

BADMINTONCHILAR TEZLIK-KUCH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH VOSITA VA USULLARI

J. Sh. Kenjayev

Urganch davlat universiteti

Sport faoliyati kafedrasida o'qituvchisi

jurat.kenjayev@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada badmintonchilarda tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish vositalari va usullarini o'rganish uchun tezlik kuchni rivojlantiruvchi maxsus mashqlarni o'rgangan va taxirl qilgan. Tezlikni namoyon bo'lishida asosiy shakllari ko'rsatilgan. Tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish usuli - bu, eng avvalo, yaxshi o'zlashtirilgan vazifani maksimal tezlikda bajarish, bu sportchiga barcha kuchlarini mashqlarni bajarish uslubiga emas, balki tezlikka qaratishga imkon beradi.*

Kalit so'zlar: *tezlik elementlar va harakatlar, tezlik qobiliyatlari, harakat tezligi, harakatlar chastotasi, kombinatsiyasi, maxsus usul va vositalar, tezlik-kuch, harakatlar texnikasi.*

Abstract: *In this article, in order to study the means and methods of developing speed-power qualities in badminton players, special exercises that develop speed and power have been studied and studied. The main forms of speed manifestation are shown. The way to develop speed skills is, first of all, to perform a well-mastered task at maximum speed, which allows the athlete to focus all his efforts on speed, and not on the method of performing exercises.*

Key words: *speed elements and actions, speed abilities, speed of action, frequency of actions, combination, special methods and tools, speed-force, technique of actions.*

KIRISH

Badmintondagi eng muhim fazilatlardan biri bu tezlik - ma'lum bir shart uchun eng qisqa vaqt ichida harakatlarni bajarish qobiliyati. Sport amaliyotida umumiy va maxsus tezlik farqlanadi. Umumiy tezlik - bu turli ogohlantirishlarga bir zumda etarli tezlikda javob berish qobiliyati. Maxsus tezlik - raqobatbardosh harakatlar, elementlar va harakatlar qismlarini juda yuqori tezlikda bajarish qobiliyati.

Sportchining tezlik qobiliyatlari uchta asosiy ko'rinishda namoyon bo'ladi: vosita reaksiyasining yashirin vaqtida, bir harakat tezligida, harakatlar chastotasida. Ushbu uchta shaklning kombinatsiyasi tezlikni namoyon qilishning barcha holatlarini aniqlaydi.

Mutaxassislarning fikriga ko'ra, tezlik qobiliyatlari ko'proq tug'ma bo'lib, mashg'ulot vaqtida o'zgarishi ehtimoli kamroq. Tezlikni oshirishga nafaqat o'z-o'zidan tezkorlik qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus usul va vositalarni qo'llash orqali, balki bilvosita, kuch sifatlarini, tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish, harakatlar texnikasini takomillashtirish orqali erishish mumkinligi aniqlandi.

Tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish usuli - bu, eng avvalo, yaxshi o'zlashtirilgan vazifani maksimal tezlikda bajarish, bu sportchiga barcha kuchlarini mashqlarni bajarish

uslubiga emas, balki tezlikka qaratishga imkon beradi. Tezlik mashqlari charchoqning birinchi belgisida to'xtatilishi kerak.

An'anaviy ravishda badmintonda tezlikni kuchaytirish uchun ishlatiladigan barcha mashqlarni uch guruhga bo'lish mumkin:

1. O'z tana vaznini yengish mashqlari: to'g'ri chiziqda tez yugurish, yonga, orqaga tez harakatlanish, yo'nalishni o'zgartirib harakatlanish, ikki oyoqda, oyoqdan oyoqqa, bir oyoqda, chuqurlikda sakrashning har xil turlari, balandlikda, masofada, shuningdek, egilish, tananing burilishlari bilan bog'liq mashqlar,

maksimal tezlikda bajariladi va hokazo.

