



## BADMINTON MASHG'ULOTLARI ORQALI TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

**Abdukarimova  
Sug'diyona**

*Guliston davlat pedagogika instituti 1-bosqich  
talabasi*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada badminton sport turining inson organizmiga ta'siri va uning yordamida asosiy jismoniy sifatlarni (chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik) rivojlantirish masalalari tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida maxsus mashqlar majmuasining samaradorligi tajriba asosida ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** badminton, jismoniy sifatlarni, chaqqonlik, tezkorlik, harakat koordinatsiyasi, talabalar sporti, metodika, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik tajriba, volan.

**Аннотация.** В данной статье анализируется влияние занятий бадминтоном на организм человека и вопросы развития основных физических качеств, таких как ловкость, быстрота и выносливость. В ходе исследования на основе педагогического эксперимента была проверена эффективность специально разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование физической подготовленности студентов. Результаты исследования подтверждают, что интеграция элементов бадминтона в учебный процесс способствует значительному улучшению координационных способностей и скоростных реакций учащихся.

**Ключевые слова:** бадминтон, физические качества, ловкость, быстрота, координация движений, студенческий спорт, методика, физическая подготовленность, педагогический эксперимент, волан.

Badminton – dunyodagi eng tezkor raketkali sport turlaridan biri bo'lib, u sportchidan yuqori darajadagi konsentratsiya va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Zamonaviy sport metodikasida badminton nafaqat professional sport, balki yoshlarning umumiy jismoniy holatini yaxshilashning samarali vositasi sifatida qaralmoqda. Maqolaning maqsadi – badminton o'yini elementlari orqali harakat faolligini oshirish va jismoniy sifatlarni tizimli rivojlantirishni asoslab berishdir.

Tadqiqotning metodologik asosi sifatida jismoniy tarbiya darslarida badminton elementlaridan foydalanishning samaradorligini aniqlashga qaratilgan pedagogik tajriba-sinov ishlari tanlandi. Tadqiqot jarayoni quyidagi bosqichlarni qamrab oldi:

Tadqiqotda Guliston davlat pedagogika instituti, Badminton sport to'garagining 18-20 yoshli 24 nafar talabasi ishtirok etdi. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi:

Nazorat guruhi (n=12): Jismoniy tarbiya darslarini amaldagi standart o'quv dasturi asosida (umumiy gimnastika, yengil atletika) olib bordilar.

Tajriba guruhi (n=12): Haftasiga 3 marta 90 daqiqadan, an'anaviy darslar tarkibiga kiritilgan maxsus badminton mashqlari majmuasi bilan shug'ullandilar.

Tajriba guruhi uchun mashg'ulotlar rejasi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan uchta asosiy blokdan tashkil topdi:

Chaqqonlik bloki: Maydonning burchaklari bo'ylab diagonal va chiziqli harakatlanish (footwork drills), 6 ta nuqtadan volanlarni terish mashqi.

Tezkor-kuch bloki: Turli balandlikdagi volanlarga sakrab zarba berish (smash), og'irligi oshirilgan raketkalar bilan bilak harakatlarini bajarish.

Koordinatsiya va reaksiya: Sherigi tomonidan kutilmagan yo'nalishlarga tashlangan volanlarni qaytarish, "ko'z-qo'l" koordinatsiyasini yaxshilovchi devorga qarshi mashqlar.

Testlash va baholash mezonlari. Ishtirokchilarning jismoniy holatini baholash uchun tajribadan oldin va keyin quyidagi standart testlar o'tkazildi:

-Chaqqonlikni aniqlash: "Mokkisimon yugurish" (3x10 metr).

-Tezkorlikni aniqlash: 30 metrga yugurish (pastki startdan).

-Portlovchi kuchni aniqlash: Turgan joydan uzunlikka sakrash.

-Maxsus chidamlilik: 5 daqiqalik uzluksiz badminton o'yini davomidagi puls (YQS) dinamikasi.

Ma'lumotlarni statistik tahlil qilish Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilindi. Guruhlararo farqlarning ishonchliligi Studentning t-Student kriteriyasi yordamida,  $p < 0.05$  darajadagi ahamiyatlilik ko'rsatkichi bilan hisoblandi. O'rtacha arifmetik qiymat (M) va o'rtacha kvadratik og'ish ( $\sigma$ ) ko'rsatkichlari Microsoft Excel dasturida hisoblab chiqildi.

