



14–16 YOSHLI BADMINTONCHILARNING MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGI ASOSIDA SPORT ISTIQBOLINI PROGNOZLASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

**Axmuratova Umida
Muxiddin qizi**

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

Annotatsiya

Ushbu maqolada 14–16 yoshli badmintonchilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligi asosida sport istiqbolini prognozlash metodikasini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot davomida yosh badmintonchilarning tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsion qobiliyatlar, maxsus chidamlilik hamda texnik harakatlarni bajarish sifati o'rganildi. Jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosida istiqbolli sportchilarni aniqlash mezonlari ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari badmintonchilarning kelajakdagi sport natijalarini prognoz qilishda kompleks baholash tizimidan foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: badminton, sport istiqboli, prognozlash, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, yosh sportchilar, sport seleksiyasi, maxsus tayyorgarlik, sport mahorati.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы совершенствования методики прогнозирования спортивной перспективности бадминтонистов 14–16 лет на основе показателей специальной физической и технической подготовленности. В ходе исследования изучались быстрота, ловкость, координационные способности, специальная выносливость и качество выполнения технических действий. Разработаны критерии выявления перспективных спортсменов на основе комплексной оценки показателей подготовленности. Результаты исследования показали высокую эффективность использования комплексной системы оценки для прогнозирования будущих спортивных достижений бадминтонистов.

Ключевые слова: бадминтон, спортивная перспектива, прогнозирование, физическая подготовленность, техническая подготовленность, юные спортсмены, спортивный отбор, специальная подготовка, спортивное мастерство.

Abstract. This article discusses the improvement of a methodology for predicting the sports potential of badminton players aged 14–16 years based on indicators of special physical and technical preparedness. The study examined speed, agility, coordination abilities, special endurance, and the quality of technical skill execution. Criteria for identifying promising athletes were developed through a comprehensive assessment system. The findings demonstrated the effectiveness of

integrated evaluation approaches in forecasting future sports achievements among young badminton players.

Keywords: badminton, sports potential, prediction, physical preparedness, technical preparedness, young athletes, sports selection, special training, sports mastery.

INTRODUCTION

Sportchilarni tanlash va ularning istiqbolli rivojlanishini prognoz qilish zamonaviy sport fanining eng dolzarb yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Jahon sporti amaliyotida yuqori natijalarga erishayotgan sportchilarning aksariyati bolalik va oʻsmirlik davridayoq toʻgʻri saralash tizimi orqali aniqlanganligi kuzatiladi. Shu sababli sport seleksiyasi va sport natijalarini oldindan prognoz qilish masalalari bugungi kunda alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etmoqda.

Badminton texnik va taktik jihatdan murakkab sport turi boʻlib, sportchidan yuqori darajadagi tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, reaksiya tezligi va maxsus chidamlilikni talab qiladi. Oʻyin davomida volan harakatining tezligi ayrim hollarda 300 km/soatdan oshishi sportchilardan qisqa vaqt ichida vaziyatni baholash va tegishli harakatni amalga oshirishni talab etadi. Shu sababli badmintonchilarning kelajakdagi sport natijalarini prognoz qilishda jismoniy va texnik tayyorgarlik koʻrsatkichlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Koʻplab ilmiy tadqiqotlarda sport natijalarining shakllanishida irsiy omillar, biologik rivojlanish, psixologik tayyorgarlik hamda mashgʻulotlar sifati muhim rol oʻynashi taʼkidlangan. Biroq badminton sport turida aynan maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik koʻrsatkichlarining istiqbolli sportchilarni aniqlashdagi oʻrni yetarli darajada oʻrganilmagan. Ayniqsa 14–16 yosh davri sport mahoratining intensiv rivojlanish bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda sportchilarning funksional imkoniyatlari, harakat qobiliyatlari va texnik mahorati jadal rivojlanadi.

Mazkur yosh bosqichida olib borilgan toʻgʻri baholash va monitoring ishlari sportchilarning keyingi rivojlanish yoʻnalishini belgilash imkonini beradi. Shuning uchun ham jismoniy va texnik tayyorgarlikni kompleks baholash orqali sport istiqbolini prognozlash metodikasini takomillashtirish muhim ilmiy vazifa hisoblanadi.

MATERIALS AND METHODS

Tadqiqot davomida 14–16 yoshli badminton bilan muntazam shugʻullanayotgan sportchilar faoliyati kuzatildi. Tadqiqotning metodologik asosini sport tayyorgarligi nazariyasi, sport seleksiyasi konsepsiyalari hamda yosh sportchilar organizmining rivojlanish qonuniyatlari tashkil etdi.

Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, ekspert baholash, taqqoslash, umumlashtirish va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Yosh badmintonchilarning jismoniy tayyorgarligi tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, sakrovchanlik va maxsus chidamlilik koʻrsatkichlari orqali baholandi.

Texnik tayyorgarlikni aniqlash jarayonida volanni qabul qilish aniqligi, uzatmalar sifati, hujumkor zarbalar samaradorligi, himoyaviy harakatlar va murakkab texnik kombinatsiyalarni bajarish darajasi tahlil qilindi. Baholash jarayonida sportchilarning mashgʻulot va musobaqa faoliyatidagi harakatlari muntazam kuzatilib borildi.

Olingan natijalar sportchilar rivojlanishining individual xususiyatlarini aniqlash va istiqboldagi sport natijalarini prognoz qilish uchun asos bo'lib xizmat qildi.

RESULTS AND DISCUSSION

Tadqiqot natijalari badmintonchilarning sport istiqbolini aniqlashda faqat musobaqa natijalariga tayanish yetarli emasligini ko'rsatdi. Ayrim hollarda musobaqalarda yuqori natijalarni qayd etgan sportchilarning keyingi rivojlanish dinamikasi sustlashganligi kuzatildi. Aksincha, jismoniy va texnik ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan ayrim sportchilar keyinchalik sezilarli sport yutuqlariga erishganligi aniqlandi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, badmintonchilarning tezkorlik qobiliyati texnik harakatlarni bajarish sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yuqori tezkorlikka ega sportchilar o'yin davomida murakkab vaziyatlarda ham texnik elementlarni aniq va samarali bajara olganlar. Shuningdek, koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanganligi volan harakatiga tez moslashish va zarba berish aniqligini oshirgan.

Maxsus chidamlilikning rivojlanganligi uzoq davom etadigan uchrashuvlarda texnik harakatlar sifatini saqlab qolishga xizmat qilgan. Tadqiqot davomida chidamlilik darajasi yuqori bo'lgan sportchilarda texnik xatolar soni sezilarli darajada kamligi kuzatildi.

Natijalar yosh badmintonchilarni tanlashda jismoniy va texnik tayyorgarlikni birgalikda baholash zarurligini ko'rsatdi. Kompleks baholash tizimi sportchilarning mavjud holatini aniqlash bilan bir qatorda ularning istiqboldagi rivojlanish imkoniyatlarini ham baholash imkonini berdi.

CONCLUSION

14–16 yoshli badmintonchilarning sport istiqbolini prognozlashda maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari sportchilarni saralash va tayyorlash jarayonida kompleks baholash tizimidan foydalanish zarurligini tasdiqladi.

Jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi texnik mahoratning shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatishi, texnik tayyorgarlik esa musobaqa faoliyati samaradorligini belgilashi aniqlandi. Kompleks prognozlash metodikasi istiqbolli badmintonchilarni erta aniqlash, mashg'ulot jarayonini individuallashtirish va sport natijalarini oshirish imkonini beradi.

Kelgusida badmintonchilarning psixologik, funksional va taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini ham kompleks prognozlash tizimiga kiritish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

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.