2. Qo'shimcha og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar

(kamar, kamar manjet, og'irlikdagi snaryad). Bu mashqlarga yugurishning har xil turlari, sakrash mashqlarining barcha turlari, uloqtirish va shakli jihatidan musobaqa harakatlariga o'xshash maxsus mashqlar kiradi.

3. Tashqi muhit (suv, qor, shamol, yumshoq yer, tepalikka yugurish va hokazo) qarshiligini bartaraf etishga oid mashqlar.

Tezlik-kuch mashqlari tizimi asosiy vazifani - harakatlar tezligini va ma'lum bir mushak guruhining kuchini rivojlantirishni hal qilishga qaratilgan. Ushbu muammoni hal qilish uchun yo'nalishda amalga oshiriladi: tezlik, tezlik-kuch va quvvat.

Yuqori tezlik yo'nalishi birinchi guruh mashqlaridan, o'z vaznini engish bilan, engil sharoitda bajariladigan mashqlardan foydalanishni nazarda tutadi. Xuddi shu yo'nalish vosita reaksiyasining tezligini (oddiy va murakkab) rivojlantirishga qaratilgan usullarni o'z ichiga oladi: to'satdan paydo bo'ladigan vizual yoki eshitish signaliga javob berish usuli; qismlarga va yorug'lik sharoitida turli xil texnikalarni bajarishning parchalangan usuli.

Tezlik-kuch yo'nalishi ma'lum bir mushak guruhining kuchini rivojlantirish bilan bir vaqtda harakat tezligini rivojlantirishga qaratilgan va ikkinchi va uchinchi guruhlarning mashqlaridan foydalanishni o'z ichiga oladi, bu yerda og'irliklar va tashqi muhit sharoitlarining qarshiligi qo'llaniladi.

Badmintonda tezlikni kuchga yo'naltirish muammolarini hal qilish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. Oyoqlarning tez o'zgarishi (belbog'dagi og'irliklar bilan, elkada, qo'llarda yuklar bilan).

