



BADMINTON O'YIN TEXNIKASI VA UNING TASNIFI

Mamurov Baxrom Baxshulloyevich
Buxoro muhandislik texnologiyasi instituti

ТЕХНИКА ИГРЫ В БАДМИНТОН И ЕЕ КЛАССИФИКАЦИЯ
Mamurov Bakhrom Bakhshulloyevich
Bukhara Institute of Engineering Technology

BADMINTON PLAYING TECHNIQUE AND ITS CLASSIFICATION
Мамуров Бахром Бахшуллоевич
Бухарский Инженерно-Технологический институт

Annotasiya: ushbu maqolada badminton o'ini texnikasi va uning tasnifi, raketkani qanday ushlash, volanni o'yunga kiritish, zarbalarning tasniflanishi haqida bayon etilgan.

Kalit so'zlar: badminton, o'yin texnikasi, raketka, volan, zarbalarning tasniflanishi.

Аннотация: В этой статье рассказывается о технике игры бадминтона и её классификации, о том, как ловить ракетку, вводить волан в игру, о классификации нападений.

Ключевые слова: бадминтон, техника игры, ракетка, маховик, классификация ударов.

Annotation: this article describes the technique of badminton O'ini and its classification, how to catch a racket, insert a flywheel into the game, classify shots.

Keywords: badminton, game technique, racket, flywheel, classification of shots.

Badmintonda "texnika" atamasi aslida yunoncha (tehnus) so'z bo'lib, turli sohalarda juda keng ma'noda qo'llaniladi va o'zbek tilida "san'at" tushunchasini anglatadi. Etimologik lug'atdan shu narsa ma'lumki, miloddan avval 776-yildan boshlab har 4 yilda Gretsiyadagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga bag'ishlab o'tkaziladigan umumiyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, tana, qo'l, oyoq



mushaklarining shaklan va mazmunan go'zal ko'rinishda taraqqiy etganligini namoyish etishi mazkur musobaqalarning shartlaridan biri bo'lgan ekan [1].

Musobaqalardan 4-yil muqaddam ishtirokchining qaddiqomati, mushaklarining shakli, ulaming ish bajarish (qisqarish) mazmuni ma'lum dastlabki ko'rinish va rivojlanganlik darajasiga xos bo'lsa, 4 yil muntazam jismoniy mashqlar bilan maqsadli shug'ullanish natijasida qayd etilgan ko'rsatkichlar salohiyati yanada kuchayadi, qaddi-qomat yanada go'zallashadi, mushaklarning qisqarish (bo'shashish) kuchi va tezligi ortadi, chidamkorligi va qayishqoqligi kuchayadi, organizmning barcha ichki a'zolari funksional jihatdan shakllanadi. Ana shu o'zgarishlar muayyan harakatni (ayniqsa, musobaqa uchun tanlangan harakatni) samarali va yuksak mahorat bilan ijro etilishiga imkon tug'diradi. Qadimiy yunon musobaqalaridan aynan mazkur mahorat "san'at" (texnika) sifatida baholangan.

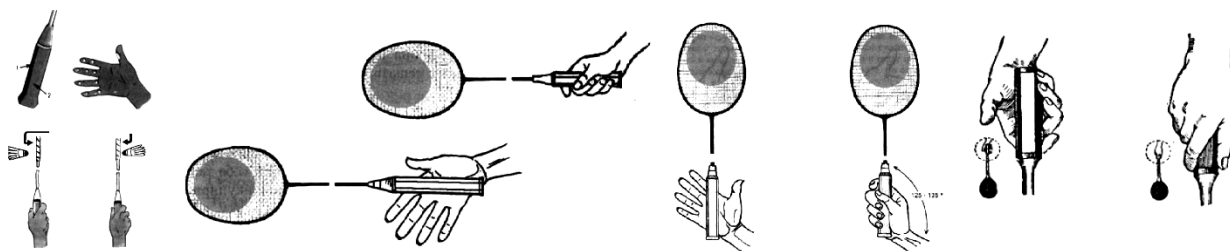
Masalaning yana bir muhim tomoni shundan iboratki, ilg'or texnika va texnologiyalar yordamida ishlab chiqarilayotgan hamda uzluksiz shakllanib boradigan turli vositalar (samolyot, raketa, televizor, sovitgich, lift, traktor, avtomobil va h.k.)ning har bir avlodi o'zining tashqi ko'rinishiga, shakliga, mazmuniga, muayyan o'lchamlariga egadir. Ma'lumki, ushbu ko'rsatkichlar shu vositalarning texnik pasportida qayd etiladi [2].

