

## ЁШ БАДМИНТОНЧИЛАРДА АЙРИМ ЎЙИН МАЛАКАЛАРИНИ ВЕСТИБУЛОКИНЕТИК МАШҚЛАР ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,  
Теннис, бадминтон, стол тенниси назарияси ва услубияти кафедраси  
ўқитувчи*

**Маҳмараимов Жасур Жуманазарович**

**Джалилова Манзура Илхамовна**

[jasurmahmaraimov@gmail.com](mailto:jasurmahmaraimov@gmail.com)

**Аннотация:** Ушбу мақолада ёш теннисчилар мисолида вестибуляр анализаторининг функционал имкониятини айланма тезланиш машқлар ёрдамида шакллантириш орқали теннисга хос ҳаракатлар (зарба бериш, волан киритиш) техникаси ва аниқлигини турғунлаштириш имкониятини ўрганишдан иборат.

**Калит сўзлар:** вестибуляр анализатор, функционал имконият, айланма тезланиш, зарба бериш, волан киритиш, дидактик принцип, эндоген, экзоген, координацион мукаммалик.

### КИРИШ

Жисмоний тарбия ва спортнинг мақсади ўсиб келаётган ёш авлодни жисмонан соғлом, ақлан теран ва соғлом турмуш талаблари асосида тарбиялаш, ёш йигит-қизларнинг ўз ақл-заковати, куч ғайратини тўла намоён этириш, жамиятда муносиб ўрин эгаллашлари учун барча шарт-шароитлар яратиб бериш, хайётий кўникма ва малакаларини шакллантиришга ва юртга соғлом авлодни тарбиялаб беришдан иборатдир. Бу эса болаларни спортга бўлган қизиқишларини янада кучайтириб боради.

Шу билан бир қаторда шуни ҳам таъкидлаш жоизки, ҳали узоқ қишлоқларда, туман ва вилоятларда илмий асосланган теннис машғулотлари йўлга қўйилмаган, ваҳоланки юқорида қайд этилган қарорларда мамлакатимизда, айниқса таълим муассасаларида теннисни ривожлантириш учун мавжуд илмий-услубий ҳужжатлар ва янги илғор технологиялардан фойдаланиш зарурлиги ўта долзарб вазифалар сифатида белгилаб берилган. Бу борада юқори малакали илмий-педагогик кадрлар тайёрлаш, машғулотларни илмий асосда ташкил қилиш масалаларига алоҳида урғу берилган. [1,2,3]

**Тадқиқотнинг мақсади:** Ёш бадминтончиларда айрим ўйин малакаларини вестибулокинетик машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигини ошириш.

**Тадқиқотнинг вазифаси:** Ёш бадминтончиларда айрим ўйин малакаларини вестибулокинетик машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқотнинг предмети: Ёш бадминтончиларнинг айрим ўйин малакаларини вестибулокинетик машқларини самарадорлигини ошириш ва бадминтончиларнинг жисмоний ҳолатига бўлган таъсирини аниқлаш.

Тадқиқот усуллари: Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, математик-статистик таҳлил.

Мавзунинг долзарблиги: Сўнгги йилларда бадминтончилар тайёрлашнинг илмий асослари борган сари ўз ечимини топиб келмоқда (John Edwards. 2014; Bernd-Volker Brahms 2014; Помыткин В.П. , 2019, Смирнов Ю.Н). Лекин, ёш бадминтончиларни тайрлашда, жумладан бадминтонга дастлабки ўргатиш босқичида махсус ҳаракатлар (зарба бериш, волан киритиш) техникаси ва аниқлигини шакллантиришда фақат ихтисослашган машқлардан фойдаланиш одат тусига кириб қолган. Тўғри бундай машқлар ёрдамида бадминтон малакаларини самарали шакллантириш имкони шубҳа уйғотмайди. Аммо ушбу ёндошув асосида шакллантирилган ҳаракат малакалари эндоген (ички) ва экзоген (ташқи) таъсирларга “бардош” бера олмайди. Бундай таъсир этилувчи омиллар ичида айланма тезланишлар энг кучли қўзғотқич деб тан олинган. Айланма тезланишлар вестибуляр рецепторларга таъсир этиб, мушаклар тонусини бузади, мувозанат сақлаш турғунлиги йўқолади, натижада ҳаракат техникаси ҳам, уни аниқлиги ҳам издан чиқади. Мазкур услубий қўлланманинг бош мақсади ёш бадминтончилар мисолида вестибуляр анализаторининг функционал имкониятини айланма тезланиш машқлар ёрдамида шакллантириш орқали бадминтонга хос ҳаракатлар (зарба бериш, волан киритиш) техникаси ва аниқлигини турғунлаштириш имкониятини ўрганишдан иборат. Азалдан маълумки, ёш бадминтончилар тайёрлаш амалиётида ўйин усуллари (зарба бериш, волан киритиш ва ҳ.к.) ёрдамчи, ёндоштирувчи, тайёрлов, тақлидий ва асосий (техник машқлар) машқларни дидактик принципда мунтазам қўллаш асосида самарали ўзлаштирилади. Лекин, ҳатто мукамал шаклланган ўйин усуллари турли эндоген (ички) ва экзоген (ташқи) омиллар (чарчаш, кайфиятни бузилиши, об-ҳаво, ҳарорат, айланма тезланишлар ва ҳ.к.) таъсирида ўз техник ва координативон мукаммалигини йўқотади. Юқорида қайд этилган деярли барча тадқиқотчилар бадминтон малакаларини дастлабки ўргатишда елка, билак, панжа ва умуман қўл ҳаракатининг кучи ва тезлигини шакллантириш муҳимлигига эътибор қаратишадия, лекин қандай машқлардан фойдаланиш зарурлигини тўла-тўқис очиб бермаган. [1,2,3,4]