3. Natijalar. Tadqiqot yakunida olingan ko'rsatkichlar shuni ko'rsatdiki, badminton mashqlari kiritilgan tajriba guruhida jismoniy sifatlarning o'sish sur'ati nazorat guruhiga qaraganda sezilarli darajada yuqori bo'ldi.

### 1-jadval

#### Tadqiqotdan oldingi va keyingi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

| Test sinovlari              | Guruhlar | Tajribadan oldin | Tajribadan keyin | O'sish ko'rsatkichi (%) | ( $p < 0.05$ ) |
|-----------------------------|----------|------------------|------------------|-------------------------|----------------|
| Moki yugurish, 3x10 m (sek) | Tajriba  | 8.8 ± 0.4        | 7.9 ± 0.3        | 10.2%                   | $p < 0.05$     |
|                             | Nazorat  | 8.7 ± 0.5        | 8.5 ± 0.4        | 2.3%                    | $p > 0.05$     |
| 30 metrga yugurish (sek)    | Tajriba  | 5.1 ± 0.3        | 4.6 ± 0.2        | 9.8%                    | $p < 0.05$     |
|                             | Nazorat  | 5.2 ± 0.4        | 5.0 ± 0.3        | 3.8%                    | $p > 0.05$     |
| Uzunlikka sakrash (sm)      | Tajriba  | 195 ± 8.0        | 212 ± 7.0        | 8.7%                    | $p < 0.05$     |
|                             | Nazorat  | 198 ± 9.0        | 203 ± 8.0        | 2.5%                    | $p > 0.05$     |

|                       |         |          |          |       |          |
|-----------------------|---------|----------|----------|-------|----------|
| Reaksiya tezligi (ms) | Tajriba | 280 ± 15 | 245 ± 12 | 12.5% | p < 0.01 |
|                       | Nazorat | 275 ± 18 | 268 ± 16 | 2.5%  | p > 0.05 |

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, ayniqsa chaqqonlik (mokkisimon yugurish) va reaksiya tezligi ko‘rsatkichlarida eng yuqori ijobiy siljish kuzatildi. Tajriba guruhida moki yugurish vaqti o‘rtacha 0.9 sekundga qisqargan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich deyarli o‘zgarishsiz qoldi (0.2 sek). Bu esa badmintonning maxsus harakatlanish texnikasi (footwork) talabalarning koordinatsion qobiliyatlariga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta‘sir qilishini isbotlaydi.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, badminton o‘yinidagi doimiy to‘xtashlar, yo‘nalishni keskin o‘zgartirishlar va sakrashlar periferik ko‘rish qobiliyatini va vestibulyar apparatni mustahkamlaydi. Boshqa sport turlaridan farqli o‘laroq, badmintonda yuklama intervalli xarakterga ega bo‘lib, bu yurak-qon tomir tizimining moslashuvchanligini oshiradi. Tadqiqot natijalari badmintonni oliy ta‘lim muassasalari jismoniy tarbiya darslariga kengroq joriy etish zarurligini tasdiqlaydi.

Badminton sporti jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishda eng samarali vositalardan biridir. U ayniqsa tezkorlik va chaqqonlikni shakllantirishda yuqori natija beradi. Tizimli shug‘ullanish nafaqat jismoniy, balki intellektual faollikni ham oshiradi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1. Бадминтон. Правила игры и проведение соревнований / сост.: А. А. Горяинов, М. М. Полевщиков. М.: Изд-во «Салька», 2001. 80 с.
2. Гутко А. В. История развития бадминтона в стране и за рубежом. Нижний Новгород: ННГУ, 2004. 22 с.
3. Ендальцев Б. В., Мавроматис В. Д. Применение бадминтона оздоровительной физической культуре населения // Проблемные вопросы управления физкультурно-спортивными организациями силовых структур. МО РФ, СПб.: ВИФК, 2003. С. 85-87.
4. Мавроматис В. Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре: учеб. пособие. СПб.: СПбГАСУ. 2012. 60 с.
5. Смирнов Ю. Н. Бадминтон учебник для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М. Советский спорт, 2011. 125 с.: ил.
6. Щербаков А. В., Щербакова Н. И. Бадминтон. Спортивная игра: учеб.-метод. пособие. М.: Советский спорт, 2010. 156 с.
7. Смирнов Ю. Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры. Физкультура и спорт, 1989. 159 с