Ta'kidlash joizki, har bir sport turiga oid harakat malakalari ham o'z texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va ularni ijro etishda o'ziga xos texnik tartibga asoslanadi. Boshqacha qilib aytganda, sportchi muntazam shug'ullanishi natijasida musobaqada ishtirok etadi va o'zining texnik mahorati darajasi tufayli ma'lum o'rinni egallaydi, texnik pasportini esa sekin-asta yangilab boradi.

Zamonaviy badminton o'yini ham ko'pdan-ko'p harakat malakalaridan iborat bo'lib, shug'ullanuvchilardan ixtisoslashgan kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini, iroda, matonat, o'tkir zehnlilik, zukkolik, "ayyorlik" (yaxshi sport ma'nosida) va boshqa shu kabi xislatlarni shakllantirishni talab qiladi. Bugungi badmintonda g'alabaga erishish faqat uzluksiz va maqsadli qo'llanadigan katta yuklamali mashg'ulotlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Shug'ullanuvchilar organizmning imkoniyati ham bechegara emas, binobarin, yuklama va ish qobiliyatini tiklash (charchoqni bartaraf etish va organlarni tiklash) orqali shu organizm ish qobiliyatini, uni funksional faoliyatini muntazam shakllantirib borish zarur bo'ladi. Mashg'ulotlarga aynan shunday yondashuv tufayli sportchining texnik mahoratini samarali shakllantirish mumkin, shundagina turli o'yin vaziyatlarida qo'llanilishi zarur bo'lgan taktik yoki strategik masalalarni hal qilish imkoniyati tug'iladi [1,3].



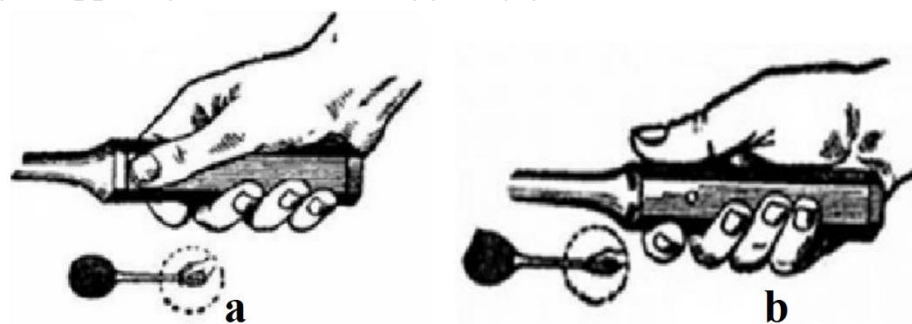
Badminton o'ynash uchun, avvalo raketkani to'g'ri ushlashni va volanni o'yinga kiritishni bajarishni o'rganish kerak.



1-rasm. Raketkada barmoqlari butun dastakda erkin joylashtirish

Raketkani to'g'ri ushlashda qo'l dastakni shunday ushlash kerakki, ko'ndalang uchi ko'rinib turishi kerak, turli holatlardan zarbalarda qo'lning harakatlari halaqit qilmasligi kerak. Bosh barmoq chapda bo'lishi kerak – yon diagonal bo'ylab dastakdan yon tarafda, qo'l kafti qirrasiga bilan bir darajada. Bosh va ko'rsatkich barmog'i o'rtasida V harfini eslatadigan burchak hosil bo'ladi. Jimjiloq dastakning eng chetida joylashtiriladi. Qolgan barmoqlari butun dastakda erkin joylashtiriladi (1-rasm). Bu usul "bolg'a" sifatida tanilgan. Bu usul bilan raketkani faqan Indoneziya Malayziyalik, va boshqa sportchilar ushlaydi. Bu usulda zarbalarda, o'ngda va tepadan bosh barmoq dastakning uzunasiga chegarasiga yengil qo'yiladi, ko'rsatkich barmoq esa qolganlariga yaqinroq harakatlanadi (2a- rasm).

