

БАДМИНТОН В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аминов Ботыр Умидович
Коканский государственный
педагогический институт доцент

Аннотация: Бадминтон увлекательная, темпераментная и красивая игра, в которой удачно сочетаются элементы тенниса, волейбола и легкой атлетики.

Вместе с тем игра проста и доступна почти всем. Игру в бадминтон можно вести в напряженном, быстром и в легком, замедленном темпе, тем самым регулировать нагрузку сообразно своим возможностям. Систематические занятия бадминтоном укрепляют мышцы брюшного пресса, спины, ног и рук, улучшают подвижность суставов, способствуют развитию правильного, глубокого дыхания. Игра развивает ловкость, выносливость, силу, вырабатывает быстроту реакции и ориентировки.

В последнее время усиливается интерес к развитию бадминтона в школе, активно разрабатываются и реализуются региональные и местные программы. Это находит свое отражение в организации различных видов спортивной образовательной деятельности, таких как работа секций, кружков, других объединений в учреждениях образования; участие в программе спортивного движения обучающихся Российской Федерации в системе всероссийских массовых мероприятий спортивной направленности.

В большинстве школ города Нурлатского района за последние два года активизировалась организационно-массовая, внеклассная и спортивная работа. Однако многие образовательные учреждения продолжают испытывать серьезные трудности организационно-методического и материального обеспечения. Вопросы эффективного использования потенциала игры в бадминтон в учебно-воспитательном процессе образовательных учреждений еще не стали предметом пристального внимания и осмысления в педагогических коллективах, методических службах органов управления образованием.

Учебно-тренировочная работа и соревнования — это единый процесс, где соревнования служат проверкой уровня подготовленности бадминтонистов, стимулом для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства. Хорошим агитационным средством для привлечения детей всех возрастов к занятиям бадминтоном является зрелищность соревнований, высокая культура и мастерство спортсменов.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

В последние годы бадминтон в Республике Татарстан приобретает все большую популярность. Соревнования демонстрируются по телевидению, мастер-классами специалистов, по интернету, что привлекают большое количество зрителей, поэтому требования к качеству их проведения постоянно повышаются. Четкая организация, красочность с тщательной разработкой ритуала открытия и закрытия, с квалифицированным судейством должны стать нормой проведения соревнований по бадминтону.

В последнее время значительно сократилась физическая активность студентов, что в конечном итоге приводит к снижению функциональных возможностей. Интеллектуальный труд без физического отрицательно сказывается на работоспособности организма. В настоящее время в вузах нашей страны число студентов, имеющих неудовлетворительный уровень психофизического состояния (низкий уровень развития двигательной подготовленности, функциональных возможностей, недостаточное физическое развитие и незначительные отклонения в состоянии здоровья), составляет 65-68% от общего числа занимающихся. Эти негативные тенденции вызывают необходимость поиска различных действенных мер, направленных на оптимизацию физического состояния студентов.

Программа по физической культуре для студентов высших учебных заведений предусматривает изучение раздела «Бадминтон» в рамках предмета, а также в ходе факультативных и элективных занятий. В процессе обучения студенты приобретают теоретические и практические знания, умения и навыки владения техникой игры, достигают определённого уровня развития физических качеств, необходимых для ведения игры, постигают основы правил судейства игры.

В настоящее время бадминтон как вид спорта получил массовое развитие. Он помогает решать основные задачи физического воспитания: оздоровительную, образовательную, воспитательную. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в различных группах общей физической подготовки.

В неспециализированных вузах студенты I-3 курсов занимаются физической культурой на учебных занятиях согласно рабочей программе по физическому воспитанию один – два раза в неделю. Как вариант вместо этого им предлагается заниматься определенным видом спорта – бадминтоном.

Физическое воспитание студентов позволяет рассматривать бадминтон не

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и совершенствования личности молодежи. С этой целью предлагается систематическое использование средств бадминтона в учебном процессе со студентами. Это выдвигается в качестве альтернативы стандартным учебным занятиям по физическому воспитанию с целью разностороннего влияния на организм занимающихся и целенаправленного развития их двигательных качеств.

