BADMINTON MASHG‘ULOTLARINING SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH VA JISMONIY FAOLLIKNI OSHIRISHDAGI PEDAGOGIK AHAMIYATI

Hoshimov Muhammadqodirjon A’zam o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti 25/9-guruh talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24523670

Annotatsiya. *Mazkur maqolada badminton mashg‘ulotlarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish hamda insonning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati yoritilgan.*
Kalit so‘zlar: *badminton, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, salomatlik, jismoniy sifatlar, sport mashg‘ulotlari, yoshlar.*
Аннотация. *В статье рассматривается значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни, повышении физической активности и укреплении физического и психологического здоровья человека.*
Ключевые слова: *бадминтон, здоровый образ жизни, физическая активность, здоровье, физические качества, спортивные занятия, молодёжь.*
Abstract.. *The article examines the role of badminton in promoting a healthy lifestyle, increasing physical activity, and improving physical and psychological well-being.*
Keywords: *badminton, healthy lifestyle, physical activity, health, physical fitness, sports training, youth.*

Kirish. Bugungi kunda aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy faollikni oshirish va sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib etish jismoniy tarbiya va sport sohasining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy hayot sharoitida kamharakatlilik, uzoq vaqt davomida kompyuter va mobil qurilmalardan foydalanish hamda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanmaslik inson organizmining funksional imkoniyatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli aholining turli yosh guruhlarini muntazam jismoniy faollikka jalb etishning qulay, qiziqarli va samarali vositalarini ommalashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Badminton tezkor harakatlar, yo‘nalishni o‘zgartirish, sakrash, yugurish va raketka bilan zarba berish kabi harakatlarni o‘z ichiga oladigan sport turi hisoblanadi. Uning o‘ziga xos jihati shundaki, badminton bilan shug‘ullanish uchun faqat professional sportchi bo‘lish talab etilmaydi. Mashg‘ulotlarni yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlarga muvofiq tashkil etish orqali undan sog‘lomlashtirish vositasi sifatida foydalanish mumkin.

Mazkur maqolaning maqsadi badminton mashg‘ulotlarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyatini ilmiy manbalar asosida tahlil qilish hamda jismoniy faollikni oshirishga yo‘naltirilgan pedagogik tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Badminton o‘yini organizmning bir nechta funksional tizimlarini faol ishlashga undaydi. O‘yin davomida sportchi tezlanish, sekinlashish, qisqa masofalarga yugurish, sakrash va turli yo‘nalishlarda harakatlanish kabi faoliyatlarni bajaradi. Bunday harakatlar jismoniy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismlari bo‘lgan tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, muvozanat va chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

A. A. Pulatov, O. M. Savatyugin va Sh. Sh. Isroilovning “Badminton nazariyasi va uslubiyati” nomli o‘quv qo‘llanmasida badmintonning nazariy va uslubiy asoslari yoritilgan. Ushbu manba sport turining mazmuni, texnik tayyorgarligi va mashg‘ulotlarni tashkil etish masalalarini o‘rganishda muhim ahamiyatga ega.

Ma G. va hammualliflar tomonidan 2025-yilda e’lon qilingan tizimli sharh va meta-tahlilda 15 ta tadqiqot hamda 370 nafar ishtirokchi ma’lumotlari tahlil qilingan. Natijalar badmintonchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yuqori intensivlikdagi intervalli mashqlar, kuch mashqlari va muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlarning foydali bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatgan [4]. Bu natijalar mashg‘ulotlarni maqsadli rejalashtirish zarurligini asoslaydi.

Badmintonning sog‘lomlashtiruvchi ta’siri faqat jismoniy sifatlarning rivojlanishi bilan cheklanmaydi. Muntazam harakatlanish organizmning funksional imkoniyatlarini qo‘llab-quvvatlashga, faol hayot tarzini shakllantirishga va kundalik harakat faolligini oshirishga xizmat qiladi. Biroq natijalar mashg‘ulotlarning davomiyligi, intensivligi, muntazamligi va shug‘ullanuvchining individual xususiyatlariga bog‘liq.

Sog‘lom turmush tarzi insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy farovonligini ham qamrab oladi. Badminton bilan shug‘ullanish jarayonida diqqatni jamlash, vaziyatni tez baholash, qaror qabul qilish va o‘z harakatlarini boshqarish ko‘nikmalari takomillashadi. O‘yin davomida raqibning harakatlarini kuzatish va zarur javob harakatini tanlash aqliy faollikni talab qiladi.

Juftlik va jamoaviy mashg‘ulotlar esa muloqot qilish, hamkorlik, o‘zaro hurmat va sport odobiga rioya etish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Musobaqa elementlari ishtirokchilarda maqsadga intilish, o‘z imkoniyatlarini baholash va muvaffaqiyatsizliklarni to‘g‘ri qabul qilish malakalarini shakllantirishi mumkin.