Raketkani ikkinchi usulda ushlashning ham tarafdorlari ko'p bo'lib, bosh va ko'rsatkich barmoq paydo qiladigan burchak tepasi gorizontal chekkada bo'lmaydi (raketkaning vertikal holatida), balki unga qo'shni o'ng tarafda, yani butun panja birinchi usulga taqqoslaganda bir oz o'ngga siljigan (2b - rasm).



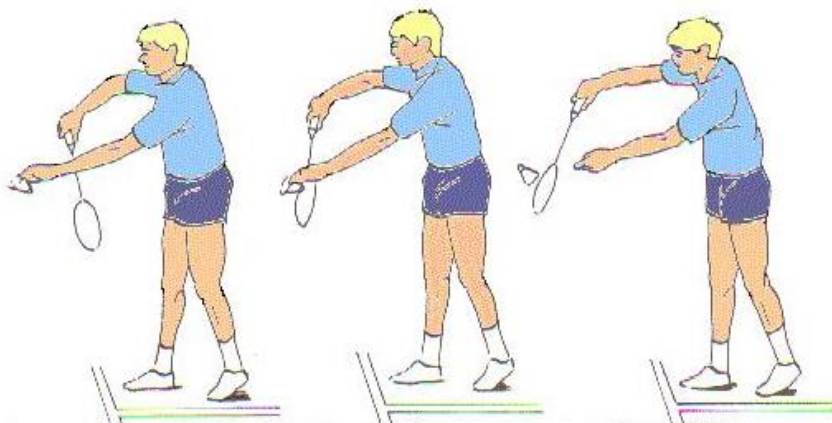
2-rasm

Ikkinchi usuli o'ng tarafdin zarbalarni bajarishda juda qulay, va ayniqsa boshni tepasidan zarbalarda, lekin zarbalarda egiluvchan va kuchli qo'l panjasini talab qiladi. Birinchi usul universalroq bo'lgan, bilak bo'gimida yaxshi moslashuvchanlik, egiluvchanlik ishlab xosil qilinadi, usiz texnikaning barcha nozik jihatlarini o'zlashtirish mumkin bo'lmaydi [4].



Agar sportchi zarba paytida bajaradigan barcha murakkab harakatlarni fazalarga shartli bo'ladigan bo'lsak, unda kuzatish mumkin, butun qo'l harakati bilan tayyorlangan zarbaning yakunlovchi fazasi panja bilan amalga oshirilishini ko'rish mumkin. Tezliklarning qo'shilishi sodir bo'ladi, bundan raketka keskin harakat qilib, volanga qarata zarba savalashdek, qamchi zarbidek bo'ladi. Zarba paytida barmoqlar dastakni maxkam qisadi, aks holda keskin va qattiq zarbada raketka terlagan qo'ldan yengil sirpanib chiqib ketishi mumkin.

Raketkani to'g'ri ushlab usulini o'zlashtirayotganda, muskullar faqat zarba paytida taranglashgan bo'lishiga erishish kerak. Raketkani to'g'ri ushlab ko'nikmasi, o'yin texnikasini yaxshiroq egallashga ko'maklashadi. Shuning uchun, raketkani ushlabda bosh barmoq o'ram (obmotka) chekkasida turishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Agar kuchli zarba bajariladigan bo'lsa, bu holatda raketkani ushlab qolish murakkab bo'ladi. Bu qo'ning keskinlashishiga olib keladi, natijada harakatlarni erkinligi cheklanishiga olib keladi, bilak bo'g'imida egiluvchanlikka zararli ta'sir ko'rsatadi. Raketkani mush bilan qo'lga olish ham shuningdek ortiqcha keskinlikni keltirib chiqaradi, bu uni boshqarishni qiyinlashtiradi [5].



