



ЁШ БАДМИНТОНЧИЛАРДА КУЧ СИФАТИНИ МИЛЛИЙ ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

Абдуразоқов Хасан Абдуазимович, Маҳмараимов Жасур Жуманазарович, Расулов Азиз Сайфиддинович, Қурбонова Наима Қахрамон қизи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Бадминтон, теннис назарияси ва услубияти кафедраси ўқитувчилари

Аннотация: Ушбу мақолада ёш бадминтончиларда куч сифатини миллий ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириши самарадорлиги бўйича ўтказилган сўровнома ва жисмоний сифатларни ривожлантиришига қаратилган ҳаракатли ўйинларни олти ой мобайнида қўллаш бўйича олиб борилган тадқиқотларнинг натижалари, 10-11 ёшли болаларни бадминтон спорт турига йўналтириши ва уларга спорт юктамаларини тўғри берилиши бўйича кўрсатмалар берилган.

Kalit so'zlar: жисмоний тайёргарлик, анализ, ҳаракатли ўйинлар, машқларнинг хилма-хиллиги.

Кириш. Мавзунинг долзарблиги. Ўзбек халқининг минг йиллар давомида яратган, авлоддан-авлодга ўтиб келаётган ижод бойликларини тўплаш, ўрганиш, бу бой хазиналар асосида ёш авлодни маънавий бой, ахлоқий пок, жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир. Бунинг яқол исботи сифатида Президент ризедентимиз Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30-октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ–6099-сон Фармонида мувофиқ аҳоли ўртасида оммавий спортни ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Ишнинг долзврблиги: Ёш бадминтончиларнинг куч сифатини ривожлантиришда машғулотларнинг доимий бирхилликда ўтилиши сабабли болаларни анча толиктириб, машғулотларга қизиқишларини сусайтириб келмоқда. Шу сабабли замонавий технологияларни қўллаш, машқларни хилма-хиллигини ошириш ўзида техник ва тактик ҳаракатларни акс эттирувчи ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш орқали куч сифатини ривожлантириш анча самаралидир. Чунки боланинг жисмоний функционал қобилиятларига ёшлиқдан асос солинмаса, улғайиш давомида шу қобилиятларни самарали шакллантириш имконияти мураккаб кечади.

Ишнинг обекти- Ёш бадминтончиларнинг куч сифатини ривожлантиришда миллий ҳаракатли ўйинларнинг ўрни

Ишнинг предмети- Ёш бадминтончиларнинг куч сифатини ривожлантиришда миллий



харакатли ўйинлар орқали жисмоний сфатларини шакиллантириш

Ишнинг мақсади- Ёш бадминтончиларнинг куч сифатини ривожлантиришда миллий харакатли ўйинлардан фойдаланиш тажрибасини ўрганиш ва уларнинг жисмоний сифатларини ўйинсумон машқлар ёрдамида шакиллантириш самарадорлигини аниқлашдан иборат.

Тадқиқот услублари ва материаллари. Тадқиқотлар жараёнида бадминтончиларда қўлланиладиган асосий машқларини аниқлаб тайёргарлик даражасини баҳолаш ва куч сифатини ривожлантириш мақсадида назорат машқлари қўлланилди

- Тўпни тушириб юборма эстафетаси 10 марта (минут)
- Болта билан тўпни ўйинга киритиш усулида ходани чопиш машқи. 15 марта (минут)
- Аравалар бахси эстафетаси 5 марта (минут)
- Хўрозлар жанги (юқори балл 10 балл)
- Ким кучли (эстафета) ўйини (юқори балл 10 балл)
- Ёш спортчилардан ўйинсумон машқларнинг ўрни тўғрисида аноним сўровнома ўтказиш.

Ёш бадминтончиларнинг куч сифатини оширишда ностандарт машқлар-нинг самарасини аниқлаш мақсадида қиёсий тажриба ўтказилди. Назорат ва тажриба гуруҳи таркибида ўртача ҳисобида 13-14 ёшли бадминтончилар иштирок этди. Асосий педагогик тадқиқот 2021 йилнинг август ойидан 2022 йилнинг январ ойигача ўтказилди. Тадқиқотлар давомида 20 та бадминтончилар қатнашди.

