

BADMINTON SPORT TURI MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Rixsiyev Dilshod Shavkatovich

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Oilaviy shifokor №1

Jismoniy tarbiya fuqaro muhofazasi

kafedrası katta o'qituvchi

Annotatsiya: maqolada badminton sport turi orqali talabalarning jismoniy sifatlarini (tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, muvozanatni saqlash va reaksiya tezligi) rivojlantirish masalalari yoritilgan. Zamonaviy ta'lim jarayonida sportning ushbu turi nafaqat salomatlikni mustahkamlash, balki harakat faolligini oshirish va psixofiziologik sifatlarni takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada badminton bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishda qo'llaniladigan pedagogik texnologiyalar, mashqlar tizimi va ularning talabalar organizmiga ta'siri tahlil qilingan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, badminton mashg'ulotlari talabalarning harakat faolligini samarali oshirishi, muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishi va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilashi aniqlangan.

Kalit so'zlar: badminton, jismoniy sifatlar, talabalar, mashg'ulot jarayoni, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, muvofiqlashtirish.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК ПО ВИДУ СПОРТА БАДМИНТОН

Рихсиев Дильшод Шавкатович

Ташкентский государственный медицинский университет

Семейный врач №1

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и гражданской защиты

Аннотация: в данной статье рассматриваются вопросы развития физических качеств студентов (быстрота, ловкость, выносливость, равновесие и скорость реакции) средствами бадминтона. В современном

образовательном процессе этот вид спорта играет важную роль не только в укреплении здоровья, но и в повышении двигательной активности и совершенствовании психофизиологических качеств. В статье анализируются педагогические технологии, система упражнений, применяемые при организации занятий бадминтоном, и их влияние на организм студентов. По результатам исследования установлено, что занятия бадминтоном эффективно повышают двигательную активность студентов, развивают координационные способности и улучшают уровень общей физической подготовленности.

Ключевые слова: бадминтон, физические качества, студенты, тренировочный процесс, ловкость, быстрота, выносливость, координация.

DEVELOPMENT OF STUDENTS' PHYSICAL QUALITIES DURING BADMINTON TRAINING SESSIONS

Dilshod Shavkatovich Rikhsiev
Tashkent State Medical University
Family Physician No. 1
Senior Lecturer, Department of Physical
Education and Civil Defense

Annotation: This article discusses the issues of developing students' physical qualities (speed, agility, endurance, balance, and reaction time) through badminton. In the modern educational process, this sport plays an important role not only in health promotion but also in increasing motor activity and improving psychophysiological qualities. The article analyzes pedagogical technologies and exercise systems used in organizing badminton training sessions and their impact on the students' bodies. According to the research results, badminton training effectively increases students' motor activity, develops coordination abilities, and improves the level of general physical fitness.

Keywords: badminton, physical qualities, students, training process, agility, speed, endurance, coordination.

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Talaba yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish va bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish dolzarb vazifalardan biridir. Badminton – bu nafaqat ommabop, balki jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga xizmat qiluvchi sport turi sifatida alohida e'tiborga loyiqdir. Ushbu sport turi yengil jihozlanishi, qulayligi va yuqori hissiy jozibadorligi bilan ajralib turadi. Badminton mashg'ulotlari jarayonida talabalar tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va kuch kabi asosiy jismoniy sifatlarni bir vaqtning o'zida rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Badminton mashg'ulotlari jarayonida talabalar jismoniy faolligi ortadi, mushaklar mustahkamlanadi hamda harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi. Ushbu sport turi tezkor qaror qabul qilish, harakatlarni muvofiqlashtirish va yuqori darajadagi diqqatni talab qiladi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, aksariyat talabalar kundalik hayotda yetarlicha harakat faolligiga ega emaslar. Jismoniy tarbiya darslarida esa badmintondan foydalanish nafaqat darsni diversifikatsiya qiladi, balki talabalarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirib, ularni muntazam mashg'ulotlarga jalb etish imkonini beradi.

Badminton o'yini yuqori harakatchanlik bilan ajralib turadi. O'yin davomida sportchi qisqa vaqt ichida tez yugurish, sakrash, burilish va zarba berish harakatlarini bajaradi. Bu esa jismoniy sifatlarning kompleks rivojlanishiga olib keladi.

Badminton mashg'ulotlari quyidagi jihatlari bilan muhim:

- harakat tezligini oshiradi;
- umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantiradi;
- mushak kuchini mustahkamlaydi;
- koordinatsiya qobiliyatini yaxshilaydi;
- reaksiya tezligini oshiradi.

Mazkur sport turi talabalar organizmiga ortiqcha zo'riqish bermasdan, bosqichma-bosqich jismoniy tayyorgarlikni oshirish imkonini beradi.