3-rasm. Raketkaning tashqi tomoni bilan volani o'yinga kiritish

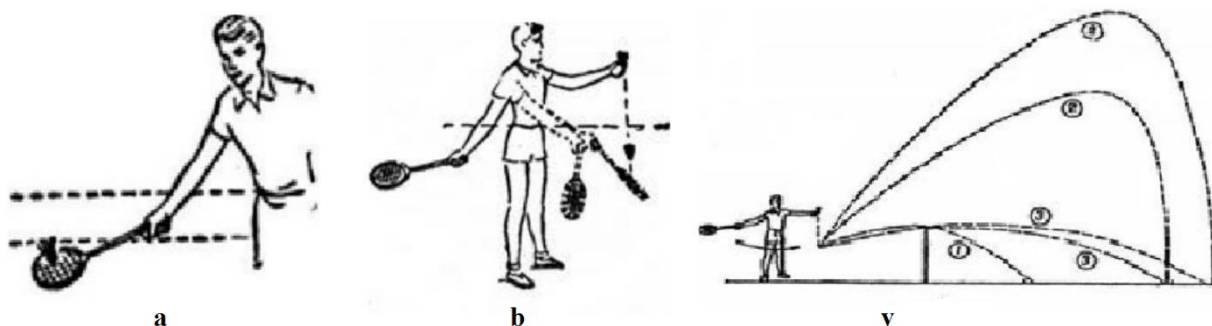
Badmintonda volanni o'yinga kiritish katta rol o'ynaydi, unga butun oyinning qanday borishi bog'liq bo'ladi. Volanni o'yinga kiritishdan har bir ochkoni o'ynash boshlanadi. Oshirayotganda maydonchanning ma'lum bir joyida turgan setka yuzini qaratib turgan foydaliroq (3-rasm: a - bir kishilik o'yinda, b - juftlik o'yinda.).

Kesib o'tish va sakrash mumkin emas. Birinchi uzatish maydonchanning o'z tarafining o'ng maydonning istalgan joyidan va raqib maydonchasining o'ng taraf maydoniga tushishi kerak.

Volanni o'yinga kiritishda raketka pastdan va yondan yuqoriga harakatlanadi, volanga zarba berish paytida belidan yuqoriga ko'tarilmaydi. Raketka ramkasining



yuqori chekkasi zarba berishda uni ushlab turgan qo'ldan yuqori bo'lmasligi kerak (4a-rasm). Badminton bilan volanni o'yinga kiritishning asosiy yo'li – o'ngdan. Ba'zan, o'yinchilar chap tomondan oshishni amalga oshiradi. Volanni o'yinga kiritishda volan raketka harakati tomoniga qarata barmoqlardan erkin yonaltiriladi. Volan chap qo'lda, Raketka - o'ng qo'lda. Chap oyoq bir oldinga chiqarilgan. Raketka avval qo'l bilan orqaga qaratiladi va keyin keskin oldinga harakat qajariladi (4 b,v-rasm).



4-rasm

Raketkani aylanma ko'tarish bilan oshirirish imkoniyati bor. Raketka ko'tarish bir vaqtning o'zida tananing orqasida turadi, volan yengil tepaga tashladi, va zarba pastdamn bajariladi (qo'lni keskin yozish bilan) gavdadan biroz oldinga. bu usul yuqori- uzoq volanni o'yinga kiritishni bajarganda ishlatiladi. Volanni o'yinga kiritishning eng yaxshi usuli – o'tkir bilakning keskin harakati bilan [6].

Chap tarafdin volanni o'yinga kiritishda o'yinchi setkaga yuzlanib turadi, oyog'ini biroz orqaga burib, gavdasini oldinga yengil bukadi. Raketka bilan qo'li orqaga burilgan oyog'iga chapga buriladi. Volanga urish keskin, lekin qisqa bo'ladi. Qisqa volanni o'yinga kiritishlarni bajarishda qo'llanadi, qalbaki yo'nalishini amalga oshiriladi. Volanni o'yinga kiritishlarni: qisqa-uzoq yoki yotiq yuqori – uzoq va yassi sifatida tasniflash mumkin.

Yotiq oshirirshda volan uning eng chetida minimal tirqish bilan setkani aylanib o'tadi va raqibning maydoniga yo'l oladi volanni o'yinga kiritishning oldingi liniyasi oldidaga ketadi. Yuqori-uzoq volanni o'yinga kiritishlarni yakkalik uchrashuvlarda qo'llash foydalidir, bu haqida batafsil taktika haqidagi bobida ta'rif beriladi. Bu holda, volanni o'yinga kiritish aniqligini belgi qoyilgan maydonchada puxta ishlov beriladi, volan bilan chiziqqa 60-70 sm tegish uchun harakat qilinadi.

