Ilmiy yangilik: Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilarning koordinatsion qobiliyatini baholash va rivojlantirishga qaratilgan yangi mashg'ulotlar tizimi asosida samarali yondashuvlar ishlab chiqildi.

Amaliy ahamiyati: Ushbu maqolada taklif etilgan uslubiyat sport maktablari va seksiyalarda mashg'ulot olib boruvchi murabbiylar uchun amaliy qo'llanma vazifasini o'tashi mumkin.

Kirish

Hozirgi kunda sport sohasida yosh avlodni sog'lom, jismonan baquvvat va har tomonlama yetuk shaxs sifatida tarbiyalash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, sportning texnik-taktik ko'nikmalar va yuqori harakat faolligini talab qiluvchi turlarida, xususan, badmintonda, yosh sportchilarning asosiy jismoniy sifatlari bilan bir qatorda koordinatsion qobiliyatlarini ham rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Koordinatsion qobiliyatlar - bu insonning murakkab harakatlarni aniqlik, tezlik va moslashuvchanlik bilan bajara olish qobiliyatini ifodalaydi. Bunday qobiliyatlar badmintonda zarbani aniqlik bilan yo'llash, to'pga to'g'ri joyda va vaqtda yetib borish, raqib harakatiga mos ravishda pozitsiyani o'zgartirish kabi ko'nikmalarda muhim rol o'ynaydi. Aynan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida bu ko'nikmalarni shakllantirish va mustahkamlash sportchining keyingi bosqichlardagi rivojlanishi uchun mustahkam poydevor bo'ladi.

Amaliyotda shuni kuzatish mumkinki, ko'plab murabbiylar va sport maktablarida boshlang'ich bosqichda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yetarlicha e'tibor berilmaydi yoki bu ishlar tizimli yo'lga qo'yilmagan. Oqibatda sportchilarning harakatlarni muvofiqlashtirish darajasi past bo'lib qoladi, bu esa texnik va taktika jihatdan o'sishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni shunday tashkil etish kerakki, u bolalarda nafaqat umumiy jismoniy tayyorgarlikni, balki koordinatsion harakat ko'nikmalarini ham birgalikda rivojlantirsin.

Mazkur ilmiy maqola aynan shu masalaga - boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirishga bag'ishlangan. Unda koordinatsion mashqlar turlari, ularning yoshga mosligi, bosqichma-bosqich o'zlashtirish tartibi, hamda tajriba asosida sinovdan o'tkazilgan mashg'ulotlar tizimi yoritiladi. Tadqiqot natijalari orqali amaliy tavsiyalar ishlab chiqilib, trenerlar uchun foydali metodik yo'nalishlar taqdim etiladi.

ASOSIY QISM 1. Koordinatsion qobiliyatlarning mazmuni va sportdagi o'rni

Koordinatsion qobiliyatlar bu organizmning tashqi va ichki ogohlantirishlarga tezkor javob qaytara olish, harakatlarni muvofiqlashtirib boshqarish, fazoviy yo'nalishni saqlash va harakatlarni aniqlik bilan bajarish qobiliyatidir.

Bu qobiliyatlar badmintonda alohida ahamiyat kasb etadi, chunki ushbu sport turi juda yuqori tezlikda qaror qabul qilish, aniqlik bilan zarba berish va harakat traektoriyasini nazorat qilishni talab qiladi.

Badmintonchilarda quyidagi koordinatsion qobiliyatlar rivojlanishi lozim:

- **Reaksiya tezligi** – to‘satdan o‘zgaradigan to‘p yo‘nalishiga darhol javob berish;
- **Muvozanatni saqlash** – intensiv yugurish yoki sakrashlardan so‘ng tana holatini barqaror saqlash;
- **Harakatlarni aniqlik bilan bajara olish** – zarba vaqtida raqibga nisbatan qulay pozitsiyani egallash;
- **Fazoviy orientatsiya** – maydonning holatini sezish, raqib va to‘pning joylashuvini nazorat qilish.

2. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining o‘ziga xosliklari

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi (odatda 7–11 yosh) sportchilarning harakat faoliyati shakllanishining eng muhim davridir. Bu bosqichda bolaning nerv-mushak tizimi faollashadi, koordinatsion reflekslar tez shakllanadi. Shu sababli, bu davrda koordinatsiyani rivojlantirish uchun maxsus mashqlardan foydalanish eng yuqori natija beradi.