2022-yilda chop etilgan “Play Badminton Forever: A Systematic Review of Health Benefits” nomli tizimli sharhda badmintonning salomatlikka ta’sirini o‘rgangan 27 ta tadqiqot tahlil qilingan. Mualliflar badminton bilan shug‘ullanish jismoniy salomatlik, yurak-qon tomir va nafas olish funksiyalari, jismoniy tayyorgarlik hamda ayrim ruhiy va ijtimoiy salomatlik ko‘rsatkichlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkinligini qayd etganlar [5].

Shu bilan birga, badmintonning ruhiy salomatlikka ta’sirini barcha insonlar uchun bir xil deb baholash to‘g‘ri emas. Mashg‘ulotlarning pedagogik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilishi, sog‘lom raqobat muhiti va shug‘ullanuvchilarning imkoniyatlarini hisobga olish muhimdir.

Badmintonning sog‘lomlashtiruvchi imkoniyatlaridan samarali foydalanish uchun mashg‘ulotlarni tizimli va bosqichma-bosqich tashkil etish lozim. Dastlab shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi, yoshi va sog‘lig‘i bilan bog‘liq cheklovlari hisobga olinadi. Keyingi bosqichlarda texnik ko‘nikmalar, harakat koordinatsiyasi va o‘yin faoliyatiga oid mashqlar murakkablashtirib boriladi.

Pedagogik nuqtayi nazardan quyidagi yo‘nalishlar muhim hisoblanadi:

1. **Muntazamlik tamoyili.** Mashg‘ulotlarni uzluksiz rejalashtirish va jismoniy faollikni kundalik turmush tarzining bir qismiga aylantirish.
2. **Yuklamani individuallashtirish.** Mashqlar intensivligi va davomiyligini ishtirokchilarning yoshi, tayyorgarligi va sog‘lig‘iga moslashtirish.
3. **Qiziqish va motivatsiyani oshirish.** Harakatli o‘yinlar, juftlikdagi mashqlar va kichik musobaqalardan foydalanish.
4. **Jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish.** Tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat, chidamlilik va koordinatsiyani birgalikda takomillashtirish.
5. **Xavfsizlikni ta’minlash.** Mashg‘ulotdan oldin badan qizdirish, sport maydonchasining holatini tekshirish, mos poyabzal kiyish va yuklamani me’yorlash.

Badmintonni umumta’lim maktablari, oliy ta’lim muassasalari, sport to‘garaklari va aholining bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish tadbirlariga kiritish mumkin. Ayniqsa, yoshlar bilan ishlashda badmintonning o‘yin xususiyati jismoniy mashg‘ulotlarga qiziqishni oshirish va kamharakat turmush tarzining oldini olishga ko‘maklashishi mumkin.

Shuni ta’kidlash kerakki, badminton sog‘lom turmush tarzining muhim vositalaridan biri bo‘lsa-da, u muvozanatli ovqatlanish, yetarli uyqu, shaxsiy gigiyena va boshqa jismoniy faollik turlarining o‘rnini to‘liq bosa olmaydi.

Xulosa. Badminton mashg‘ulotlari sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish va insonning jismoniy hamda ruhiy farovonligini qo‘llab-quvvatlash uchun muhim pedagogik imkoniyatlarga ega. Ushbu sport turi tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, muvozanat va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, badminton o‘yin faoliyati orqali diqqat, tezkor qaror qabul qilish, o‘zini boshqarish va hamkorlik ko‘nikmalarini shakllantirish imkonini beradi.

Tahlil qilingan ilmiy manbalar badmintonning sog‘liq bilan bog‘liq ayrim ko‘rsatkichlarga ijobiy ta’sirini ko‘rsatadi. Biroq sog‘lomlashtiruvchi samaradorlik mashg‘ulotlarning muntazamligi, yuklama darajasi, xavfsizlik qoidalariga rioya etilishi va individual xususiyatlarni hisobga olishga bog‘liq.

Shu sababli badmintonni ta’lim muassasalari va ommaviy sport tadbirlarida keng qo‘llash, mashg‘ulotlarni ilmiy-uslubiy asosda tashkil etish hamda aholining jismoniy faolligini muntazam kuzatib borish tavsiya etiladi. Kelgusida turli yosh guruhlarida badminton mashg‘ulotlarining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlik ko‘rsatkichlariga ta’sirini tajriba asosida o‘rganish mazkur yo‘nalishning ilmiy-amaliy ahamiyatini yanada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Pulatov A. A., Savatyugin O. M., Isroilov Sh. Sh. Badminton nazariyasi va uslubiyati. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
2. Salimov U. Z., Badalov B. U., Nizamova M. M., Zaxidov A. X. Badminton. — Toshkent, 2018. (O‘quv-uslubiy qo‘llanma.)
3. Ismoilova F. Sport maktablarida badminton mashg‘ulotlarini tashkil etishning asosiy qoidalari. — Jamiyat va innovatsiyalar, 2023, 4-jild, 8-son, 214–218-betlar. https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol4-iss8/S-pp214-218