Ушбу педагогик тадқиқотда назорат гуруҳида 10 та бадминтончи ва тажриба гуруҳида 10 та бадминтончи иштирок этди. Тажриба давомида ёш бадминтончиларнинг жисмоний куч сифатини ривожлантириш самараси баҳоланди. Машғулотда қўлланиладиган машқларни танлаш тадқиқотда иштирок этувчи ёш спортчиларнинг функционал имкониятларига мос ҳолда ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг замонавий усуллари тўғрисидаги маълумотлар ҳам ҳисобга олиниб амалга оширилди.

Педагогик тадқиқот бошланишида назорат ва тажриба гуруҳлари ёш бадминтончиларининг куч сифатини аниқлаш тестлари натижаларини статистик қиёсий таҳлили

№	ТЕСТЛАР	Тажриба гуруҳи			Назорат гуруҳи			t _{cr}	P
		\bar{X}	σ	V,%	\bar{X}	σ	V,%		
1	Тўпни тушириб юборма эстафетаси (секундалрда)	1,33	11,3	8,5	1,30	10,07	8,23	0,61	>0,05
2	Болта билан тўпни ўйинга киритиш усулида ходани чопиш машқи. (мин.)	3,35	0,19	5,67	3,31	0,20	6,34	0,45	>0,05
3	Аравалар бахси эстафетаси (мин.)	4,11	0,42	10,2	4,15	0,43	10,4	0,21	>0,05
4	Хўрозлар жанги (балл)	5,3	0,59	11,1	5,6	0,57	10,2	1,16	>0,05
5	Ким кучли ўйини (балл)	5,6	0,65	11,6	5,9	0,62	10,5	1,06	>0,05



Тажриба гуруҳи ёш бадминтончиларининг куч сифатини аниқлаш тестлари натижаларини педагогик тажриба давомида ўзгаришини статистик қиёсий таҳлили

№	ТЕСТЛАР	Тажриба бошида			тажриба якунида			t _{ct}	P
		X	σ	V,%	X	σ	V,%		
1	Тўпни тушириб юборма эстафетаси (секундларда)	1,33	11,3	8,5	1,12	11,3	10,09	4,16	<0,05
2	Болта билан тўпни ўйинга киритиш усулида ходани чопиш машқи. (мин.)	3,35	0,19	5,67	2,95	0,26	8,814	3,93	<0,05
3	Аравалар бахси эстафетаси (мин.)	4,11	0,42	10,2	3,75	0,43	11,47	1,89	>0,05
4	Хўрозлар жанги (балл)	5,3	0,59	11,1	6,7	0,76	11,34	4,60	<0,05
5	Ким кучли ўйини (балл)	5,6	0,65	11,6	7,2	0,83	11,53	4,80	<0,05

Педагогик тажрибанинг шарт шароитлари, ташкил этилиш тартиби ва танлаб олинган ўйинсимон эстафетали машқларнинг ихтисослаштирилган вариантлари тажриба гуруҳига қўлланилиши куч ва умумий чидамкорлик сифатларини кескин тараққий этишига сабаб бўлди. Бундай натижа анъанавий типдаги машғулотлар билан шуғулланувчи ёш бадминтончиларда қайд этилмади

Педагогик тажриба давомида танлаб олинган машқларнинг, ёш таннисчиларни куч сифатини ривожлантириш учун қўлланилган ностандарт ўйинсимон машқлар “Тўпни тушириб юборма эстафетаси”, “Болта билан тўпни ўйинга киритиш усулида ходани чопиш машқи”, ҳамда “Хўрозлар жанги, ким кучли (эстафета) ўйини” машқлари бажариб борилди, машқларнинг самарадорлик даражасини аниқлаш учун машқларни бажариш вақти қайд этиб борилди.

Педагогик тадқиқот якунида тажриба гуруҳи ёш бадминтончиларининг тадқиқ қилинаётган барча назорат машқлари бўйича кўрсатган натижалари тажриба бошидаги мос кўрсаткичларга нисбатан яхшиланганлиги кузатилди. Чунончи, “ким кучли ўйини” (28,57 %) ва “Хўрозлар жанги ўйини” (26,42 %) машқларида энг катта ўсиш кузатилди, “Тўпни тушириб юборма эстафетаси” (15,79 %) ва “Болта билан тўпни ўйинга киритиш усулида ходани чопиш” (11,94 %) машқларида бироз камроқ ҳамда “Аравалар бахси эстафетаси” машқида (8,76 %) энг кам яхшиланганлиги аниқланди. стьюдентнинг тақсимот қонуни бўйича тажриба гуруҳи ёш бадминтончиларнинг педагогик тадқиқот давомида назорат тестлари кўрсаткичларининг ўзгариш фарқларини статистик ишончлилиги аниқланганлигини кўришимиз мумкин.

