



**ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ЗАНЯТИЙ
БАДМИНТОНА**

Хамраева Зухро Баходировна

*Преподаватель кафедры «Физическая культура и спортивная деятельность»
Ташкентского государственного экономического университета*

В подготовке бадминтонистов значительную роль играет игровая подготовка. В условиях игры будут дополнительно закреплены технико-тактические действия, усвоенные на тренировках.

Тренировочные (двухсторонние) игры – тренер проверяет результаты своей подготовительной работы, и вместе с командой совершенствуется или корректируется то, что было учтено на тренировке.

Товарищеские игры – корректировка схем, систем нападения и защиты (матчи с конкретными заданиями по тактике защиты и нападения).

Контрольные игры – проверка основных тактических принципов в играх с противником (усвояемых в ходе тренировки) и внесение корректировок в построение игры в защите и нападении.

Игровую подготовку можно рассматривать как неотъемлемую форму спортивной подготовки бадминтонистов.

Одним из основных средств этого являются тренировочные игры, проводимые тренером, специально организованные для двусторонних участников на оптимальном уровне соревновательного чувства. Игрокам не следует забывать, что основная задача тренировочных игр – не достижение спортивного результата высокого уровня, а формирование возможностей борьбы в спортивном духе, наблюдения на поле, умения различать существующие и важные от случайного и вторичного. Совершенство борьбы в спортивном духе, в свою очередь, проявляется в целенаправленном, творческом и инициативном выполнении игровых заданий, данных тренером несколько раз в ситуации, аналогичной соревновательной. Кроме того, под основным средством тактической подготовки понимаются самые разнообразные игровые тренировки, подходящие по структуре и режиму проведения к условиям соревнований.

В качестве эффективного решения задач тактической подготовки в ходе игры рассматриваются:

1. Эффективность правильного распределения силы, формирование навыка превосходного производства собственной силы, кроме того, правильного понимания, когда двигаться с напором, а когда двигаться свободно;
2. Взаимодействие с партнером по команде и совершенствование индивидуальных действий с целью выполнения быстрых заданий или разработанных планов тренера;



3. Совершенствование применения освоенных тактических систем, комбинаций и их вариантов;

К правилам управления подготовкой игры рекомендуются дополнительные условия: ряд послаблений в условиях игры при выполнении контрольных задач; искусственные ограничения во времени и месте; повышение уровня соревновательной сложности; увеличить отвлекающие факторы; необходимо контролировать, насколько хорошо бадминтонисты выполняют свои игровые задачи, путем установления систематического количественного и качественного контроля, и поощрять их за успешное выполнение.

Основным инструментом тактической подготовки является тренировка. Это позволяет решать тактические задачи в подходящих условиях соревнований. Также возможно усложнять или облегчать их в зависимости от конкретной задачи или эффективности тренировки. В процессе тренировок также используются бесплатные игры, проводимые тренером. В этом случае тренер ставит перед отдельными игроками или небольшими группами конкретные задачи, позволяя им самостоятельно, без его участия, с инициативой, творческим подходом и жизнерадостностью выполнить поставленные задачи в ходе игры. После игры все анализируется, определяется степень выполнения поставленных задач, объективно оцениваются отдельные игроки и небольшие группы.

Данный вид обучающих игр помогает бадминтонистам развивать творческие способности в следующих ситуациях: быстрое принятие решений, инициативность, быстрая адаптация к быстро меняющейся игровой ситуации; принятие рациональных решений. Одной из важных задач игровой подготовки является умение быстро и рационально переключаться с одной тактики на другую в ходе игры в зависимости от действий игры или противника. Для этого он совершает быстрый переход от одного действия к другому посредством заранее установленного сигнала во время игровой тренировки и развивающих игр. Если игрок выполняет отдельные действия, не учитывает ситуацию игры, имеет ограниченные возможности использования конкретных действий или совокупности действий, когда он садится за руль, когда его партнеры свободны от защитников и готовы сформировать атаку, он нарушает ход игры. В случае неудачи тренер объяснит его ошибку, а если это повторится, отдаст штурвал противоположной стороне. Напротив, за отличное выполнение данных указаний и похвальные индивидуальные действия команда получает дополнительные баллы. Игрок может быть заменен другим игроком на определенный период времени из-за ошибки или небрежности в защитных действиях. Если в игре примут участие две команды неравной силы, то перед основным орденом будут стоять более сложные задачи и для их решения придется использовать сложные условия. Для повышения эффективности игровой подготовки можно использовать комплекс методических действий.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