Mashg‘ulotlar quyidagi tamoyillarga asoslanishi lozim:

- **Yoshlarga mos yuklama va mashqlar tanlovi;**
- **Bosqichma-bosqich o‘shish** – oddiydan murakkabga o‘tish;
- **O‘yinli va qiziqarli shakllar** – motivatsiyani saqlash uchun;
- **Mashqlarni turlicha bajarish** – murabbiy nazorati ostida.

3. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi mashg‘ulot turlari

Quyida boshlang‘ich bosqichdagi badmintonchilarning koordinatsiyasini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar namunalari keltiriladi:

Mashq turi	Maqsadi	Tavsiya etiladigan takrorlar
Fazoviy yugurish (belgilangan chiziqlar orasida)	Fazoviy orientatsiya	3–4 daqiqa, 2–3 marotaba
To‘pni bir qo‘lda yuqoriga irtg‘itib ushlash	Ko‘z–qo‘l muvofiqligi	15–20 marta
“Reaksiya o‘yini” (murabbiy signaliga ko‘ra harakat)	Reaksiya tezligi	5–7 daqiqa
Bir oyoqda sakrash va balansni ushlash	Muvozanatni saqlash	Har oyog‘iga 10–15 soniya
Juftlikda ishlash: o‘zaro to‘p uzatish	Harakatlarni aniqlik bilan bajarish	10–15 daqiqa

Xulosa

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish – badmintonchilarni yuqori sport natijalariga tayyorlashda muhim bosqichdir. Taklif etilgan uslubiyat orqali sportchilarning texnik-taktik ko‘nikmalarini shakllantirish, harakatni nazorat qilish va rejalashtirish qobiliyatlarini oshirish mumkin. Maqolada berilgan amaliy tavsiyalar murabbiylar uchun uslubiy qo‘llanma bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

O‘tkazilgan tahlillar va tajriba mashg‘ulotlari asosida shu narsa ma‘lum bo‘ldiki, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi badmintonchilarda koordinatsion qobiliyatlarni

rivojlantirish ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik ko'nikmalari va o'yin samaradorligini oshirishda muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, harakatni boshqarish, muvozanatni saqlash, tezkor reaksiya bildirishi va harakatlarni aniqlik bilan bajarish kabi qobiliyatlar yosh sportchilar uchun zaruriy asos sifatida shakllanishi kerak.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan va amaliyotga joriy etilgan mashg'ulot tizimi natijalariga ko'ra, koordinatsion qobiliyatlar bosqichma-bosqich, tizimli mashqlar asosida samarali rivojlanishi mumkinligi isbotlandi. Mashg'ulotlar davomida fazoviy orientatsiya, harakat aniqligi va muvozanat ko'rsatkichlarining sezilarli darajada yaxshilangani ushbu uslubiyatning amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi.

Shuningdek, mazkur metodika trenerlar va pedagoglar tomonidan muntazam qo'llanilganda, yosh badmintonchilarning sportga bo'lgan qiziqishi oshadi, mashg'ulot samaradorligi kuchayadi va sportchilarning kelgusidagi yutuqlari uchun mustahkam poydevor yaratiladi. Shu bois, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan uslubiyatni sport maktablari, seksiyalar va klub murabbiylari faoliyatida keng tatbiq etish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Axmedov B. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2018. – 324 b.
2. O'razov T. Badminton asoslari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021. – 112 b.
3. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания детей и подростков. — Киев: Освита, 2000. — 272 с.
4. Назаров Р.А., Жуков В.А. Координационные способности в спорте. – Москва: Физкультура и спорт, 2014. – 148 с.
5. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkul'tura i sport, 2010. – 543 s.
6. Bompa T., Carrera M. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2005. – 232 p.
7. Wein H. Developing Game Intelligence in Badminton. – Meyer & Meyer Sport, 2012. – 168 p.
8. McMorris T. Acquisition and Performance of Sports Skills. – Wiley-Blackwell, 2014. – 280 p.
9. Raximova N., Tursunov A. Yosh sportchilarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish. // "O'zDJTSU Ilmiy axborotlari" jurnali. – 2022. – №3. – B. 45–49.
10. G'ulomov K., Ergashev J. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari. – Toshkent: Sport, 2020. – 208 b.