Oxirgi paytda, juftlik va yakkalik uchrashuvlarda yetakchi o'yinchilar o'ngdan yassi uzoq yoki yassi qisqa volanni o'yinga kiritishdan muvaffaqiyatli foydalanishmoqda. Hujumkor bo'lmasdan, lekin chap qo'lga kuchli va keskin zarba



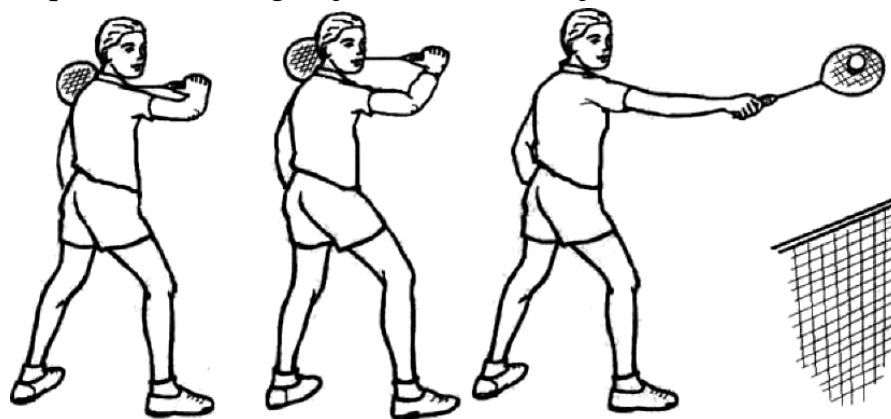
bo'lgan, uzun va yassi volanni o'yinga kiritish ma'lum ko'nikmada yetarlicha samarador hisoblanadi, chunki aniq javob zarbalarni chaqiradi [7].

Yassi volanni o'yinga kiritishni bajarishda, o'yinchi oldingi chizig'idan 1,5-2 m o'rta chiziqqa o'rta chiziqqa zich taqab o'rmini egallaydi, va deyarli bel darajasida raketka bilan volanga keskin zarba beradi va volanni orqa chorrahaga yuboradi. Faqat shu shartlarda, vollanning parvozi past va tezbo'ladi, bunday volanni o'yinga kiritishni qabul qiluvchiga kuchli hujum zarba bilan qaytarishni mushkullashtiradi.

Agar qabul qiladigan, uzun volanni o'yinga kiritishni kutib, orqa chiziqqa yaqinroq tursa, uzatuvchi to'satdan (orqa chiziq o'rtasida ko'zini olmasdan) yon chizig'i oldidagi burchagida maydonning oldingi burchagiga yassi qisqa volanni o'yinga kiritishni bajarishi mumkin. Bu aldash bilan volanni o'yinga kiritish bo'ladi.

Volanni o'yinga kiritishni bajarish uchun eng qulay joylar yakkalik va juftlik o'yinlarda avval 9 rasmda tasvirlangan, lekin (qoidalarga ko'ra) o'zining uzatish maydonidan istalgan joyidan volanni o'yinga kiritish mumkin. Volanni o'yinga kiritishni bajarishda volanni ushlab erkin bo'lishi mumkin.

Badminton o'ynash spetsifikasi - faqat uchishdagi zarbalar-ularni oldiga qo'yilgan vazifalarga qarab ikki guruhga ajratish imkon beradi: a) tayyorgarlik zarbalari; b) hujum zarbalari. Tayyorgarlik zarbalarining aniq misoli volanni o'yinga kiritish hisoblanadi, shuningdek raqibni volanni hujumni qaytarishga majbur qilish vazifasi bilan, orqasidan o'zining hujum zarbasini bajarish uchun barcha zarbalar.



