BADMINTON O‘YINI TEXNIKASI

Shoxsanam Muratova Boltayevna
Termiz davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi yo‘nalishi 2-kurs magistranti

Annotatsiya: Maqolada O’zbekistonda badminton sport turining rivojlanish tarixi, badmintonda sportchining jismoniy sifatlarini rivojlantirish muammolari, shuningdek, badmintonchilar mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik tayrgarligini oshirish, rivojlantirish muammolari haqida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar: badminton, jismoniy tayyorgarlik, sport ixtisosligi, texnik-taktik tayyorgarlik, tayyorlov mashqlari, taktik tayyorgarlik, tayyorlov mashqlarning metodikasi.

Annotation: The article discusses the history of the development of badminton sport in Uzbekistan, the problems of developing the physical qualities of an athlete in badminton, as well as the problems of improving and developing the technical and tactical skills of badminton players during training.

Keywords: badminton, physical training, sports specialty, technical-tactical training, training exercises, tactical training, methodology of training exercises.

Badminton o‘yini ko‘ngilochar mashg‘ulot sifatida inson turmush tarziga kirib kelgan. Endilikda u sport turi sifatida shakllanib ham ulgurdi. Uning salomatlikka foydasi biqiyos. U bilan shug‘ullangan bola chaqqonlikka, epchillikka, barcha harakatni zudlik bilan anglab olib shunga yarasha javob qilishga o‘rganadi**.**

Mukammal harakatlarni talab qiluvchi ushbu mashg‘ulot, hushyorlikka vat yezda javob qaytarishga undaydi. Bu o‘z navbatida diqqatni jamlashga, epchillikka o‘rgatadi, stressdan qutulishga, yordamberadi. Badminton o‘yini yoshlarimizda katta qiziqish uyg‘otmoqda. Bu tezlik, yepchillik, moslashuvchanlik, ko‘z, aniqlik, yaxshi reaksiya va yo‘nalish kabi qimmatli fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinda ishtirok yetish sizni dadil va qat’iyatli harakat qilishga o‘rgatadi, Iroda, tashabbus, chidamlilikni tarbiyalaydi. Ikkitadan ikkita o‘yin do‘stlik tuyg‘usini, sherik bilan yaqin aloqani va boy va aqlli taktik kombinatsiyalarni yaratish uchun ijodiy qobiliyatni rivojlantiradi.

Badminton kichik to‘rtburchaklar platformada birma-bir (yakkalik) yoki ikkitadan ikkitadan (juftlik yoki aralash o‘yinlar) o‘ynaladi. O‘yinchilar navbat bilan to‘pni patlar huni shaklida raketkalari bilan urishdi. Tukli to‘p (keling, uni

"shuttlecock" deb ataymiz) har bir zarbadan keyin past to‘r ustidan uchib o‘tadi va yostiqqa tegmasdan yana raketka bilan uriladi va yana to‘r orqali uchadi. Badminton o‘ynash texnikasi oddiy: to‘rtta asosiy zarbani o‘zlashtiring —o‘ng, chap, yuqori va pastki, va siz o‘ynashingiz mumkin bo‘ladi. Inventarizatsiya ham oddiy. Agar ikkita yoki to‘rtta (juft o‘yin uchun) raketkalar va bitta 1 ta shattlecock bo‘lsa, allaqachon o‘yinni tashkil qilish mumkin. O‘yin maydonchasiga qo‘yiladigan talablar ham juda kamtar. Badminton uchun oddiy tuproqli kichik tekis uchastka, har qanday sport maydonchasi, maysazor va shunchaki hovli juda mos keladi. Siz butun yil davomida o‘ynashingiz mumkin: yozda ochiq havoda, qishda sport zalida yoki ochiq havoda. Sinflar uchun maxsus joylar yo‘qligi sababli havaskorlar ko‘pincha qoidalarsiz o‘ynashadi. Ishdan keyin, tushlik tanaffusida, lagerda, kottejda, plyajda — ular hamma joyda katta ishtiyoq bilan o‘ynashadi.

Vairlar Mahkamasining 2020-yil 11-martdagi 143-son qaroriga muvofiq O‘zbekiston Respublikasida badminton sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari dasturi ishlab chiqish, Respublikada badminton sport turini yanada keng rivojlantirish, aholi keng qatlamlarini, xususan, yoshlarni badminton sport turi bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, yuqori malakali trener kadrlarni tayyorlash tizimini rivojlantirish, mavjud moddiy-texnika bazadan samarali foydalanish chora tadbirlari ishlab chiqildi.

Ushbu qaror ijrosini ta’minlash maqsadida badminton sport turi bilan shug‘ullanuvchilar uchun shart-sharoitlar yaratish, ushbu sport turining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, ularni zamonaviy sport anjomlari bilan ta’minlash, ushbu yo‘nalishda davlat-xususiy sheriklik sub’ektlarining faoliyatini rivojlantirish, badminton sport turi bo‘yicha kadrlar salohiyatini yanada oshirish, yuqori malakali, chuqur kasbiy bilimga va axloqiy fazilatlarga ega bo‘lgan malakali trenerlarni tayyorlash, qayta tayyorlash, ularni ilmiy-metodik jihatdan ta’minlash muammolarini atroflicha hal etish lozim.

