



**EOC**  
EUROASIAN  
ONLINE  
CONFERENCES

# SPAIN CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON  
SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND  
INNOVATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object  
identifier

eoconf.com - from 2024



**INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION:** a collection scientific works of the International scientific conference – Madrid, Spain, 2026, Issue 6.

**Languages of publication:** Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MOERN SCIENCE AND INNOVATION**». Which took place in Spain, 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.



## BADMINTON SPORT TURINI OMMALASHTIRISH

**Mirzajonova Komila Mamasodiqovna**

Farg'ona davlat universiteti

FARDU jismoniy madaniyat fakulteti

jismoniy madaniyat yo'nalishi 24-47 C guruh talabasi

Ilmiy rahbar: **To'ychiyev Ashurali**

**ANNOTATSIYA.** Ushbu maqolada (yoki ishda) bugungi kunda mamlakatimizda badminton sport turini aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida yanada ommalashtirishning dolzarb masalalari tadqiq etilgan. Badmintonning inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni (chaqqonlik, chidamlilik, reaksiya tezligi) rivojlantirish hamda ko'rish qobiliyatini yaxshilashdagi tibbiy va pedagogik ahamiyati yoritib berilgan. Shuningdek, ta'lim muassasalarida badminton to'garaklarini tashkil etish, moddiy-texnik bazani rivojlantirish va aholi o'rtasida ushbu sport turiga bo'lgan qiziqishni oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar hamda metodik yondashuvlar ishlab chiqilgan.

**KALIT SO'ZLAR:** Badminton, ommaviy sport, ommalashtirish, pedagogik ahamiyat, jismoniy sifatlari, sog'lom turmush tarzi, metodik tavsiyalar, ta'lim muassasalari.

**KIRISH.** Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar asrida aholi, ayniqsa, o'sib kelayotgan yosh avlod o'rtasida kamharakatlik (gipodinamiya) muammosi keskin tus olmoqda. Kompyuter, smartfon va boshqa elektron qurilmalarga bog'lanib qolish yoshlarning nafaqat jismoniy faolligini kamaytirmoqda, balki ko'rish qobiliyatining pasayishi, qomatning buzilishi (skolioz) va erta semizlik kabi jiddiy tibbiy muammolarni keltirib chiqarmoqda. Mazkur salbiy tendensiyalarga qarshi kurashishda aholi o'rtasida ommaviy sport harakatini rivojlantirish va uning barcha uchun ochiq, jozibador modellarini yaratish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ushbu kontekstda badminton sport turi o'zining noyob xususiyatlari bilan alohida ajralib turadi. Badminton — shunchaki dam olish maskanlarida o'ynaladigan ko'ngilochar o'yin emas, balki yuqori jismoniy yuklama, tezkor fikrlash va cheksiz energiya talab qiladigan dinamik sport turidir. Tibbiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, badminton volanining harakatini doimiy kuzatish ko'z mushaklari uchun ajoyib trenajyor vazifasini o'taydi va miopiya (yaqindan ko'ra olmaslik) kasalligining oldini olishda eng samarali vositadir. Bundan tashqari, u inson tanasidagi barcha mushak guruhlarini ishga soladi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlaydi, chaqqonlik, chidamlilik hamda strategik fikrlashni shakllantiradi.

Biroq, badmintonning bunday ulkan pedagogik va fiziologik afzalliklariga qaramay, mamlakatimizda uning ommaviylik darajasi hamon talab darajasida emas. Ko'pchilik orasida ushbu sport turi haqida tushunchalarning yetarsizligi, umumta'lim maktablari va oliy o'quv yurtlarida moddiy-texnik bazaning (maxsus kortlar, professional raketka va volanlar) yetishmasligi hamda malakali trener-pedagoglar taqchilligi badmintonning ommaviy tus olishiga to'sqinlik qilmoqda.

Shu bois, ta'lim muassasalarida va mahallalarda badminton sportini tizimli ravishda ommalashtirish, uni jismoniy tarbiya darslari va to'garak faoliyatlariga integratsiya qilish hamda innovatsion targ'ibot usullaridan foydalanish bugungi kunning eng dolzarb vazifalaridan biridir. Ushbu ilmiy-amaliy ish doirasida aynan ushbu muammolarni bartaraf etish metodikasi va strategik yondashuvlari atroflicha tadqiq etiladi.