5-rasm. Chapdan zarba berish

Volanni o'yinga kiritishdan tashqari barcha zarbalar hujumkor bo'lishi mumkin, shuning uchun badmintonda asosiy va ikkilamchi zarbalar yo'q. Istalgan zarba bilan ochko oynashni o'zining foydasiga yakunlash mumkin. Bajarish usullariga ko'ra barcha zarbalarni to'rtta asosiy guruhga ajratish mumkin: a) o'ngan zarbalar; b) chapdan zarbalar; c) yuqoridan zarbalar, d) pastdan zarbalar. Barcha



zarbalarni bajarishni qo'lining holatiga va ramka raketkasi holatiga muvofiq ikki toifaga bo'lish kerak.

1. O'ngdan zarbalar, shuningdek tepadan-chapdan zarbalarni qo'l oldida bilan ramkaning faqat ichki yoki old tomoni bilan qaytargan maqsadga muvofiqdir.

2. Tepadan-chapdan zarbalardan tashqari chapdan zarbalar – raketkaning tashqi yoki orqa tomoni; qo'l bunda tashqi tomoni bilan oldinga qaratiladi.

Bu tavsiyaga zarbalarni o'zlashtirishni boshlanishidan boshlab e'tiborni qaratish zarurdir [8].

Tahmin holatlarni hech qanday holda dogma emas, chunki istakbo'lganda raketkaning har bir tarafi bilan volanga harqanday holatda zarba berish mumkin. O'quvning birinchi bosqichida bizning tavsiyaga amal qilgan lozim: bu hollarda, hujumlari yanada samarali bo'ladi. Mahorat oshishi bilan tepadan-chapga ayrim zarbalar raketkaning tashqi tomoni bilan aniq va kuchli bajarilishi mumkin.

Turli zarbalarni bajarishdan oldin, to'g'ri dastlabki pozitsiyani egallash kerak, chunki o'yinchining volanga yaqinlashishi odatda ma'lum bir holatdan boshlanadi. to'g'ri boshlang'ich pozitsiyada, vollanni urib qaytarish uchun o'yinchi har qanday holatga tezda kirishga tayyor bo'lishi kerak. Raqib volanni o'yinga kiritishini qabul qilishdan oldin liniyalar bilan cheklangan o'zining maydonida ularga bosmasdan turishi kerak.

Juftlik oyinda volanni o'yinga kiritishni qabul qilgandan keyin barcha o'yinchilar tanlagan o'zarota'sir tizimiga muvofiq joylarni egallaydi - maydonning o'zi tomonidagi har qanday joyida, yakka o'yinda esa, - o'z maydonchasining istalgan joyida [9].

Yuqorida aytib o'tilganidek, o'yinchichi maydonchadagi to'g'ri holati muvaffaqiyatining zarur sharti hisoblanadi. Ko'pincha, yuqori tezlikda maydonning o'yinchidan uzoq uchastkasiga uchib kelayotgan volanni qaytarish uchun o'yinchi har qanday vaqtda juda harakatchan bo'lishi kerak. Bu harakatchan lik o'yinchining to'g'ri boshlang'ich holati, uning umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarligi holati bilan ta'minlanadi. O'yinchi maydonchada juda tez harakat qilishga to'g'ri keladi, yo'nalishini keskin o'zgartirib va kamroq keskinlikda zarba uchun qulay holatda to'xtatishga to'g'ri keladi. Volanni o'yinga kiritish momentidan tashqari, o'yinchi butun o'yin paytida doimiy harakatda bo'lishi kerak, bir zumda va uzluksiz o'yin muhitining o'zgartuvchan sharoitlarida eng qulay holatni ushlab turish uchun. Ishlash qobiliyatini saqlash va chidamlilikni volanni o'yinga kiritish uchun o'yinchi quvvat ketishida va dam olish uchun har qanday qulay momentdan foydalanishi



kerak. O'yinda volanni o'yinga kiritishni o'tishi va volanning maydon chegarasidan chetga uchib ketishi bunday moment hisoblanadi [1,10].

O'yinchining eng to'g'ri dastlabki holati, o'z tana og'irligi elka kengliga qo'yilgan ikkala yengil bukilgan oyoq tizzalariga bir tekis taqsimlangandagi holati.

Chap oyoq, o'ng oyoqdan yarim kaftiga oldinga, o'ng oyoq oyoq uchida. Raketka bilan qo'l oldinga-a yuqoriga yo'naltirilgan, bunda obodni yelka darajasida yerga perpendikulyar joylashtirgan yaxshi. Qo'l, bu erdagi tirsagidan taxminan 90° egililgan. Ba'zi o'yinchilar volanni o'yinga kiritishni kutib turishni va boshqa qulay stoykada turishni yaxshi ko'radilar.