Ушбу омиллар ичида энг ўткир таъсир этувчи омил – бу айланма тезланишлар деб тан олинган. Айланма тезланишлар (эгилиш-ёзилиш, бурилиш, айланиш, турли йўналишларга кескин тезланиш ва тўхташлар) қисқа муддат ичида вестибуляр рецепторларга таъсир этиб, тана мувозанатини издан чиқаради, чайқалиш ҳолати юз беради. Шаклланган ҳаракат координацияси бузилади, аниқлиги йўқолади. [1,2]

Бадминтонга ҳос ҳаракат малакалари техникасига ўргатиш давомида қайта-қайта такрорланадиган машқларни самарали ижро этиш асосан чидамкорлик сифатига боғлиқ. Шунинг учун С.Обидов (2001) бадминтончиларга хос

чидамкорликни ривожлантириш дастлабки ўргатиш босқичиданоқ амалга оширилиши муҳим аҳамиятга эгадир деб фикр юритади. Бу борада муаллиф бадминтон майдони бўйлаб турли йўналишда ижро этадиган махсус машқларни хатто толиққан ҳолда ижро этишни тавсия этади.

Ёш бадминтончиларда зарба бериш ва волан киритиш техникасини ўргатиш натижалари (10 баллик тизим асосида)

Педагогик тажриба ўтиш жойи	Ўрганилган малакалар	Гуруҳ	Тажрибадан аввал	Тажрибадан кейин
Тошкент ш. Шотаруствовали кўчасида бадминтон федерацияда олибборилди	Зарба бериш техникаси (балл)	$\frac{H}{T}$	$1,35 \pm 0,64$ $1,24 \pm 0,52$	$2,14 \pm 1,08$ $4,20 \pm 1,28$
	Волан киритиш техникаси (балл)	$\frac{H}{T}$	$1,0 \pm 0,14$ $0,90 \pm 0,13$	$1,22 \pm$ $3,60 \pm 0,72$

Фараз қилиндики, зарба бериш ва волан киритиш аниқлигини шакллантирувчи машқларни қўллаш оралиқларида айланма тезланишлар (тик туриб бошни ўнг ва чап томонларга кескин айлантириш, ўз ўқи атрофида ўнг ва чап томонларга айланиш, тўғри йўналишда 15-20 м.га ўнг ва чап томонларга ўз ўқи атрофида айланиб югуриш, сакраб ҳавода 360°C га ўнг ва чап томонларга айланиб қўниш)га оид машқларни мунтазам қўллаш бориш ўргатилаётган ўйин малакаларини ўта барқарор ижро этилишига олиб келади. Бошқача айтганда ҳаракат (усул) техникаси ҳам, ҳаракат аниқлиги ҳам мукаммал ва турғун хусусиятга эга бўлади.

#### ХУЛОСА

Педагогик тажрибалар натижалари илк бор қуйидаги илмий хулосаларни эътироф этиш имконини берди:

-11-12 ёшли бадминтончиларда воланга ўнг томондан зарба бериш усулини техник ва аниқлик жihatдан баҳолашнинг 10 баллик мезони яратилди;

-айнан шундай мезон волан киритиш техника ва аниқлиги бўйича ҳам ишлаб чиқилди;

-қайд этилган ўйин усуллари техникаси ва аниқлигини мукаммал шакллантирувчи вестибулокинетик машқлар (айланма тезланишлар) мажмуасини ишлаб чиқилди.