2. Tana va oyoqlarning tez ko'tarilishi ortida yotgan urg'udan.

3. Bir oyoqqa sakrash.

4. Qo'lda, kamarda, yelkada og'irliklar bilan yuqoriga sakrash.

5. Narsalarga sakrash.

6. Ob'ektlarni olish bilan sakrash.

7. Oyoqlarni tanaga tortib yuqoriga sakrash.

8. Ob'ektlar ustidan sakrash.

9. Ikki va bir oyoqda sakrash, keyin yuqoriga yoki oldinga sakrash.

10. Ikki oyoqqa, oyoqdan oyoqqa, bir oyoqqa bir necha marta sakrash.

11. Harakat yo'nalishini o'zgartirish bilan sakrash (nuqtalar bo'yicha).

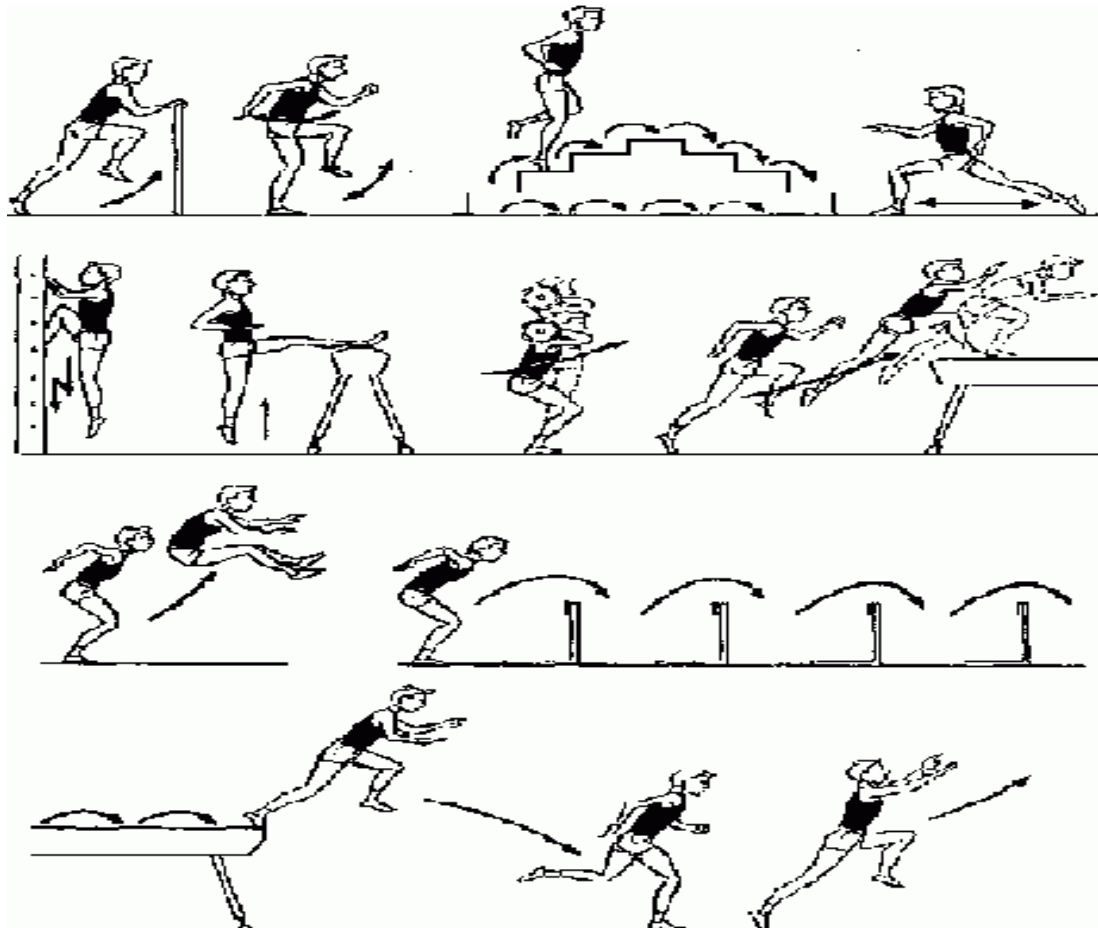
12. Ikki qo'l, bir qo'l, to'ldirilgan to'pi, qum xaltasi bilan har xil holatdan uloqtirish.

13. Ikki qo'l va bir qo'l bilan devordan, poldan itarilish mashqlari.

14. To'xtatilgan og'irliklarni uloqtirish.

15. Tananing og'irliksiz va og'irliklar bilan egilishlari va burilishlari.

Ro'yxatga olingan mashqlarni bajarishda quyidagi uslubiy tavsiyalarga amal qilish kerak:



mashqlarni bajarishda texnikasi, surati, ritm buzilmasligi kerak;

qo'l, elka, oyoq bug'unlar zo'r, tizza va son bo'g'imlari, orqa mushaklari, qorin mushaklari va boshqalarga "xizmat qiluvchi" muayyan mushak guruhlariga maqsadli ta'sir ko'rsatish; mushaklarning dastlabki cho'zilishiga e'tibor bering, ularning elastik xususiyatlaridan foydalaning, harakat yo'nalishini o'zgartirganda harakatlarni ko'rsating; yukning og'irligi harakat tuzilishini buzmasligi kerak (kamar, yelka - sportchining og'irligining 0,25-0,5%). Yukni oshirishning eng muhim omili - har bir mikrotsiklda yukning 2-3% ga oshishi; og'irliklar bilan tezlik-kuch mashqlarining har bir seriyasi og'irliksiz (2-3 marta) yoki tezlashtirish va sakrashsiz bir xil mashq bilan yakunlanishi kerak.

Kuchni yo'naltirish usuli hujumdur. Vazifa asosiy harakatni amalga oshirishda ishtirok etadigan mushaklar kuchini rivojlantirishga qaratiladi. Bunday turdagi mashqlarni bajarayotganda, og'irliklarning og'irligi sezilarli darajada oshadi va maksimal mumkin bo'lgan 80% ga yetadi. Badminton amaliyotida bu usul kamdan-kam qo'llaniladi va, qoida tariqasida, yuqori sport mahorati bosqichlarida.