Pastga qaratilgan raketka bilan turish kerak emas, bunday odatda yangi boshlaganlar turadi, va zarbadan keyin, uni bajargan joyda ushlanib qolmaslik lozim. Volan sizdan uchib ketayotganda, o'z tarafingizdagi maydonning markazida pozitsiyani egallashga ulgurishingiz kerak. Bu asosiy dastlabki pozitsiya oyinda tavsiya qilinishi mumkin, va setka yonidagi orqa chiziqda ham, chunki har qanday holatdan qulay va tezda zarbani tayyorlash imkoninin beradi, bunda yodda tutish kerak, aniq zarbalarni faqat harakatsiz holatdan (hech bo'lmasa bir lahzaga) ikkala oyoqqa tayangan holda bajarish mumkin. Harakatdagi zarbalar odatda kamroq aniq bo'ladi. Avvalo faqat o'ngdan zarbalarni o'rganishadi, eng odatiy kabib shuning uchun oddi [11].

Barcha zarbalar raketkaning oldi tarafi bilan bajariladi. Chapaqay- o'yinchi chapdan zarbalarni raketkaning oldi tarafi bilan beruvchi, o'ngdan barcha zarbalarni teskari tarafi bilan bajaradi. O'ngdan zarba – badminton texnikasidagi asosiy usul. Orqa chiziqdan ko'pchilik atakalar o'ngdan zarbadan boshlanadi, bu bilan setkaga muvaffaqiyatli yaqinlashish tayyorlanadi. Ko'pincha o'ngdan yassi zarba bajariladi (15-rasm), badmintonda eng keng tarqalgan va samarali hisoblanadi. Yana shuningdek qulayi, o'ngdan qisqartirilgan zarbalar va tepadan – to'g'ri zarbalar (smesh).

Eng muhim texnik usullardan biri sifatida o'ngdan zarbalarni takomillsh-tirishga alohida e'tibor berilishi kerak. Chapga zarba yordamida orqa chiziqdan muvaffaqiyatli hujum o'tkazish va setkaga chiqish mumkin. Eng keng tarqalganlari tekis-uzoq va va yuqori-uzoq zarbalar chapdan, shuningdek diagonaldan qisqartirilganlari [1,3].



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Мамуров Б.Б. Перспективы развития бадминтона в Узбекистане. Образование наука и инновационные идеи в мире. Выпуск журнала №-40, Часть-4, Март –2024. С. 130-135.
2. John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.
3. Bernd-Volker Brahms – Badminton Handbook. Training, tactics, competition. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd., 2014
4. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. – Игра бадминтон. Москва 2009.
5. Tursunova N.N. First and measures organization. International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology (IJERT). Volume 7 – Issue 4, April 2020. P. 243-245.
6. Tursunova N.N. Research of the process of storage of soyben based on system thinking. International Journal of Advanced Science and Technology. Volume 29, №7 2020. P.11764- 11770 (<http://sersc.org/journals/index.php/IJAST/article/view/27848>).
7. Tursunova N.N. Study of physical and chemical parameters of soybean grain during storage. IOP Conf. Series: Earth and Environmental Sciens 848 (2021) 012184 doi:10.1088/1755-1315/848/1/012184.
8. Tursunova N.N. The essence of emergency preparedness, Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN: 2249-7137. Vol. 12, Issue 11, November 2022. P. 103-108.
9. Tursunova N.N. The essence of spiritual and spiritual preparation in emergency situations. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, ISSN: 2249-7137 Vol. 12, Issue 11, November 2022, SJIF 2022 = 8.252.
10. Tursunova N.N. The essence of emergency preparedness. Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal ISSN: 2249 7137 Vol. 12, Issue 11, November 2022. P. 103-108.
11. Турсунова Н.Н. Рациональное использование водных ресурсов в Узбекистане. FARS Internatioanal Journal of Education, Social Science and Humanities, Finlandiya, Volume-11, Issue-6, 22-06-2023. (SJIF) = 7.502 Impact factor. P. 740-749.