1. Примерное использование системы планового взаимодействия путем преодоления отвлекающих факторов, использования специальных приемов задания в определенные моменты. Бадминтонисты используют удобный для них темп, четкую систему наступательных или защитных действий во время игры, однако все попытки соперника срывают их планы.

2. Выполнение конкретных заданий в развивающих играх с учетом поведения будущих основных противников.

3. Точная роль бадминтониста в командном задании. В ходе тренировок основная задача тренера – развить у игроков смелость и инициативу, сформировать творческий подход к выполнению конкретных игровых задач исходя из ситуаций соревнований. Кроме того, нападающему может быть поставлена задача охранять опасного нападающего и не допускать его приближения к цели. В определенный момент тренер дает указание защищающемуся на линии игроку изменить последовательность своих действий и в некоторых случаях выйти на линию штрафного броска навстречу волану. Благодаря этому тренер учит их наблюдать за игровым процессом, оценивать действия партнеров и соперников, анализировать их достижения и недостатки.

4. Время от времени включение в основной состав запасных игроков при условии, что они на отличном уровне выполняют поставленные тренером задачи. Для того чтобы резервный бадминтонист без затруднений вошел в основной состав, необходимо в ходе тренировочных игр часто вводить в команду новые силы и строго требовать от всего коллектива выполнения заданий, связанных с рациональными действиями, усвоенными посредством взаимных действий. команда. В целях поощрения взаимодействия основной команды и игроков резерва должно быть установлено следующее условие: результат, полученный игроками резерва, засчитывается в счет команды с повышенным коэффициентом.

5. Освоение тактических комбинаций при переходе от одного варианта к другому. Не следует забывать и тот факт, что переход от одного стереотипа к другому требует большой нагрузки на нервную деятельность игроков. Посредством заранее оговоренного сигнала (голосом или взглядом) команда должна в ходе игры сменить одно состояние движения на другое. Шаг за шагом рекомендуется довести уровень восприятия сигнала участниками до уровня понимания, требующего правильного дифференцирования звукового сигнала от сигнала, подаваемого движениями глаз. Практическим методическим подходом к быстрому улучшению перехода к другому варианту или тактике является изменение тактических взаимодействий в соответствии с изменениями в игре противника. Одна из соперничающих команд меняет тактику игры по сигналу тренера, а другая быстро меняет схему игры.

6. Плановое включение в тренировочный процесс отдохнувших участников. В ходе обучающих игр ситуация наблюдается очень быстро, то есть игроки теряют инициативу и динамичность в своих действиях после того, как легко берут верх. В этом случае тренер может ввести в игру отдохнувших соперников, чтобы



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



восстановить темп игры и вести борьбу в спортивном духе. Например, основную команду можно закрепить за командой, играя с одной командой в первой части тренировки, а во второй части с другой новой командой, которая не исчерпана. Другой вариант: если команда добьется значительных успехов в первой части тренировки, она сможет составить конкуренцию новой команде.

7. Применение сокращенных или расширенных режимов игры в учебных соревнованиях. Этот вид методических действий часто используется для формирования навыка своевременного входа в игру с пользой для команды. Основной принцип выбора этого вида режима выражается в увеличении времени отдыха при чередовании нагрузок высокой интенсивности. Тем, кто систематически участвует в тренировочных играх, предлагается активно играть на поле от 5-7 минут до 15-20 минут. Кроме того, во время соревнований могут быть введены короткие общие перерывы для выполнения игроками штрафных ударов или ударов с разных мест. В отдельных видах тренировок целенаправленное сокращение времени игры при большей интенсивности (до 3-4 минут). Этот режим реализован с уменьшенным составом команды.

В процессе наблюдения за ходом игры тренер всегда должен обращать внимание на активность игроков и их правильные действия. При этом необходимо обратить внимание на переход игроков из атаки в защиту, на их активные действия после захвата руля.