Бадминтон машғулотларида ва машғулотдан ташқари вақтларда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилса болалар жисмоний сифатларини ривожлантириш ва ҳаракат малакаларига ўргатиш самарадорлиги ошиши исботланди.

Демак умум жисмоний ва махсус жисмоний тайёргарликларини ошириш учун ташкил қилинган машғулотларни ҳам болаларнинг ёши, жинси, қизиқиши ва бошқа хислатларини ҳисобга олиш лозим.



Айрим мураббилар қисқа вақт ичида жисмоний сифатларни ривожлантиришни жадаллаштириш, тезроқ малакали спортчи тайёрлаш мақсадида махсус ва ихтисослашган машқларни зўрма-зўраки қўллайдилар. Тўғри айрим ҳолларда яний, агар боланиг наслий ва индивидувал имкониятлари серзахира бўлса бундай бола тез орада яхши спортчи бўлиб йетишиши мумкун.

Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юклагани машғулотлар боланинг тез чарчаши, зўриқиши, хатто унинг касалланишига олиб келиши мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бир-бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғулланишни бошлаган болада қизиқишни сўндиради, унда спортга ихлос йўқолади, провардида у спорт билан шуғулланмай қўяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник-тактик маҳоратни “қисқароқ йўл билан” шакиллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш ўта фойдфли ва муҳим масала бўлиб ҳисобланади.

Ана шундай масалалар ҳолатини ўрганиш учун биз бадминтон билан энди шуғулланишни бошлаган гуруҳлар ўртасида сўровнома ўтказдик (1-жадвал)

1-жадвал. Шуғулланувчилар иштирокида ўтказилган сўровнома натижалари (n=30)

№	Саволнома	Ҳа	Йўқ	Қисман
1	Мураббингиз Ҳўларнинг аҳамияти ҳақида суҳбатлар ўтказадими?	6	20	4
2	Машғулотларда Ҳўлар қўлланиладими?	11	7	12
3	Машғулотлардан ташқари вақтларда Ҳўлар ўтказилармиди?	12	10	8
4	Мактабда жисмоний тарбия дарсларида Ҳў ўтказилармиди?	24	-	6
5	Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни биласизми?	8	10	12
6	Болалар билан мактабда ёки маҳаллада Ҳўлар ўйнайсизми?	28	-	2
7	Миллий халқ ўйинларини миллий қариятдеб тушинасизми?	7	17	6

Машғулотга қатнашувчи болалар иштирокида ўтказилган сўровнома натижалари шуни кўрсатдики, турли мазмун ва моҳиятга эга ҳаракатли ўйинлар респондент болалар ҳаётида, жумладан уларнинг маънавий ва жисмоний тарбиясида тўла-тўқис акс этмас экан. Буни қуйидаги саволларга олинган жавоблардан билса бўлади.

“Мураббингиз Ҳўларнинг аҳамияти ҳақида суҳбатлар ўтказадими?”- деб қўйилган саволга респондентларнинг фақат 20% ижобий жавоб қайтаришди, 67% “йўқ” ва 13% эса “Қисман” деб фикр билдирдилар. Агар машғулотларда ёки бошқа шароитларда ҳаракатли ўйинлар қўлланилган тақдирда ҳам улар ҳақида етарли назарий билимга эга бўлиш муҳимдир. “Машғулотларда Ҳўлар қўлланиладими?” – деган саволга 36,7% респондент “Ҳа”, 23,3%и “Йўқ” ва 40%и “Қисман” деб жавоб беришди. Болалар билан ўтказилган оғзаки суҳбатларда уларнинг аксарияти бадминтон ва бошқа спорт ўйинлари билан шуғулланишиларини билдирдилар.

