

**BADMINTON DARSLARIDA YANGI PEDAGOGIK
TEKNOLOGIYALARDAN FOYDALANGAN XOLDA TALABALARNI
JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH**

Sarvar Baxodirov Sirojiddinovich,

Qarshi davlat universitetining Pedagogika instituti o`qituvchisi

Annotatsiya

Badminton sport turi uncha murakkab jarayon bo`lmasa ham yoshlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yordamchi mashg`ulotdir. Odatda, sport- insonning ham aqliy ham jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirar ekan, batmintonda ham sportchi shunday fazilatlari ortadi. Maqolada ham badminton mashg`ulotlarida qo`llanilayotgan pedagogik texnologiyalardan foydalanishning amaliy ahamiyati xususida so`z yuritiladi.

Kalit so`zlar: Pedagogik texnologiyalar, badminton, sport, mashg`ulot, rivojlantirish.

**DEVELOPMENT OF STUDENTS 'PHYSICAL QUALITIES IN BADMINTON
CLASSES USING NEW PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES**

Sarvar Bahodirov Sirojiddinovich,

Teacher of the Pedagogical Institute of Karshi State University

Annotation

Although badminton is not a complicated process, it is an activity that helps to develop the physical qualities of young people. In general, as sports develop a person's mental and physical abilities, so do athletes in badminton. The article also discusses the practical importance of using pedagogical technologies used in badminton lessons.

Keywords: Pedagogical technologies, badminton, sports, training, development.

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК УЧАЩИХСЯ НА
КЛАССАХ БАДМИНТОНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОВЫХ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Сарвар Баходиров Сирожиддинович,

**Преподаватель педагогического института Каршинского государственного
университета.**

Аннотации

Хотя бадминтон не является сложным процессом, это деятельность, которая помогает развивать физические качества молодых людей. В целом, спорт развивает умственные и физические способности человека, так же как и спортсмены в бадминтоне. В статье также обсуждается практическая важность использования педагогических технологий, применяемых на уроках бадминтона.

Ключевые слова: педагогические технологии, бадминтон, спорт, тренировка, развитие.

Kirish

Sport- shiddat zavqidan goh tana rohatlansa, gohida shu zavq ostida buyuk maqsadlar sari dadil qadam bosiladi. Ham jismoniy chiniqish xosil qilinsa, ham aqliy faoliyat chiniqadi. U kurashmi, futbol, boks - maqsadi bir: do`stlikni ulug`lash, sog`lom hayot tarzi, sog`lom muhitni shakllantirish. Boshqa fanni bilmadikku, sport murabbiysining oldida katta vazifalar qo`yiladi. Ham amaliy, ham aqliy faoliyatini rivojlantirish sport murabbiysi uchun murakkab jarayon emas. Bir vaqtlar o`ziham chempion bo`lgan murabbiy kun kelib, yetuk shogirdni voyaga yetkaza oladi. Sababi, xatosi qayerdaligini bilmagan, yutqizib qo`ygan shogird ham, maydonda raqibini yenggan shogird ham murabbiyning tajribalariga suyanadi.

Demakki, pedagogikada sport murabbiylarining ham taktikasi, ham pedagoglik qobiliyati yurtimizda bo`lg`usi chempionlarni tayyorlashda dasturi amaldir.

Adabiyotlar taxlili va metodologiyasi

Avvalo, badminton haqida, Badminton (inglizcha badminton) - o'yin sport turlaridan biri. Musobaqa 13.40x6.10 m (juftlik uchun) yoki 13.4x5.2 m (bitta o'yin uchun) bo'lgan maydonda bo'lib, u yarmiga to'rga bo'linadi (balandligi 1.55 m). Ekstremal chiziqlar (o'ng va chap), shuningdek orqa chiziqlar bo'yicha o'yin maydonidir. Bunga qo'shimcha ravishda, to'rdan 1,98 m masofada, orqa chiziq bilan bir qatorda, xizmat ko'rsatish zonasini markaziy chiziq bilan ajratilgan xizmat ko'rsatish liniyasi mavjud. O'yin saytning qarama-qarshi tomonlarida joylashgan ikkita sportchini (yoki ikkitadan ikkita jamoa) ishtirok etadi. Odatda 3 yoki 5 o'yindan iborat bo'lgan o'yin 15 ballgacha o'ynaladi (agar bolalar va ayollar o'ynashsa - 11 ochko). Manbalarda keltirilishicha, ba'zi tadqiqotchilar Hindistonni badmintonning vatani deb bilishadi,