Игрок в бадминтон обязан:

- а) Активное участие в игре, одновременно целостная связь тактической борьбы с противником, готовность оказать сопротивление любому действию противника;
- б) Предвидение действий, которые может предпринять противник, когда мало времени, места и ограниченной информации;
- в) Действовать смело и быстро, неожиданно, не опасаясь риска;
- г) во всяком случае не терять самостоятельности и ясности тактического мышления;
- д) перехватить инициативу, оказывая давление на соперника;
- е) Постарайтесь во время игры заставить противника перепутать ваши планы.
- ж) побуждать соперника время от времени вести игру неудобного для него характера;
- з) выполнение основных указаний тренера, адаптируя свои индивидуальные действия к плану игры команды;

В такой динамичной игре, как бадминтон, успех той или иной комбинации и одиночного удара зависит от затраченного на нее времени. Например, игрок, сделавший рейз, пойман после рейза. Он больше не может нанести удар, направленный в противоположную ему сторону. Рейз теряется, потому что его партнер вынужден сбросить карты сразу после рейза.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



Оборонительная тактика: при обороне игрокам очень важно быстро взаимодействовать: при этом они не должны сталкиваться или наткаться друг на друга. Если один из них продвигается вперед, другой должен занять заднюю часть поля. Не рекомендуется, чтобы игрок, стоящий рядом с сеткой, поворачивал назад, как только он сделает короткий бросок, поскольку, если соперник также сделает короткий бросок, второй игрок может не иметь возможности приблизиться к сетке. Если противник совершает удары подряд, второй игрок также должен занять место посередине, поскольку такие виды ударов считаются опасными, и одному игроку трудно их устранить. Если соперник делает неудачный удар справа и волан пролетает через сетку, его можно легко вернуть и атаковать плоским, коротким ударом или ударом справа. Если соперники хорошо играют в атаке, то необходимо следить за упорядоченным взаимодействием. Если противники атакуют ударами спина к спине, необходимо отвечать на них так же, как и они, чтобы они не попали в маховик прямым ударом, «свечой» или 99 уменьшенными ударами по середине. сети. Игрок, идущий впереди, не должен смотреть на своего партнера, находящегося позади него, во время выполнения броска и не должен мешать ему.

Тактика контратак в парном разряде: в парном разряде необходимо правильно отражать выдвигания противника следующими ударами (действия предусмотрены по системе взаимного движения вперед и назад): короткое выдвигание в позиции, близкой к игроку впереди - прямым ударом в корпус или в лицо (при пулевой атаке) или в задний угол через усилитель; в ситуации, когда игрок впереди находится далеко, короткий прирост – прямой удар, удар волчкой или прямой и изогнутой «вилкой» в противоположную сторону.

Вернуть высокие-дальние передачи необходимо следующим образом: направленные под дальний угол - высоко-дальним ударом по боковой линии или криво-укороченным ударом; направленный к центру линии заднего паса – высоким дальним ударом вправо или влево от задних углов.

Прямой рейз должен быть возвращен уменьшенным поворотом или прямым ударом левой рукой.



ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ташпулатов Ф., Хамраева З. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ //Educational Research in Universal Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 10-17.
2. Farhad T., Khamraeva Z. B. PROBLEMS AND SOLUTIONS IN CHILDREN'S FOOTBALL //INTERNATIONAL CONFERENCES ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 45-51.
3. Khamrayeva Z. B. Physical Education of Students in Modern Conditions //European Journal of Business Startups and Open Society. – 2022.
4. Мухаметов А.М. (2021) Stages and Methods of Teaching Children to Play in Badminton International Journal of Development and Public Policy <http://www.openaccessjournals.eu/>
5. Khamraeva Zuhra Bahadirovna Managing the Education of a Young Athlete. Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT ISSN: 2792 – 1883 | Volume 2 No. 11 <https://literature.academicjournal.io>
6. Xomidov, A. A., & Abdurasulov, M. YO'LOVCHI VA YUK TASHISH SHARTNOMASI VA UNING MAZMUNI, MOHIYATI. "ИРПЕРНАУКА" Научный журнал, № 45 (221) Часть 3, 98-99 ст, 3. Xomidov, AA, Abdirahimov, AA (2021). TRANSPORT LOGISTIKASIDA ZAHIRALAR VA OMBORLASHTIRISH. Internauka,(45-3), 100-103.
7. Ahmadjon o'g'li, X. A., & Abduvayitovich, S. S. (2022). On-Board Computer and Monitoring System. Eurasian Scientific Herald, 9, 64-71.
8. Ahmadjon o'g'li, X. A., & Baxodir o'g'li, N. B. (2022). Manufacturing Logistics. Eurasian Scientific Herald, 9, 60-63.
9. Ahmadjon o'g'li, X. A., & Nabijon o'g, A. O. T. li.(2022). TRANSPORT VA PIYODALAR HARAKATINING TAVSIFLARINI O'RGANISH VA TAHLIL QILISH. JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS, 5(5), 23.
10. Ahmadjon O'g'li, X. A., & Ibrohimjon o'g'li, Q. I. (2022). Avtomobillarda Yuk Yo'lovchilarni Xalqaro Tashishning Huquqiy Asoslari.
11. ўғли Хомидов, А. А., Шодмонов, С. А., & қизи Турғунова, Г. А. (2022). Определить Поток Пассажиров В Районе Города. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 12, 79-87.
12. Xomidov, A., & Ismoilov, S. (2023). LOGISTIKA SAMARADORLIGI INDEKSINING O 'Z VAQTIDA SUBINDEKSI TAHLILI. Science and innovation in the education system, 2(1), 229-236.
13. Shodmonov, S. A. (2022). KORXONADA LOGISTIKA XIZMATINI TASHKIL ETISH. Journal of new century innovations, 18(5), 57-63.
14. qizi Turg'unova, G. A., Ahmadjon o'g'li, X. A., & Shodmonov, S. A. (2022, December). SUYUQ VA GAZ HOLATIDAGI HAMDA CHANG KO'RINISHIDAGI



YUKLARNI TASHUVCHI MAXSUS VA GIBRID AVTOMOBILLAR. In Conference Zone (pp. 287-295).

15. Ahmadjon o'g'li, X. A., Shodmonov, S. A., & qizi Turg'unova, G. A. (2022, December). YO 'LOVCHI AVTOMOBIL TRANSPORTI VOSITALARI. In Conference Zone (pp. 207-214).

16. Ahmadjon o'g'li, X. A., & Nabijon o'g, A. O. T. (2022). TRANSPORT VA PIYODALAR HARAKATINING TAVSIFLARINI O'RGANISH VA TAHLIL QILISH.

17. Khamrayeva, Z. B. Current Issues of Forecasting in Physical Education and Sports Today.

18. Хамраева, З. (2023). BOLALARNI GO 'DAKLIK DAVRIDAN SUZISHGA O 'RGATISH ORQALI JISMONIY RIVOJLANISHINI TAKOMILLASHTIRISH. Scienceproblems. uz, 3(1), 111-119.

19. Khamraeva, Z. (2023). HYGIENIC BASICS OF PHYSICAL EXERCISES. Eurasian Journal of Social Sciences, Philosophy and Culture, 3(2), 70-76.

20. Ташпулатов, Ф., & Хамраева, З. (2022). ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ. Educational Research in Universal Sciences, 1(4), 10-17.

21. Farhad, T., & Khamraeva, Z. B. (2022, April). PROBLEMS AND SOLUTIONS IN CHILDREN'S FOOTBALL. In INTERNATIONAL CONFERENCES ON LEARNING AND TEACHING (Vol. 1, No. 1, pp. 45-51).

22. Khamrayeva, Z. B. (2022). Physical Education of Students in Modern Conditions. European Journal of Business Startups and Open Society, 2(2), 29-32.

23. Khamraeva, Z. B. (2022). Planning Annual Training for Runners Running Over Obstacles. Eurasian Scientific Herald, 8, 229-232.

24. Khamraeva, Z. B. (2022). THE ORIGIN OF THE ATHLETICS SPORTS TOUR. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 3, 181-184.