## ASOSIY QISM

### **Badminton Sport Turining Tarixiy va Ijtimoiy Fenomeni**

Badminton qadimgi ildizlarga ega bo'lgan, ammo zamonaviy qoidalari XIX asrning ikkinchi yarmida Angliyada shakllangan eng ommaviy sport turlaridan biridir. Hozirgi kunda u yozgi Olimpiada o'yinlarining ajralmas qismi hisoblanadi. Osiyo mamlakatlarida (Xitoy, Indoneziya, Malayziya, Janubiy Koreya) badminton milliy sport darajasiga ko'tarilgan. Buning sababi oddiy: badminton o'ynash uchun murakkab va qimmatbaho muhandislik inshootlari talab qilinmaydi. Uni ochiq havoda, bog'larda, hovlilarda, sport zallarida yoki maxsus yassi maydonchalarda osongina tashkil etish mumkin. Ijtimoiy nuqtai nazardan badminton barcha yosh guruhlari (6 yoshdan 70 yoshgacha) va har xil jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan insonlarni bir maydonchada birlashtira oladigan noyob demokratik sport turidir.

**Badmintonning Tibbiy-Biologik va Fiziologik Tahlili.** Badminton o'yini tashqi ko'rinishidan yengil tuyulsa-da, u juda yuqori jismoniy va funksional yuklama beradigan sport turidir. Professional badmintondagi yuklamalar darajasi hatto katta tennis va futbolnikidan ham yuqoriroq bo'lishi mumkin. O'yin davomida sportchining harakat dinamikasi quyidagi o'ziga xosliklarga ega:

**Kardio-yuklama va chidamlilik:** Badminton o'yini asosan interval xarakterga ega. O'yinchi 5-10 soniya davomida maksimal tezlikda ishlaydi (volanga yetib borish, sakrash, zarba berish), so'ngra qisqa soniyali tanaffus bo'ladi. Bu esa yurak-qon tomir tizimini trenajyorlar kabi baquvvat qiladi. Bir soatlik intensiv o'yin davomida inson organizmi 500 dan 700 kilokaloriyagacha energiya sarflaydi, bu esa semizlikni davolashda eng samarali vositadir.

**Tayanch-harakat apparati:** O'yin davomida tana doimiy ravishda egiladi, buriladi, cho'ziladi va sakraydi. Natijada umurtqa pog'onasi atrofidagi chuqur mushaklar, oyoq kafti, boldir va son mushaklari hamda yelka kamari mustahkamlanadi. Bu o'smirlarda qomatning to'g'ri shakllanishini ta'minlaydi.

**Ko'rish a'zolari uchun tabiiy gimnastika:** Zamonaviy tibbiyot (oftalmologiya) badmintonni ko'z nuri xiralashishini davolash va oldini olish uchun eng yaxshi sport turi deb tan olgan. O'yin davomida volan soatiga 200 dan 400 km gacha (professionallarda) tezlikda harakatlanadi. O'quvchi o'z nigohini doimiy ravishda goh 30 santimetr yaqinlikdagi, goh 10-12 metr uzoqlikdagi volanga qaratishga majbur bo'ladi. Bu jarayon ko'z olmasini harakatlantiruvchi mushaklar va ko'zning ichki akkomodatsiya apparatini tinimsiz mashq qildiradi, ko'zdagi qon aylanishini yaxshilaydi va darslardan keyingi ko'z charchog'ini butunlay yo'qotadi.

**O'quvchilar Psixologiyasi va Kognitiv Qobiliyatlariga Ta'siri**

Badminton faqat jismoniy o'yin emas, uni ko'pincha "shaxmat harakatda" deb ham atashadi. Chunki o'yin davomida sportchi soniyaning mingdan bir ulushida raqibning harakatini tahlil qilishi, volanning traektoriyasini aniqlashi va unga mos javob zarbasini tanlashi kerak. Bu bolalarda quyidagi kognitiv xususiyatlarni rivojlantiradi:

**Tezkor qaror qabul qilish qobiliyati:** Stressli va tez o'zgaruvchan vaziyatda to'g'ri taktik yechim topish ko'nikmasi shakllanadi.