Массовое развитие бадминтона, как вида спорта, помогает решить основную задачу, стоящую перед физкультурным движением: добиться физического совершенства студентов, укрепить их здоровье, отвлечь от пагубных привычек, привить навыки здорового образа жизни. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Косихин В.П. Средства и основные методики развития гибкости у студентов-бадминтонистов: учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура» / В.П. Косихин, С.Ф. Сокунова, Л.М. Шехматов, О.Л. Малолетов – Ульяновск : типография «SimPrint», 2018. – 55 с.
2. Помыткин, В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика физической культуры / В. П. Помыткин. – Ульяновск : Ульяновский дом печати, 2012. – 344 с. – ISBN 978-5-98585-081-9. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://ru.calameo.com/read/001384808c976b871408a>
3. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 23-30.
4. Ruzimatov, Islomjon. "THE SIGNIFICANCE OF METHODS DETERMINING THE DEVELOPMENT OF LEADING PHYSICAL QUALITIES IN ROADCASTS." *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal* 4.05 (2023): 177-185.
5. Erkuzievich, Islomjon Rozmatov. "THE IMPORTANCE OF THE METHODS USED IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF BEHAVIOR OF INVADING ATHLETES CARRYING OUT HARD WORK." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 325-330.

6. Ro‘zimatov, Islomjon. "Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati." *Scientific-theoretical journal of International education research* 1.3 (2023): 92-97.

7. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "The importance of functional training in the athlete training system." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 261-264.

8. Toxirjonovich, Arabboyev Qaxramon, et al. "THE ROLE OF SPORT IN PEOPLE'S HEALTH." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14.7 (2022).

9. Arabboyev, Q. T. "Sportchilarni tayyorlashda funksional tayyorgarlikning ahamiyati: 10.53885/edinres. 2022.75. 29.012 QT Arabboyev." Научно-практическая конференция. 2022.

10. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "SPECIFIC FEATURES OF THE APPROACH TO STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE BASIS OF THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALIZATION." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 269-273.

11. Араббоев, К. Т. "Особенности адаптации студентов высшей физкультурно-педагогической школы к учебной и спортивной деятельности." *Педагогические науки* 5 (2011): 128-131.

12. MURATOVA, GULIYA RIMOVNA, RUZEL MULLAKHMETOVICH KHABIBULLIN, and AYGUL URALOVNA BAKIROVA. "COORDINATION ABILITIES OF POWERLIFTERS." *Будущее науки-2019*. 2019.

13. Rashitovna, Muratova Gulnara. "Problems of Using the Technology of Integrated Modular Training of Students in Physical Education Classes at The University." *Genius Repository* 26 (2023): 104-106.

14. Муратова, Г. Р. "ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ." *Science Promotion* 4.1 (2023): 30-35.

15. Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." *Science Promotion* 4.1 (2023): 24-29.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

16. Муратова, Гулнара, and Вагаршак Данелян. "ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ." *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences* 2.22 (2023): 23-27.

17. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." *Open Access Repository* 8.12 (2022): 5-8.

18. Mukhtorovna, Yuldasheva Jamilakhan. "EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS." *Open Access Repository* 8.12 (2022): 693-697.

19. УПРАЖНЕНИЯХ, САМОКОНТРОЛЬ В. ФИЗИЧЕСКИХ. "JISMONIY YUKLAMALARDA O'ZINI-O'ZI NAZORAT." *НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ-2021* 1: 722.

20. Умарова, Ф. А., З. А. Умарова, and А. А. Умаров. "Повышение эффективности обучения за счет использования электронного обучения в классе." *Библиотека в пространстве современной культуры*. 2020.

21. Умаров, АА-К. "СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДСТАРТОВОЙ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ СПОРТСМЕНА КАК СПОСОБ ПОДГОТОВКИ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ И СОРЕВНОВАНИЯМ." *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ*. 2021.

22. Artikovna, Abdurahmonova Malohatkhan. "USE OF INTERACTIVE METHODS AND THEIR EFFECTIVENESS IN TEACHING CHEMISTRY." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.2 (2023): 507-510.

23. Умаров, Абдусамат Абдумаликович. "Феноменологическое Поле Гендерной Идентичности Спортсменок." *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture* 3.12 (2022): 15-18.