O’yinda raqib urgan koptokchani yerga tushirmay unga qaytarish muhimdir. 15 hol (ayollar va bolalar 11 hol) gacha sanaladi. 3 yoki 5 qur o’ynaladi. Hol 0 va juft bo’lganda koptokcha o’ngdan, toq bo’lganda chapdan uriladi. Juftli o’yinlarda o’ng tomondan boshlanib, har xoldan keyin o’yinchilar sherigi bilan o’rin almashtiradi.

Badminton qadimgi Malayyada vujudga kelgan, keyinchalik Osiyodagi boshqa mamlakatlarga tarqalgan. 19-asrning 70- yillarida Angliyada rasm bo’lib, o’yin qoidalari ishlab chiqilgach Yevropaning boshqa mamlakatlariga ham yoyildi. Xalqaro badminton federatsiyasi (IBF) 1934-yil tashkil topdi, unga 80 dan ortiq mamlakat a’zo (1991). 1977-yildan jahon birinchiligi o’tkazib kelinadi. 1992-yildan Olimpiya

o’yinlari dasturidan joy oldi. Erkaklar uchun Tomas kubogi (1947-yildan), ayollar uchun Uber kubogi (1955-yildan) eng yirik xalqaro musobaqalar, Angliyaning ochiq birinchiligi (Uimbldon turniri) esa norasmiy jahon chempionati hisoblanadi.

Badminton O’zbekistonda 50-yillardan rivojlana boshladi. O’zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligi Akademiyasining boshlig’ining tashabbusi bilan badminton sport turi Akademiya harbiy xizmatchilari orasida keng ommalashdi. Jumladan tashkil etiladigan sport musobaqalari dasturida badminton sport turi ham katta qiziqish bilan o’ynalmoqda.

Badmintonchilar mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik tayrgarligini oshirish Badminton sport turining rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Badminton sport turida *umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)* jarayoni organlarimiz, tuzilmalarimizning funksiyalarni rivoj-lantirish bilan sport ixtisosligi uchun lozim bo‘lgan mavjud shart-sharoitlar yuzaga keltiradi, tayyorgarlik jarayoni hajmini kengaytiradi, shuningdek, sportchini turli xil harakat, ko‘nikma va malakalari zahirarsini va ularning orasidagi o‘zaro munosabatlarini boyitadi.

Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun xos bo‘lgan sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishni ta’minlaydi, shuningdek, aynan shu sport turiga xos texnik va taktik bilim va amaliy malakalar bilan qurollantiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni ham, maxsus jismoniy tayyorgarlikni ham, Badminton mashg‘uloti jarayonidan chiqarib tashlab yoki birini ikkinchisi bilan almashtirib bo‘lmaydi. Chunki umumiy va maxsus tayyorgarlik orasida o‘zaro uzviy bog‘liqlik mavjud. Ularning o‘rtasidan chegara o‘tkazish mumkin emas. Ayrim banminton mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu jihatlarini ajratmaslikni taklif qiladilar. Bizning fikrimizcha esa umumiy va maxsus tayyorgarlik o‘zining xusu siy funksiyalari, vositalari, usullari va shuningdek, mashg‘ulot jarayonlari bilan birmuncha bir - biridan farq qiladi.

Badminton mashg‘uloti jarayonida texnik-taktik tayyorgarligini oshirish bo‘yicha quyidagi xulosalarga keldik:

1. Badmintonchilarning texnik-taktik mahoratlarini, jismoniy va maxsus tayyorgarliklarini ancha stabil o‘sishi uchun mashqlarni sikllar bo‘yicha, tayyorgarlik bosqichlari bo‘yicha shunday qo‘llash maqsadga muvofiqki, unda mashg‘ulot jarayonining oldingi bosqichi keiyngisiga ijobiy ta’sir qilsin.

2. Tayyorlov mashqlarning metodikasi, musobaqalarga tayyorgarlik bosqichlarini, umumiy jismoniy tayyorgarlikni, maxsus jismoniy tayyorgarlikni, maxsus tayyorgarlikni hisobga olgan holda tuzilishi maqsadga muvofiq.

Xulosa qilib aytganda, Badminton mashg‘uloti jarayonida texnik-taktik tayrgarligini oshirish sportchining jismoniy sifatlarini rivojlantirish – jismoniy tayyorgarligi, tanlangan sport turi bo‘yicha texnik va taktik tayyorgarliklarini hamda ularga oid nazariy bilimlarining darajasini to‘xtovsiz kengaytirish, ma’naviyati, ruhiy sifatlarini tarbiyalashni doimiy nazoratda tutish talabini qo‘yadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasida badminton sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari dasturi ishlab chiqish to‘g‘risidagi Vairlar Mahkamasining 2020 yil 11 martdagi 143-son Qarori
2. Achilov A.M. Akramov J.A. Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. 2004 y. Toshkent.
3. Кодирова, М. А., Абатова, Г. Н. (2021). Прессо-депрессорная разминка как эффективное средство настройки психофункционалной готовности спортсменов к соревнованиям. Academic Research in Educational Sciences
4. Сафарова, Д. Д., Алиева, К. К., & Серебряков, В. В. (2017). Об особенностях компонентного состава массы тела у спортсменок, спетсиализирующихся в спортивных эдиноборствах. Наука и спорт: современные тенденсии.