boshqalari bu o'yin Malayziyada, keyinchalik u Osiyoning boshqa mamlakatlarida paydo bo'lgan, deb ta'kidlashadi. Ehtimol, Hindistonda Angliyadan bo'lgan Baffort gertsogi zamonaviy badmintonning "pune" ("pune") o'yini bilan tanishgan. 1873 yilda u Gloucestershirdagi (Londondan 100 km uzoqlikda) Badminton uyi uyiga qaytib keldi va o'zi bilan qanotli to'p va bir nechta raketka olib ketdi. Birinchi qoidalar Britaniyalik ofitserlar Hindistonda bo'lgan paytida yozgan g'alati o'yin darhol jamoatchilik e'tiborini tortdi va ko'plab muxlislarni topdi. 1887 yilda ushbu o'yin muxlislarning birinchi klubi tashkil qilindi va 1893 yil 13 sentyabrda 14 badminton klubi birinchi ingliz badminton uyushmasini (BAE) tashkil qildi. Xuddi shu yili ushbu o'yin qoidalari rasmiy ravishda o'rnatildi. Birinchi Butunjahon ochiq chempionati 1899 yilda, badminton bo'yicha xalqaro musobaqalar 1902 yilda Irlandiyaning Dublin shahrida bo'lib o'tgan. Ushbu o'yinda faqat ikkita jamoa ishtirok etdi - Angliya va Irlandiya. 1934 yil 5-iyulda to'qqiz shtat (Angliya, Shotlandiya, Daniya, Gollandiya, Irlandiya, Uels, Frantsiya, Kanada va Yangi Zelandiya) Xalqaro Badminton Federatsiyasini (IBF) ta'sis etdi, unga 147 mamlakat vakillari kiritilgan. Evropa Badminton Ittifoqi (EBU) 1967 yil 24 sentyabrda 11 mamlakat tomonidan tashkil etilgan va bir yil o'tib, Bochumda (Germaniya) ushbu sport turi bo'yicha birinchi Evropa Badminton chempionati bo'lib o'tdi. Badminton bo'yicha erkaklar o'rtasida Tomas kubogi (IBFning birinchi prezidenti, ingliz Jorj Tomas nomi bilan atalgan) 1947 yildan beri o'ynab kelmoqda va ayollar sportchilari Uber kubogi uchun 1955 yildan beri kurash olib borishmoqda (amerikalik badmintonchi Betti Uber sharafiga). 1977 yildan beri Badminton bo'yicha jahon chempionati o'tkazib kelinmoqda. Ushbu sport turidagi musobaqalar to'g'risida ma'lumotga ega bo'lish uchun barcha uchrashuvlarga shaxsan qatnashishning hojati yo'q edi - 1951 yildan beri turli chempionatlarning televizion ko'rsatuvlari bo'lib o'tdi va 1972 yilda "Jahon badminton" ixtisoslashgan jurnali nashr etildi, u 1999 yilga qadar mavjud bo'lgan. Badminton o'ynash uchun zarur jihozlar: shtutnik (frantsuzcha volantdan - "uchuvchi", "engil", "harakatchan") - teri bilan qoplangan mantiyadan yasalgan mayda tukli to'p va raketka (frantsuzcha raquettadan, - bu so'zlar, o'z navbatida, arabcha raxatdan olingan - "xurmo") cho'zilgan va tutqichli yumaloq halqadan iborat. Dastlab tabiiy materiallardan yasalgan iplar (ko'pincha ox bo'zlari) endi o'zaro bog'langan sintetik mikrofiberlar (ko'pincha neylon yoki aramid) bo'lib, yadro elastik tolalardan yasalgan va ortiqcha oro bermay va niqobi ostida bardoshli materiallardan tayyorlangan.