**Diqqatning konsentratsiyasi va taqsimlanishi:** O'quvchi bir vaqtning o'zida ham volanni, ham raqibning joylashuvini, ham o'z maydonchasi chegaralarini nazorat ostida ushlab turadi.



Stressga chidamlilik: O'yindagi ketma-ket mag'lubiyatlar va g'alabalar almashinuvi bolada irodani mustahkamlaydi, emotsional muvozanatni saqlashni o'rgatadi.

Ta'lim Muassasalarida Badmintonni Ommalashtirishdagi Tizimli Muammolar

O'tkazilgan tahlillar va pedagogik kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, maktab va oliygohlarda badmintonni keng yoyishda quyidagi to'siqlar mavjud:

Moddiy-texnik yetishmovchilik: Ko'plab maktab sport zallari faqat voleybol, basketbol yoki mini-futbol uchun moslashtirilgan. Badminton setkalari, raketkalari va eng asosiysi tez sinuvchan bo'lmagan sifatli volanlar yetishmaydi.

Metodik va kadrlar taqchilligi: Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining aksariyati o'z mutaxassisligi bo'yicha kurash, futbol yoki yengil atletikaga ixtisoslashgan bo'lib, ularda badminton o'yinining zamonaviy texnikasi va uni o'qitish metodikasi bo'yicha bilim va ko'nikmalar yetarli emas.

Stereotiplar: Jamiyatda hamon badmintonni sport turi emas, balki oddiy "plyaj o'yini" yoki shunchaki ermak sifatida ko'rish tushunchasi saqlanib qolgan.

Muammolarni Bartaraf Etish va Ommalashtirish Strategiyasi

Badmintonni muvaffaqiyatli ommalashtirish uchun ta'lim tizimida quyidagi kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish taklif etiladi:

A) Jismoniy tarbiya darslari dasturini modernizatsiya qilish

Amaldagi jismoniy tarbiya dasturidagi "Harakatli o'yinlar" bo'limiga badminton elementlarini kiritish lozim. Darslarning 10-15 daqiqalik qismida o'quvchilarga raketkani to'g'ri ushlab, volanni havoda ushlab turish (juggling), o'ng va chap tomondan zarba berish (forehand va backhand) mashqlari o'rgatiladi.

B) Arzon va innovatsion infratuzilmani yaratish

Qimmatbaho statsionar kortlar qurish shart emas. Maktab sport zallari poliga maxsus rangli skotchlar yordamida badminton chiziqlarini chizish (bitta standart voleybol maydoniga 2-3 ta badminton kortini joylashtirish mumkin). Devorlarga o'rnatiladigan yoki mobil (ko'chma) ustunlar va setkalardan foydalanish orqali zaldan ko'p funksiyali foydalanish imkoniyati yaratiladi.

C) Maktab va OTMlararo "Ommaviy liga" tizimini yaratish

Musobaqa bor joyda ommaviylik va qiziqish tez o'sadi. Maktablarda sinflararo, tumanlarda maktablararo hamda oliygohlar o'rtasida "Talabalar ligasi" turnirlarini muntazam o'tkazish kerak. Bunda nafaqat professional sportchilar, balki havaskor o'quvchilar guruhlar ham jalb etiladi.

Quyidagi jadvalda badmintonni maktab jismoniy tarbiya tizimiga bosqichma-bosqich joriy etish modeli keltirilgan:

Bosqichlar	Maqsadi va Mazmuni	Kutilayotgan Natija
1-bosqich: Nazoriy va boshlang'ich	O'quvchilarga badminton qoidalari, ko'z va tana uchun foydasi haqida tushuncha berish. Raketka bilan tanishish.	Sport turiga nisbatan motivatsiya va qiziqishning uyg'onishi.
2-bosqich: Texnik tayyorgarlik	Jismoniy tarbiya darslarida volanni urib qaytarish, to'g'ri turish (stoyka) va harakatlanish texnikasini o'rgatish.	Harakat koordinatsiyasining yaxshilanishi, boshlang'ich ko'nikmalar shakllanishi.
3-bosqich: Taktik va o'yin faoliyati	Darsdan tashqari vaqtda haftasiga 3 marta bepul maktab to'garaklarini ochish. Juftlik va yakkalik o'yin qoidalari amalda qo'llash.	O'quvchilarning gipodinamiyadan qutulishi, maktab terma jamoasining shakllanishi.