Афсусланарли жойи шундаки, сўровномада иштирок этган кўпчилик шуғулланувчилар хатто машғулотларда ёки машғулотлардан ташқари вақтларда ҳам (3-савол) мақсадли ташкил қилинган Ҳўлар машғулотлардан ташқари ўтказилмаслигини айтиб ўтди. Респондентларнинг 60%и “Йўқ” ёки “Қисман” деган фикр билдиришди.

Шу билан бир қаторда, 4-саволга берилган натижалардан болаларнинг кўпчилик респондентлар 80%и болалар боғчасига қатнаган даврида ҳаракатли ўйинларда муттасил



иштирок этишган.

Болаларнинг жавобларига қараганда, улар ҳатто қандай мазмунли ХЎлар қандай сифат ёки хислатларни шакллантиришни ҳам аниқ фарқлай олмас эканлар (5-савол жавобларига қаранг). Лекин, ҳаракатли ўйинларнинг моҳиятини билмасаларда, деярли барча респондентлар мактабда ёки ўз маҳалаларида ҳаракатли ўйинлар билан машғул бўлар экан.

Саволнома натижаларидан кўзга ташланадиган яна бир салбий ҳолат – бу 7-саволга олинган жавоблардир. Жумладан, “Миллий халқ ўйинларини миллий қадрият деб тушунасишми?” – деб номланган саволга болаларнинг 23,3%и “Ҳа” деб жавоб беришган бўлса, 56,7% респондентлар “Йўқ” ва 20%и эса “Қисман” деган фикрни билдиришди.

Маълумки жисмоний тарбия дарслари бўйича тасдиқланган ўқув режасига ҳаракатли ўйинлар мустақил фан сифатида киритилган, назарий ва амалий дарслар барча синфларда режалаштирилган. Лекин, болалардан бундай жавоблар олинishi ушбу масалага жиддий ёндошиш зарурлигига эътибор қаратади.

Машғулот жараёнида ҳам, машхулотдан ташқари ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар жисмоний сифатларни ривожлантириш ва спорт малакаларига ўргатиш устувор жиҳатдан ҳаракатли ўйинлар орқали ҳал қилиниши, қўйилган масалаларга тезкор ва самарали эришиш имкониятини яратади.

Хулоса. Мавзуга оид адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики бадминтон бўйича ўтказилаётган машғулотларда ностандарт эстафетали ўйинсимон машқлардан фойдаланиш деярли йўлга қўйилмаган. Шу билан бир қаторда талайгина адабиётларда фикир билдирилишича ёш спортчиларни тайёрлаш амалиётида ностандарт эстафетали ўйинсимон машқларга эътибор қаратиш жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёнига ижобий таъсир этар экан.

Педагогик тажрибанинг шарт шароитлари, ташкил этилиш тартиби ва танлаб олинган ўйинсимон эстафетали машқларнинг ихтисослаштирилган вариантлари тажриба гуруҳига қўлланилиши куч ва умумий чидамкорлик сифатларини кескин тараққий этишига сабаб бўлди. Бундай натижа анъанавий типдаги машғулотлар билан шуғулланувчи ёш бадминтончиларда қайд этилмади.

Педагогик тажриба якунида ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳидаги болалар жисмоний тайёргарлиги 6 ойдан сўнг назорат гуруҳига нисбатан кескин динамик ўзгариш билан ифодаланди.

Бинобарин, кўп йиллик спорт машғулотлари жараёнида, айниқса дастлабки тайёргарлик босқичида қўлланиладиган машғулотлар давомида жисмоний сифатлар бўйича табақалаштирилган ва ихтисослаштирилган ўйинсимон машқлардан фойдаланиш юксак самарали натижага эришиш имкониятини яратар экан. Алоҳида таъкидлаш лозимки, бундай машғулотлар болаларнинг руҳияти ва қизиқишига ижобий таъсир кўрсатади.

Фойдаланган адабиётлар.

1. “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 30-Октябрдаги ПФ–6099-сонли фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3-июндаги “Оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ – 3031-сонли қарори.



3. Бадминтон Безверхов В.П 2017 йил
4. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. “Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi” O‘quv qo‘llanma. T.: 2014y. 115 b.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. киев, Олимпийская литература, 2002.-299с
6. Арзикулов Д. Н. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИХАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 73-75.