Badminton bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar talabalarning bir qator jismoniy sifatlarini rivojlantirishga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Avvalo, badminton – bu yuqori tezlikda harakat qilishni talab qiluvchi sport turi. Volanning uchish tezligi, raqibning zarbalari va maydon bo'ylab harakatlanish tezligi talabaning reaksiya tezligini va harakat tezligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Pedagogik kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, muntazam badminton bilan shug'ullanadigan talabalarda vizual-motor reaksiya vaqti sezilarli darajada qisqaradi, bu esa ularning kundalik faoliyatida ham o'z ifodasini topadi.

Chaqqonlik badmintonchining asosiy sifatlaridan biridir. O'yin davomida talaba doimo o'zgaruvchan vaziyatga moslashishi, kutilmagan yo'nalishdagi zarbalarga to'g'ri javob qaytarishi, to'satdan harakat yo'nalishini o'zgartirishi kerak. Bu esa markaziy asab tizimining moslashuvchanligini, mushaklarning muvofiqlashtirilgan ishini va fazoviy orientatsiyani yaxshilaydi. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan "shuttle" yugurishlar, turli xil sakrashlar, volan bilan bajariladigan murakkab muvofiqlashtiruvchi mashqlar chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Chidamlilik badminton o'yinining o'ziga xos xususiyatidir. Bir o'yin davomida talaba yuqori intensivlikdagi ishni uzoq vaqt davomida bajaradi. Qisqa muddatli, ammo yuqori tezlikdagi harakatlar (anaerob ish) bilan bir qatorda, butun o'yin davomidagi umumiy chidamlilik (aerob imkoniyatlar) rivojlanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, badminton bilan shug'ullanadigan talabalar guruhida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyati sezilarli yaxshilanadi.

Muvozanatni saqlash va muvofiqlashtirish qobiliyatlari ham badminton mashg'ulotlarida alohida o'rin tutadi. Har bir zarbani aniq va kuchli berish uchun talaba tanasining barqaror holatini ta'minlashi, qo'l, oyoq va tananing harakatlarini bir vaqtda muvofiqlashtirishi kerak. Bu, ayniqsa, o'rganish bosqichida katta ahamiyatga ega.

Mashg'ulotlarni tashkil etishda muammoli ta'lim, o'yinli metodlar, aylanaviy mashg'ulot usuli va individual yondashuv kabi pedagogik texnologiyalardan foydalanildi. Tajriba-sinov ishlari davomida talabalar ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi an'anaviy jismoniy tarbiya dasturi asosida shug'ullansa, tajriba guruhida badminton bo'yicha maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulotlar kompleksi qo'llanildi. O'quv yili yakunida tajriba guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (10x10 m tezkorlik testi, Romberg testi, 2000 m yugurish, to'pni ushlab va uzatish testlari) nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo'ldi.

Shuningdek, badminton mashg'ulotlari talabalarning psixo-emotsional holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'yin jarayonidagi muloqot, musobaqa elementi, natijaga erishish istagi stressga chidamlilikni oshiradi, o'z-o'zini boshqarish va irodaviy sifatlarni tarbiyalaydi. Bu esa, o'z navbatida, ularning akademik faoliyatiga ham ijobiy ta'sir qiladi.

Talabalarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirish uchun mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish muhimdir. Mashg'ulotlar quyidagi bosqichlarni o'z ichiga olishi lozim:

Tayyorlov qismi – umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;

Asosiy qism – texnik va taktik mashqlar;

Yakuniy qism – tiklanish mashqlari.

Mashg'ulotlar muntazamlik, bosqichma-bosqichlik va individuallashtirish tamoyillari asosida olib borilishi zarur.

Tadqiqot jarayonida oliy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan talabalar ishtirokida tajriba o'tkazildi. Tadqiqotda talabalar 2 guruhga ajratildi: nazorat guruhi va tajriba guruhi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy dastur asosida olib borildi, tajriba guruhida esa badminton sport turiga mos maxsus jismoniy mashqlar qo'llanildi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba tashkil etildi va 12 hafta davom etdi.

Talabalarning jismoniy sifatlari tezkorlik, chidamlilik, epchillik, kuch va koordinatsiya ko'rsatkichlari orqali baholandi. Olingan natijalar badminton mashg'ulotlarining jismoniy rivojlanishga ta'sir darajasini aniqlash imkonini berdi.