Ўйин усуллари техникаси ва аниқлиги ёш бадминтончилар тайёрлаш амалиётида фақат ихтисослаштирилган машқлар асосида шакллантирилиши кузатилади. Ушбу йўналишдаги машқлар ҳаракат техникаси ва аниқлигини айланма тезланишлар таъсирига нисбатан мукаммал шакллантириш “кучига” эга эмаслиги

аниқланди. Демак, айланма тезланишлар таъсирида техника ва аниқликни самарали шакллантириш хусусиятига эга ишлаб чиқилган вестибулокинетик (айланма тезланишлар) машқлар ўта долзарб назарий ва амалий аҳамият касб этади. Бинобарин бундай машқларни ўқув-машқларни ўқув-машғулотлар дастурига киритиш ва бадминтончилар спорт маҳоратини шакллантиришда улардан мунтазам фойдаланиш тавсия этилади. Уларнинг эътирофига биноан бадминтон малакаларини мунтазам шакллантира бериш ўз-ўзидан керакли жисмоний сифатларни ривожлантиради. Аммо, уларнинг айримлари, аксинча бадминтон ўйинида муҳим бўлган жисмоний сифатларни аввалдан ривожлантира бориш ва керакли жисмоний заҳирани таъминлаш бадминтонга ўргатиш самарадорлигини сезиларли ошириши муқарор деб хулоса қилишган.

### АДАБИЁТЛАР:

1. Bernd-Volker Brahms – Badminton Handbook. Training, tactics, competition. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd., 2014
2. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика// ОАО «Первая образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012.
3. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону.//Теория и практика. Часть I. Начальная подготовка. М 2012. – 344 с.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон // Учебник для институтов физической культуры. «Физкультура и спорт». М
5. Pulatov A.A., Isrilov Sh.Sh., Savatyugin O.M. Badminton nazariyasi va uslubiyati. / 2018 yil.
6. Axmedova N.I. “Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)”. O’quv qo’llanma. Ch.: 2023y. 257 b.
7. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. “Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi” O’quv qo’llanma. T.: 2014y. 115 b.
8. Pulatov SH.A., Axmedova N.I. “Sport o’yinlari elementlariga o’rgatish (tennis)” Ch.: 2022y. 215 b.
9. Axmedova N.I., Azamatov A.I. “Tennis boyicha sport ta’lim-muassalarida mashg’ulot o’tkazish uslubiyati”. O’quv-uslubiy qo’llanma. Ch.: 2023y. 140 b.
10. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИХАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ - 17 ta iqtibos [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=nvbPDnMAAAAJ&authuser=1&citation\\_for\\_view=nvbPDnMAAAAJ:qjMakFHDy7sC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=nvbPDnMAAAAJ&authuser=1&citation_for_view=nvbPDnMAAAAJ:qjMakFHDy7sC)
11. YOSH STOL TENNISCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH QOBILİYATLARINI O’RGANISH VA UNI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI – 6 ta iqtibos [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=nvbPDnMAAAAJ&authuser=1&citation\\_for\\_view=nvbPDnMAAAAJ:eQOLeE2rZwMC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=nvbPDnMAAAAJ&authuser=1&citation_for_view=nvbPDnMAAAAJ:eQOLeE2rZwMC)

12. Важность использования подвижных игр при обучении технико-тактическим движениям юных игроков в настольный теннис – 6 та iqtibos [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=nvbPDnMAAAAJ&authuser=1&citation\\_for\\_view=nvbPDnMAAAAJ:5nxAOvEk-isC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=nvbPDnMAAAAJ&authuser=1&citation_for_view=nvbPDnMAAAAJ:5nxAOvEk-isC)

13. DEVELOPMENT OF THE TECHNIQUE INTRODUCTION OF THE BALL INTO THE GAME AT DIFFERENT POINTS WITH THE HELP OF SPECIAL EXERCISES – 5 ta iqtibos [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=nvbPDnMAAAAJ&authuser=1&citation\\_for\\_view=nvbPDnMAAAAJ:hqOjcs7Dif8C](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=nvbPDnMAAAAJ&authuser=1&citation_for_view=nvbPDnMAAAAJ:hqOjcs7Dif8C)

14. Axmedova N.I. “Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)”. O’quv qo’llanma. Ch.: 2023y. 257 b.

15. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. “Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi” O’quv qo’llanma. T.: 2014y. 115 b.

16. Pulatov SH.A., Axmedova N.I. “Sport o’yinlari elementlariga o’rgatish (tennis)” Ch.: 2022y. 215 b.

17. Axmedova N.I., Azamatov A.I. “Tennis boyicha sport ta’lim-muassalarida mashg’ulot o’tkazish uslubiyati”. O’quv-uslubiy qo’llanma. Ch.: 2023y. 140 b.

18. Azamatov A.I. “Stol tennisi nazariyasi va uslubiyati” O’quv qo’llanma. Ch.: 2023y. 200 b.