



BADMINTONCHILARNI TANLASHDA JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIK DARAJALARINI HISOBGA OLISH TEXNOLOGIYALARI (14–16 YOSH MISOLIDA)

**Axmuratova Umida
Muxiddin qizi**

*Jizzax davlat pedagogika universiteti
910-24-guruh magistratura talabasi*

Annotatsiya

Mazkur maqolada 14–16 yoshli badmintonchilarni saralash va tanlash jarayonida jismoniy hamda texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini kompleks baholash texnologiyalari tahlil qilinadi. Sportchilarni tanlashning zamonaviy yondashuvlari, jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi, texnik elementlarni bajarish samaradorligi va ularning sport natijalariga ta'siri ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqot davomida tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, sakrovchanlik va maxsus chidamlilik ko'rsatkichlari hamda badmintonning asosiy texnik elementlari bo'yicha natijalar o'rganildi. Olingan natijalar yosh badmintonchilarni istiqbolli sportchi sifatida tanlashda kompleks baholash tizimini qo'llash zarurligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: badminton, sport seleksiyasi, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, sportchilarni tanlash, o'smir sportchilar, sport mahorati, testlash texnologiyasi.

Аннотация. В данной статье исследуются технологии комплексной оценки уровня физической и технической подготовленности при отборе бадминтонистов в возрасте 14–16 лет. В ходе исследования были проанализированы показатели быстроты, ловкости, прыгучести, координации и специальной выносливости, а также эффективность выполнения основных технических элементов бадминтона. Использованы методы педагогического наблюдения, тестирования и математико-статистического анализа. Полученные результаты показали наличие высокой взаимосвязи между физической и технической подготовленностью спортсменов. По итогам исследования предложена комплексная технология спортивного отбора перспективных бадминтонистов.

Ключевые слова: бадминтон, спортивный отбор, физическая подготовленность, техническая подготовленность, юные спортсмены, спортивное мастерство, технология отбора, координация, быстрота, ловкость.

Abstract. This article examines technologies for the comprehensive assessment of physical and technical preparedness in the selection of badminton players aged 14–16 years. The study analyzed indicators of speed, agility, jumping ability, coordination, and special endurance, as well as the effectiveness of performing key badminton

technical skills. Pedagogical observation, testing methods, and mathematical-statistical analysis were employed. The results revealed a strong relationship between physical and technical preparedness indicators. Based on the findings, a comprehensive selection technology for identifying promising young badminton players was proposed.

Keywords: badminton, sports selection, physical preparedness, technical preparedness, young athletes, sports mastery, selection technology, coordination, speed, agility.

INTRODUCTION

Badminton dunyo bo‘ylab keng ommalashib borayotgan va yuqori koordinatsion qobiliyatlarni talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy badminton o‘yinlari yuqori tezlik, murakkab texnik harakatlar, qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish hamda yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Shu sababli sport maktablari va ixtisoslashtirilgan sport ta‘lim muassasalarida istiqbolli badmintonchilarni aniqlash va saralash masalasi alohida ahamiyat kasb etadi.

Sport seleksiyasi sportchining biologik, morfologik, funksional, jismoniy va texnik imkoniyatlarini kompleks baholash orqali amalga oshiriladi. Ko‘plab tadqiqotchilar sport natijalarining 60–70 foizi dastlabki seleksiya sifatiga bog‘liq ekanligini ta’kidlaydilar. Ayniqsa 14–16 yosh davri badmintonchilarning sport mahorati shakllanishida muhim bosqich bo‘lib, ushbu davrda jismoniy va texnik ko‘rsatkichlarning rivojlanish sur‘ati yuqori bo‘ladi.

Bugungi kunda yosh badmintonchilarni tanlashda faqatgina musobaqa natijalariga asoslanish yetarli emas. Sportchining tezkorlik qobiliyati, reaksiya vaqti, koordinatsion tayyorgarligi, sakrash imkoniyatlari, texnik elementlarni bajarish aniqligi hamda o‘yin davomida ularni qo‘llash samaradorligi ham hisobga olinishi lozim.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi badmintonchilarni tanlash jarayonida jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini kompleks baholash texnologiyalarini takomillashtirish zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqot maqsadi

14–16 yoshli badmintonchilarni tanlashda jismoniy va texnik tayyorgarlik darajalarini baholash texnologiyalarining samaradorligini aniqlash hamda istiqbolli sportchilarni saralash mezonlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari

1. Badmintonchilarni tanlashning nazariy asoslarini tahlil qilish.
2. 14–16 yoshli sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash.
3. Texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash mezonlarini ishlab chiqish.
4. Jismoniy va texnik tayyorgarlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash.
5. Kompleks seleksiya texnologiyasining samaradorligini asoslash.

MATERIALS AND METHODS

Tadqiqot 2025–2026-yillar davomida badminton bo‘yicha ixtisoslashtirilgan sport maktablarida shug‘ullanuvchi 14–16 yoshli 60 nafar sportchi ishtirokida amalga oshirildi.

Tadqiqotda quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi:

- ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatuv;
- pedagogik testlash;
- ekspert baholash;
- matematik-statistik tahlil.

