BADMINTONCHILARNING MUSOBAQAOLDI TAYYORGARLIGIDA MIKROTSIKLLARNI TASHKIL ETISHNING USLUBIY XUSUSIYATLARI

Abdiolimova Iqbolaxon Xasanboy qizi
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail: abdiolimovaiqbolaxon 96@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada badmintonchilarning musobaqaoldi tayyorgarligi jarayonida mikrotsikllarni tashkil etishning nazariy va uslubiy xususiyatlari yoritilgan. Musobaqa oldidan sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini takomillashtirish, mashg‘ulot yuklamalarini maqsadga muvofiq taqsimlash hamda tiklanish jarayonlarini samarali tashkil etish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Shuningdek, musobaqaoldi davrida haftalik mashg‘ulot sikllarini rejalashtirish, yuklamalar hajmi va shiddatini boshqarish, tezkorlik, chaqqonlik, harakatlar koordinatsiyasi hamda zarba berish aniqligini rivojlantirish usullari tahlil qilingan. Maqolada badmintonchilarning individual xususiyatlari, musobaqa taqvimi va kutilayotgan raqiblarning o‘yin uslubini hisobga olgan holda mikrotsikllarni tashkil etish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Taklif etilgan yondashuvlar sportchilarning musobaqaga optimal tayyorgarlik holatida yetib borishi va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Badminton, musobaqaoldi tayyorgarligi, mikrotsikl, mashg‘ulot jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamasi, tiklanish, tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, sport natijasi.

Kirish. Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchilarning tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish va sport formasini musobaqaning eng muhim bosqichiga moslashtirish bilan chambarchas bog‘liq. Ayniqsa, badminton kabi tezkorlik, chaqqonlik, aniqlik, koordinatsiya va taktik fikrlashni birgalikda talab qiladigan sport turida musobaqaoldi tayyorgarligini to‘g‘ri tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Badminton o‘yinida sportchi qisqa vaqt ichida turli yo‘nalishlarda harakatlanishi, keskin tezlanish va to‘xtashlarni bajarishi, gavda holatini tez o‘zgartirishi hamda volanga vaziyatga mos zarba berishi kerak. Bunday faoliyat yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda, texnik mahorat, taktik qaror qabul qilish tezligi va ruhiy barqarorlikni ham talab qiladi. Shu sababli sportchining musobaqaga tayyorlanish jarayonida mashg‘ulot vositalari va usullarini maqsadli tanlash, ularning ketma-ketligini belgilash hamda yuklamalar va dam olish oralig‘ini muvofiqlashtirish zarur. Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirishda mikrotsikl muhim tarkibiy birlik hisoblanadi. Mikrotsikl odatda bir necha kunni, ko‘pincha bir haftani qamrab oladigan, o‘zaro bog‘langan mashg‘ulotlar va tiklanish tadbirlari majmuasidir. Uning tuzilishi tayyorgarlik bosqichi, sportchining funksional holati, mashg‘ulot maqsadi va musobaqa muddatlariga qarab o‘zgaradi. Mikrotsiklni to‘g‘ri tashkil etish mashg‘ulot yuklamalarining izchil taqsimlanishiga, sportchining ortiqcha charchashining oldini olishga va maxsus tayyorgarlik darajasini oshirishga yordam beradi.

Adabiyotlar sharhi. Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish va boshqarish masalalari sport nazariyasi hamda sport fiziologiyasining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Ushbu yo‘nalishda olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda mashg‘ulot jarayonini uzoq muddatli, o‘rta muddatli va qisqa muddatli davrlarga ajratish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish hamda sportchining tiklanish holatini nazorat qilishga katta e’tibor qaratiladi.

V.N.Platonovning sportchilar tayyorgarligi tizimiga oid ilmiy qarashlarida mashg‘ulot jarayonini davrlashtirish, sport formasini shakllantirish va musobaqa faoliyatiga moslashtirish

masalalari muhim o‘rin egallaydi. Ushbu yondashuvdan kelib chiqib, mikrotsikllarni sport tayyorgarligining umumiy maqsadlariga muvofiq rejalashtirish, mashg‘ulot vositalarini ketma-ket qo‘llash va tiklanish jarayonlarini hisobga olish zarur.

L.P.Matveyevning sport mashg‘ulotlarini davrlashtirishga oid nazariy qarashlari ham musobaqaoldi tayyorgarligini tashkil etishda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi. Davrlashtirish tamoyiliga muvofiq, tayyorgarlik jarayonining turli bosqichlarida mashg‘ulot vazifalari, yuklama ko‘rsatkichlari va sportchining funksional holatiga qo‘yiladigan talablar farqlanadi. Musobaqaga yaqinlashgan sari umumiy tayyorgarlik vositalari bilan bir qatorda, musobaqa faoliyatiga xos maxsus mashqlar ulushi ham maqsadga muvofiq ravishda belgilanadi.

Metodologiya

Mazkur maqolani tayyorlashda sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish va boshqarish bo‘yicha nazariy-uslubiy yondashuvlar, ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Metodologik asos sifatida sport mashg‘ulotlarini davrlashtirish, yuklamalarni individual imkoniyatlarga moslashtirish, maxsus tayyorgarlikni takomillashtirish va tiklanish jarayonlarini boshqarish tamoyillari olindi.

Tadqiqot yo‘nalishi badmintonchilarning musobaqaoldi tayyorgarligida mikrotsikllarning mazmuni, tuzilishi va mashg‘ulot vositalarini taqsimlash xususiyatlarini o‘rganishga qaratildi. Bunda mikrotsiklning har bir mashg‘ulotida aniq vazifa belgilash, jismoniy va texnik-taktik yuklamalarni o‘zaro muvofiqlashtirish hamda sportchining funksional holatini kuzatish masalalari asosiy tahlil mezonlari sifatida belgilandi.