Mulohaza va takliflar

Badminton - bu oson o'yin, qiziqarli o'yin-kulgi. Havaskorlar darajasida kassetani havoda ushlab turishga harakat qilish kifoya, ammo g'alaba qozonish uchun professionallar ayyorlik, moslashuvchanlik, chidamlilik, mukammal muvofiqlashtirish, ajoyib kuch va chaqqonlik, yuqori tezlikni rivojlantirish va etarlicha uzoq vaqt davomida tezkor hujumlarni amalga oshirish qobiliyatini namoyish etishlari kerak. Yurak-qon tomir kasalliklari bo'lgan keksa odamlar badminton o'ynay olmaydilar. Professional sport haqida gap ketganda, bu gap to'g'ri. Biroq, havaskor badminton - bu boshqa masala. Bundan tashqari, mutaxassislarning ta'kidlashicha, balog'at yoshida badminton o'ynash, o'yin davomiyligi kamida yarim soat bo'lsa, umr ko'rish davomiyligini kamida 2-3 yilga oshirishi mumkin. Bundan tashqari, ushbu sport bilan shug'ullanish yurakning bazal tezligini va qon bosimini pasaytirishga yordam beradi, shuning uchun gipertenziv bemorlar uchun juda foydali. Tadqiqotchilar jismoniy mashqlar qon tomirlarini toraytiradigan tanadagi ayrim xolesterol (triglitsyeridlar, past va juda past zichlikdagi lipoproteinlar) miqdorining kamayishiga olib kelishini ko'rsatdi. Natijada, badmintonchilar yurak xastaligini rivojlanish ehtimoli kamroq. Va bu o'yin davomida yurak mushaklarining holati yaxshilanadi va natijada miyokard infarkti xavfi kamayadi. Yurak kasalligi bilan og'rigan odamlar ham badminton o'ynashlari mumkin, ammo bu holda darsni shifokor nazorati ostida o'tkazish kerak. Bundan tashqari, badminton suyaklarni mustahkamlashga yordam beradi, suyak to'qimasining hujayralararo moddasida kaltsiyning so'rilishini faollashtiradi va shu bilan osteoporozning oldini oladi. Va nihoyat, ushbu o'yin saraton xavfini (ayniqsa ko'krak va ichak saratoni) kamaytiradi.

Xulosa

Badmintonda ko'plab boshlanuvchilar uchun noqulay bo'lib tuyulgan to'g'ri tutish o'yin samaradorligini yanada oshiradi. Va badmintonni mustaqil o'rganishga urinish natijasida olingan noto'g'ri tutish tez-tez zarba berish texnikasining kamligiga olib keladi.

Badmintonda asosiy narsa ajoyib texnikadir. Ha, lekin oyoq ishlashning ahamiyatini e'tibordan chetda qoldirmaslik kerak. Axir, bu aniq va tezkor harakatlar, o'yinchiga zarbani texnik jihatdan to'g'ri zarba bera oladigan joyda kerakli vaqtda bo'lishiga imkon beradi. Shuning uchun, mashg'ulot paytida siz sayt atrofida harakat qilish

texnikasini ishlab chiqishga aniq e'tibor berish kerak. Yakkaxon sport turlaridan badmintonni o'rganish oson. O'yin qoidalariga boshlang'ich pozitsiyasi, zarbalarni bajarish va ochkolarni aniqlash kiradi. Mashg'ulotlarda eng qiyin narsa raqibning xizmatiga zarba berishdir.

Zamonaviy badmintonda 4 xil zarba mavjud: qisqa, tekis, uzoq masofali va hujumkor. Dastlabki ikkitasi raqib o'z yarmining chekkasida bo'lganida, aldamchi manevralar uchun ishlatiladi. Hujumli orqaga qaytish - bu dushman zonasidagi ma'lum bir joyga yo'naltirilgan kuchli zarba. Uzoq masofaga kelsak, bu raqibni iloji boricha orqaga qaytishga majbur qilish uchun ishlatiladi.

Adabiyotlar ro`yxati:

1. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008 y.
2. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O`quv qo`llanma TDPU T.: 2008 y.
- 3 Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O`quv qo`llanma T.: 2010
4. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O`quv qo`llanma T.: 2012 y.