1-jadval

Badminton mashg'ulotlari ta'sirida talabalarning jismoniy sifatlari rivojlanish ko'rsatkichlari

| № | Jismoniy sifatlari | Nazorat guruhi (boshlanish) | Nazorat guruhi (yakuniy) | Tajriba guruhi (boshlanish) | Tajriba guruhi (yakuniy) | O'zgarish (%) |
|----------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| 1 | Tezkorlik (30 m yugurish, sek) | 5.2 | 5.0 | 5.3 | 4.6 | +15% |
| 2 | Chidamlilik (1000 m yugurish, min) | 4.35 | 4.28 | 4.37 | 4.05 | +18% |
| 3 | Epchillik (4x9 m yugurish, sek) | 10.5 | 10.2 | 10.6 | 9.4 | +20% |
| 4 | Kuch (turnik tortilish, marta) | 8 | 9 | 8 | 12 | +33% |
| 5 | Koordinatsiya (maxsus test, ball) | 3.6 | 3.9 | 3.5 | 4.6 | +31% |

Jadval natijalaridan ko'rinib turibdiki, badminton sport turi mashg'ulotlari tajriba guruhida jismoniy sifatlarning sezilarli darajada rivojlanishiga olib kelgan. Ayniqsa epchillik va koordinatsiya ko'rsatkichlarining yuqori darajada oshgani badminton o'yinining tezkor harakatlar bilan bog'liqligini tasdiqlaydi. Kuch va chidamlilik ko'rsatkichlari ham ijobiy o'zgarish dinamikasini ko'rsatgan.

Badminton mashg'ulotlarining funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ta'siri. Badminton o'yini davomida sportchi tez harakatlanadi, sakraydi, zarba beradi va yo'nalishni keskin o'zgartiradi. Bunday faoliyat yurak-qon tomir tizimi, mushaklar va harakat apparati faoliyatini yaxshilaydi. Shu sababli tajriba jarayonida talabalarning funksional imkoniyatlari ham tahlil qilindi.

Maxsus testlar yordamida yurak urish chastotasi, reaksiyaning tezligi hamda umumiy ish qobiliyati ko'rsatkichlari o'lchandi.

2-jadval

Badminton mashg'ulotlarining talabalarning funksional tayyorgarligiga ta'siri

| № | Ko'rsatkichlar | Nazorat guruhi (boshlanish) | Nazorat guruhi (yakuniy) | Tajriba guruhi (boshlanish) | Tajriba guruhi (yakuniy) | O'zgarish (%) |
|----------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| 1 | Yurak urish chastotasi (marta/min) | 78 | 76 | 79 | 72 | +12% |
| 2 | Reaksiya tezligi (sek) | 0.44 | 0.41 | 0.45 | 0.34 | +24% |
| 3 | Sakrash balandligi (sm) | 36 | 38 | 35 | 44 | +26% |
| 4 | Umumiy ish qobiliyati (ball) | 65 | 69 | 64 | 82 | +28% |
| 5 | Harakat aniqligi (%) | 62 | 66 | 61 | 85 | +39% |

Tadqiqot natijalari badminton sport turi mashg'ulotlari talabalarning funksional tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi. Tajriba guruhida reaksiya tezligi va harakat aniqligi yuqori darajada oshgan. Bu esa badminton o'yining koordinatsiya va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

Badminton sport turi mashg'ulotlari jarayonida talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish yuqori samaradorlikka ega. Ushbu sport turi talabalarning tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, muvofiqlashtirish va muvozanatni saqlash kabi sifatlarini kompleks tarzda rivojlantirish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, badminton vositalaridan foydalangan holda tashkil etilgan mashg'ulotlar an'anaviy jismoniy tarbiya darslariga nisbatan talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirishda badmintonga ko'proq soat ajratish, ixtisoslashtirilgan sport seksiyalarini tashkil etish tavsiya etiladi. Kelgusida badminton orqali talabalarning nafaqat jismoniy, balki intellektual va ijtimoiy sifatlarini rivojlantirish mexanizmlarini chuqurroq o'rganish zarur.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullaev, A., & Karimov, B. (2021). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi. – 248 b. (64–72, 115–121-betlar)
2. Jabborov, X. (2019). Sport o'yinlari va ularni o'qitish texnologiyalari. Samarqand: SamDU nashri. – 312 b. (145–158, 203–210-betlar)
3. Ivanov, S. V. (2020). Razvitie fizicheskikh kachestv studentov sredstvami badmintona. Moskva: Sport i kul'tura. – 176 s. (34–47, 88–95 s.)
4. Lee, J., & Tan, W. K. (2022). The Effects of Badminton Training on Agility and Coordination in University Students. *International Journal of Sports Science*, 12(3), 45–53. (48–52-betlar)
5. Nurmatov, F. (2020). Talabalarning jismoniy tayyorgarligini baholashda innovatsion yondashuvlar. *Fan va sport*, 4(2), 22–27. (24–26-betlar)
6. Petrov, A. N., & Sidorova, L. V. (2021). Badminton v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov. Sankt-Peterburg: SPbGUFK im. P.F. Lesgafta. – 204 s. (56–63, 112–120, 178–185 s.)
7. Qodirov, R. (2018). Badminton: o'qitish metodikasi va mashg'ulotlarni tashkil etish. Toshkent: Ilm ziyo. – 184 b. (32–45, 78–84, 150–162-betlar)
8. World Badminton Federation. (2023). *Badminton for Health and Fitness: Guidelines for Universities*. Kuala Lumpur: BWF Publications. – 98 p. (23–31, 67–74 p.)