Tezlik-kuch qobiliyatlari ancha miqdordagi kuch bilan bir qatorda sezilarli darajada tezlik talab etilgan harakatlarda namoyon bo'ladi. Bu yerda , tashqi og'irlashtiruvchi

qanchalik katta bo'lsa, harakat kuch , og'irlashtiruvchi qanchalik kichik bo'lsa, harakat tezlik xarakteriga ega bo'ladi. Tezlik- kuch qobiliyatlari barobar miqdoda DNK va tashqi muhitga bog'liq.

Badmintonda qo'shimcha og'irlik yuklamalari yo'q, shuning uchun kuch mashg'ulotlarining asosiy qismi, ayniqsa bolalik davrida, kichik og'irlashtiruvchilar bilan u ham bo'lsa ko'pincha ma'lum mushaklarga yo'naltirilgan holda o'tkazilishi kerak. Tezlik-kuch qobiliyatlarning namoyon bo'lish ko'rinishlari, u yoki bu xarakterda mushaklardagi zo'riqishlar xarakteriga bog'liq, u kuch zo'riqishini rivojlantiruvchi tezlikka ega harakatlarda, uning miqdori va davomiyligida ifodalanadi. Tezlik-kuch qobiliyatlarining muhim ko'rinishlaridan biri "portlash" kuchi(ushbu harakatdagi maksimal kuchning ushbu maksimumga erishish vaqtiga nisbati) bo'lib, shuningdek qisqa vaqt ichida katta kuchni ko'rsata olish qobiliyati ham. U sprinterlik yugurishida, sakrashlarda, uloqtirishda, zarba harakatlarida, sport o'yinlarida, boksd va boshqa sport turlarida sezilarli ahamiyatga ega.

Kuchni bir zumda namoyish etib bo'lmaydi. Mushaklarga maksimal kuchni ko'rsatish uchun vaqt kerak. Harakat boshlangach, taxminan 0,3 soniya o'tgach mushaklar maksimal kuchning 90% qiymatini namoyish etishi, qayd etilgan. Shu bilan bir qatorda, sportda 0,3 soniyadan kam vaqtda bajariladigan harakatlar ko'p. Masalan, kuchli sprinterlar yugurganda, siltanish vaqti 60-100 ms, uzunlikka sakrashda -150 ms, balandlikka sakrashda -180 ms, badmintonda smesh bajarilganda zarba fazasi ko'pi bilan bir necha millisoniya davom etadi. Bunday qisqa vaqt oralig'ida odam maksimal kuchni namoyish etishga ulgurmaydi. Shuning uchun kuch qobiliyatlarining yetakchi faktori namoyish etiladigan kuchning o'zi emas, uning o'sish tezligi, yani kuch gradiyenti.

Xulosa o'rnida shuni aytish kerakki, tezlik-kuch mashqlarida maksimal kuchning oshirilishi natijaning yaxshilanishiga olib kelmaydi. Demak, kuch ko'rsatkichlari kichik, biroq katta gradiyent miqdoriga ega bo'lgan odam, katta kuch ko'rsatkichlariga ega raqibdan ustun kelishi mumkin. Badminton o'ynovchilar maksimal og'irlik 7-10 ta mashg'ulotda bir martadan ko'proq , u ham bo'lsa, musobaqa davridan boshqa vaqtda, ishlashga qiziqib ketmasliklari lozim, zarba texnikasi va tezlik zarar ko'rishi mumkin.

FOYDALANAGN ADABIYOTLAR:

1. John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.
2. Bernd-Volker Brahms – Badminton Handbook. Training, tactics, competition. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd., 2014.
3. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика// ОАО «Первая образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для института физической культуры. «Физкультура и спорт»
5. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. – Игра бадминтон. Москва 2009.