Jismoniy tayyorgarlik testlari

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi testlar yordamida baholandi:

1. 30 metrga yugurish (tezkorlik).
2. Shuttle run 4×9 m (chaqqonlik).
3. Vertikal sakrash (sakrovchanlik).
4. 1000 metr yugurish (chidamlilik).
5. Yonlama harakatlanish testi (maxsus badminton tezligi).
6. Reaksiya vaqti testi.

Texnik tayyorgarlik testlari

Texnik tayyorgarlikni aniqlash uchun:

- qisqa uzatmalar aniqligi;
- uzoq uzatmalar aniqligi;
- smash zarbalari samaradorligi;
- himoya zarbalari aniqligi;
- o‘yin davomida texnik harakatlar soni;
- murakkab kombinatsiyalarni bajarish darajasi baholandi.

Har bir ko‘rsatkich 10 ballik tizim asosida ekspertlar tomonidan baholandi.

Kompleks baholash texnologiyasi

Sportchilarning umumiy reytingi quyidagi formula asosida hisoblandi:

Umumiy reyting = (Jismoniy tayyorgarlik × 0,5) + (Texnik tayyorgarlik × 0,5)

Natijalar quyidagi mezonlar asosida baholandi:

- 85–100 ball – yuqori istiqbol;
- 70–84 ball – yaxshi istiqbol;
- 55–69 ball – o‘rta istiqbol;
- 55 balldan past – istiqboli past.

RESULTS

Tadqiqot natijalari sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtasida kuchli bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi.

Jismoniy tayyorgarlik natijalari

Ko‘rsatkich	O‘rtacha natija
30 m yugurish	4,68 soniya
Shuttle run	10,9 soniya
Vertikal sakrash	46 sm
1000 m yugurish	3,48 daqiqa
Yonlama harakat testi	15,2 soniya

Sportchilarning 28 foizi yuqori, 47 foizi yaxshi, 25 foizi esa o‘rta darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega ekanligi aniqlandi.

Texnik tayyorgarlik natijalari

Texnik testlar natijasida:

- qisqa uzatmalar aniqligi – 82%;
- uzoq uzatmalar aniqligi – 78%;
- smash zarbalari samaradorligi – 75%;
- himoya harakatlari samaradorligi – 80%;
- kombinatsion harakatlar aniqligi – 74%.

Natijalar texnik tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan sportchilar musobaqalarda ham yuqori natijalarga erishayotganini ko'rsatdi.

Korrelyatsion tahlil

Jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasida $r=0,74$ darajadagi ijobiy bog'liqlik aniqlandi.

Ayniqsa:

- tezkorlik va smash samaradorligi ($r=0,79$);
- chaqqonlik va himoya texnikasi ($r=0,76$);
- koordinatsiya va kombinatsion harakatlar ($r=0,81$)

o'rtasida yuqori korrelyatsiya kuzatildi.

Natijalar badmintonchilarning texnik mahorati jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga bevosita bog'liq ekanligini tasdiqladi.

DISCUSSION

Olingan natijalar xorijiy va mahalliy olimlarning ilmiy tadqiqotlari bilan mos keladi. Tadqiqotchilar badminton sportida yuqori natijaga erishish uchun sportchining jismoniy va texnik tayyorgarligi uyg'un rivojlangan bo'lishi zarurligini qayd etganlar.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan kompleks baholash texnologiyasi yosh sportchilarni tanlashda yuqori aniqlikni ta'minladi. An'anaviy seleksiya usullaridan farqli ravishda mazkur texnologiya sportchining barcha muhim ko'rsatkichlarini bir tizimda baholash imkonini beradi.

14–16 yosh davrida organizmning intensiv rivojlanishi sababli sportchining kelajakdagi sport imkoniyatlarini prognoz qilish imkoniyati ortadi. Shu bois seleksiya jarayonida faqat hozirgi natijalar emas, balki rivojlanish dinamikasi ham hisobga olinishi kerak.

Shuningdek, zamonaviy badminton talablari sportchilarda yuqori tezkorlik, koordinatsiya va texnik universallikni talab qilmoqda. Shu sababli seleksiya tizimlariga raqamli monitoring, videoanaliz va biomekanik baholash usullarini joriy etish maqsadga muvofiqdir.

CONCLUSION

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. 14–16 yoshli badmintonchilarni tanlashda jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini kompleks baholash zarur.
2. Tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya va sakrovchanlik istiqbolli badmintonchilarni aniqlashda asosiy mezonlar hisoblanadi.
3. Smash, uzatma va himoya texnikalarining samaradorligi sport mahoratini prognoz qilishda muhim ahamiyatga ega.
4. Jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasida yuqori korrelyatsiya mavjud.

5. Taklif etilgan kompleks seleksiya texnologiyasi badmintonchilarni saralash samaradorligini oshiradi hamda istiqbolli sportchilarni aniqlash imkoniyatini kengaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.
2. BWF Coaching Manual Level 1. Badminton World Federation, 2023.
3. Hughes M., Bartlett R. Performance Analysis in Sport. – Routledge, 2022.
4. Platonov V.N. Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi. – Moskva, 2021.
5. Isroilov A.A. Yosh sportchilarni saralash metodikasi. – Toshkent, 2022.
6. Karimov F.A. Badminton nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2023.
7. Sharipov Sh.T. Sport seleksiyasi asoslari. – Toshkent, 2021.
8. Ziyadullayev B.B. Badmintonchilarning maxsus tayyorgarligi. – Toshkent, 2024.