1-jadval

Badmintonchilarning musobaqaoldi mikrotsikllarini tashkil etish metodologiyasi

Metodologik yo‘nalish	Asosiy mazmuni	Kutiladigan samara
Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish	Sport mashg‘ulotlarini davrlashtirish va rejalashtirishga oid manbalarni o‘rganish	Nazariy asoslarni aniqlash
Qiyosiy tahlil	Turli mikrotsikllarning vazifalari va yuklama xususiyatlarini taqqoslash	Maqsadga muvofiq mikrotsikl tuzilishini belgilash
Tizimli yondashuv	Jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish	Tayyorlov jarayonining yaxlitligini ta’minlash
Individual yondashuv	Sportchining yoshi, malakasi va tiklanish holatini hisobga olish	Yuklamalarni individual boshqarish
Pedagogik nazoratga asoslangan yondashuv	Mashg‘ulot sifati, harakatlar aniqligi va charchash belgilarini kuzatish	Mashg‘ulot jarayonini o‘z vaqtida tuzatish

Jadvalda keltirilgan metodologik yo‘nalishlar musobaqaoldi tayyorgarligini izchil tashkil etish uchun nazariy-uslubiy asos yaratadi. Ularni amaliyotda qo‘llashda mashg‘ulot yuklamalarini sportchining individual holatiga qarab o‘zgartirish va rejalashtirilgan vazifalarning bajarilishini muntazam baholash muhimdir. Shuni ta’kidlash lozimki, ushbu maqola nazariy-uslubiy tahlilga asoslangan. Quyida keltiriladigan mikrotsikl modeli amaliy rejalashtirish uchun tavsiya etiladigan namunadir, empirik tajriba natijasi yoki statistik jihatdan isbotlangan ustunlik sifatida talqin qilinmasligi kerak.

Nazariy-uslubiy tahlil natijasida badmintonchilarning musobaqaoldi tayyorgarligida mikrotsikllarni tashkil etishning bir nechta ustuvor yo‘nalishlari ajratib ko‘rsatildi. Birinchidan, mashg‘ulot yuklamalarini maqsadga muvofiq taqsimlash jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik mahorat va tiklanish jarayonlari o‘rtasidagi muvozanatni ta’minlash uchun zarur. Ikkinchidan,

musobaqa yaqinlashgan sari mashg‘ulotlarni o‘yin faoliyatiga moslashtirish, texnik harakatlarning aniqligi va taktik qarorlarning tezligini saqlashga e’tibor qaratish lozim. Uchinchidan, sportchining individual holatini muntazam nazorat qilish mikrotsiklni o‘z vaqtida tuzatish imkonini beradi.

2-jadval

Badmintonchilar uchun namunaviy haftalik musobaqaoldi mikrotsikli

Kun	Mashg‘ulotning asosiy yo‘nalishi	Mashg‘ulot mazmuni	Yuklama tavsifi
Dushanba	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Oyoq harakatlari, tezlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish va koordinatsiya	O‘rtacha-yuqori
Seshanba	Texnik tayyorgarlik	Zarba aniqligi, volanni qabul qilish, to‘r yaqinidagi harakatlar	O‘rtacha
Chorshanba	Taktik tayyorgarlik	O‘yin vaziyatlarini modellashtirish, hujum va himoya kombinatsiyalari	O‘rtacha-yuqori
Payshanba	Maxsus o‘yin mashg‘uloti	Nazorat o‘yinlari, raqib uslubiga mos taktik topshiriqlar	O‘rtacha
Juma	Musobaqaga moslashuv	Qisqa texnik mashqlar, xizmat zarbalari, o‘yin rejasi	Past-o‘rtacha
Shanba	Faollashtiruvchi mashg‘ulot yoki musobaqa	Qisqa, sifatga yo‘naltirilgan mashqlar yoki musobaqada ishtirok	Vaziyatga qarab
Yakshanba	Tiklanish	Dam olish, yengil faollik va holatni baholash	Past

Xulosa

Badmintonchilarning musobaqaoldi tayyorgarligida mikrotsikllarni ilmiy-uslubiy asosda tashkil etish sport natijalariga tayyorgarlik jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Mikrotsikllarni to‘g‘ri rejalashtirish jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik vositalarini uyg‘unlashtirish, mashg‘ulot yuklamalarini boshqarish va tiklanish uchun zarur sharoit yaratishga yordam beradi. Musobaqaga yaqinlashgan sari mashg‘ulot mazmunini o‘yin faoliyatiga moslashtirish, texnik harakatlarning aniqligini saqlash va ortiqcha charchoqning oldini olishga alohida e’tibor qaratish lozim. Shu bilan birga, barcha sportchilar uchun bir xil yuklama belgilash o‘rniga, individual imkoniyatlar va tiklanish holatini hisobga olish maqsadga muvofiq. Maqolada tavsiya etilgan mikrotsikl modeli mashg‘ulotlarni rejalashtirishda amaliy yo‘nalish sifatida foydalanilishi mumkin. Uning samaradorligini aniq baholash uchun esa sportchilar ishtirokidagi pedagogik tajriba, boshlang‘ich va yakuniy nazorat sinovlari hamda musobaqa natijalarining qiyosiy tahlilini o‘tkazish zarur. Bu kelgusida badmintonchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini yanada takomillashtirish uchun ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Matveyev L. P. Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov. — Moskva: Olimpiya, 2001.
2. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
3. Bompa T. O., Haff G. G. Periodization: Theory and Methodology of Training. 5th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.