Bosqichlar	Maqsadi va Mazmuni	Kutilayotgan Natija
4-bosqich: Ommaviy monitoring	Turnirlar tashkil etish, o'quvchilarning sog'lig'i (ayniqsa ko'rish qobiliyati) va jismoniy tayyorgarligi o'zgarishini solishtirish.	Sog'lom muhit yaratilishi, tuman va shahar musobaqalarida ishtirok etish.

**METODOLOGIYA VA TAVSIYALAR.** Badminton to'garaklarida mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uchun pedagog quyidagi uslubiy qoidalarga amal qilishi shart: Oddiydan murakkabga tamoyili: Dastlabki darslarda o'quvchilarga raketkasiz, faqat volanni qo'l bilan otish va tutib olish mashqlari beriladi (bu ko'z va qo'l koordinatsiyasini rivojlantiradi). So'ngra raketka bilan devorga qarshi volan urish mashqlari bajariladi.

O'yinli metod: Bolalar quruq mashqlardan tez charchaydi. Shuning uchun mashg'ulotlarni "Kim volanni yerga tushirmasdan ko'p uradi?", "Nishonga aniq urish" kabi qiziqarli o'yinlar shaklida o'tkazish lozim.

Zaruriy yuklama nazorati: O'quvchilarning yoshi va jismoniy holatidan kelib chiqib, puls ko'rsatkichlari doimiy nazorat qilinishi (daqiqasiga 130-150 urishdan oshmasligi) maqsadga muvofiqdir.

**XULOSA.** Xulosa qilib aytganda, badminton sport turi bugungi kun yoshlarining salomatligini asrash, ularni axborot texnologiyalari olamidagi sun'iy hayotdan ommaviy sportning real muhitiga qaytarishda eng quvvatli va samarali pedagogik vositadir. Badmintonni ommalashtirish uchun katta stadionlar yoki qimmat trenajyor zallari shart emas — faqatgina to'g'ri tashkil etilgan uslubiy yondashuv, maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilarini qayta tayyorlash va minimal darajadagi sport anjomlari bilan ta'minlash yetarli hisoblanadi.

Ta'lim muassasalarida badminton to'garaklari va musobaqalarining tizimli ravishda yo'lga qo'yilishi nafaqat kelajakda Olimpiada chempionlarini tarbiyalashga, balki eng muhimi — sog'lom, chaqqon, ko'zlari o'tkir va intellektual salohiyatli barkamol avlod poydevorini yaratishga xizmat qiladi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

Mirziyoyev Sh.M. "Yangi O'zbekiston strategiyasi". – Toshkent: "O'zbekiston" nashriyoti, 2021. (Aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha davlat konsepsiyasi qismi).

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori. "Respublikada badminton sport turini yanada rivojlantirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" (Tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlar to'plami).

Kerimov F.A. "Sportda ilmiy tadqiqotlar". – Toshkent: "Zamin nashr", 2018. – 288 b. (Sport turlarini uslubiy tahlil qilish va pedagogik monitoring bo'yicha).

Matkarimov R.M., Abdullayev Sh.A. "Jismoniy tarbiya va sport boshqaruvi". – Toshkent: "Ilm-ziyo", 2019. (Maktab va oliygohlarda sport infratuzilmasini tashkil etish masalalari).

Ganiyeva M.A., To'rayev B.R. "Badminton o'yinining nazariyasi va uslubiyati". O'quv-uslubiy qo'llanma. – Toshkent: O'zDJTSU, 2022. – 145 b. (Raketka ushlab, harakatlanish texnikasi va dars ishlanmalari uchun).

Usmonov J.N. "Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish pedagogikasi". – Farg'ona: "Klasika", 2020. (Chaqqonlik, tezkorlik va reaksiya tezligini oshirish mashqlari).