

## BADMINTON TEXNIKASI, UNING TASNIFI VA MAZMUNI

**Qutlimuratova Sarbinaz**

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti  
Jismoniy madaniyat fakulteti 2-kurs talabasi

### Annotatsiya

Ma'lumki jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish, uni xalqimiz, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarimiz hayotining kundalik ehtiyojiga aylantirish, professional sport salohiyatini yanada ko'tarish ishlarini jadallashtirishga qodir raqobatbardosh kadrlar tayyorlash, ularning malakasini oshirish, ixtisoslashgan ta'lim muassasalari faoliyati - zamonaviy bilim berish, o'rgatish (o'qitish) sifatini ko'tarish, ushbu jarayonda ilg'or texnologiyalar va xorijiy tajribalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

**Kalit so'zlar:** Badminton, jismoniy tarbiya, tajribalar, o'yin, raketka, texnika, perpendikulyar shakl;

Badminton o'ynash uchun raketka, volan, sport kiyimi va maydoncha kerak bo'ladi. Plyaj badmintoni (u sportga oid emas)ni yetarlicha ochiq joy bo'lsa, to'rsiz o'ynasa ham bo'ladi. O'yinni bir vaqtning o'zida ikki nafardan besh nafargacha odam o'ynashi mumkin. Agar o'yinchilar soni juft bo'lsa, bir-birlariga qarama-qarshi turgan holda raketka yordamida volanni bir-birlariga uzatishlari kerak. Bunda imkon qadar volanni yerga tushirib yubormaslikka intilish zarur. O'yin- chilar soni toq bo'lganda esa, kengroq joylashib olib, volanni nafaqat sherigiga, balki doira bo'ylab ham uzatish mumkin. O'yinchilar sonidan qat'i nazar, ular orasidagi masofa o'rtacha uch metr dan o'n metrgacha bo'lishi talab etiladi. O'yin joyini tanlashga e'tiborli bo'lish kerak. U tekis bo'lishi, atrofda o'yinchilarga tan jarohati yetkazishi mumkin bo'lgan narsalar bo'lmasligi lozim. O'yinni boshlashdan oldin ozgina mashq qilib yugurib, sakrab, qo'l va oyoqlari aylantirib, o'tirib-turib, badanni qizitib olgan ma'qul.

Sport badmintoni esa maxsus tayyorgarlikni va maxsus sport maydonchasi bo'lishini talab qiladi. Sport badmintonining mazmuni shundan iboratki, o'yinchi raketka yordamida volanni to'r ustidan oshirib raqibi tomonga tashlashi, bunda volan o'zi tarafda yerga tushmasligiga, aksincha, raqib tomonda yerga tushishiga harakat qilishi zarur. Agar raqiblar ikki kishi bo'lsa, bu o'yin yakkalik, mabodo to'rt kishi bo'lsa, juftlik deb ataladi. Shuningdek, erkak ayol juftligi xuddi shunday juftlikdagi raqibga qarshi ham o'ynashi mumkin. Bunday o'yin mikst deb nomlanadi. "Mikst" so'zi inglizchadan tarjima qilin- ganda, "aralash" degan ma'noni anglatadi.

Raketkani ushlar usullari. Raketkani ushlarining universal shakli quyidagicha: chap qo'l bilan raketkaning sterjenidan dastagini o'zin- gizza qaratib ushlaysiz, bunda raketka kallagi gardishi polga perpendikulyar bo'lishi kerak;

- dastakni qo'l bilan shunday ushlar kerakki, bunda yon to- moni ko'rinib tursin va turlicha holatlarda zarba berganda barmoqlarning harakatlanishiga xalaqit bermasin;

- katta barmoqning birinchi bo'g'ini chap tomonda -- dastak keng yuzasining yon tomonida bo'lishi zarur.

Agar siz raketkani to'g'ri ushlab turgan bo'lsangiz hamda qo'lingizni oldinga cho'zganingizda raketka kallagi pol bilan perpendikular shaklda bo'lsa, raketkaning chap tomoni ochiq, o'ng tomoni esa yopiq bo'ladi. Raketkaning ochiq tomoni bilan zarba berilganda, raketkani ushlab turgan qo'lingizni ko'targaningizda u go'yoki tanangizni ochgandek, yopiq tomon bilan zarba berilganda esa tanani yopgandek bo'ladi. Shunga mos ravishda badmintonchi atrofidagi joyni zarba chegaralariga bo'lishi mumkin .

Universal o'yin uchun raketkani sterjeniga juda yaqin ushlar, yoki aksincha, kaft bilan dastakning oxirini changallab turish tavsiya qilinmaydi. Oddiyroq qilib aytganda, raketka dastagini o'rtasidan xuddi u bilan qo'l berib salomlashayotgandek ushlab tursangiz hamda bu holatda raketka kallagi yuzasi polga perpendikulyar holatda bo'lsa, universal ushlar holati bo'ladi. Ayrim sportchilar to'r yaqinida o'ynayotgan paytlarida raketkani sterjeniga yaqin ushlaradi, bu esa volanga zarba berish vaqtini qisqartirish imkonini beradi.

Bugungi kunda sportchilarda universal ushlaridan tashqari yana ikki turdagi raketka ushlar usuli mavjud: osiyocha va yevropacha. Osiyocha usulda raketka dastagi xuddi to'r yaqinida o'ynagandagi kabi sterjen asosiga yaqin ushlanadi. Bunday ushlar reaksiya borasida kattagina afzallik beradi, ammo buning uchun badmintonchi yaxshi texnika va yuksak tayyorgarlikdagi jismoniy sifatlarga ega bo'lishi zarur. Yevropacha usul - o'yinchining panjasi raketka dastagini sterjen asosining teskari tomonidagi yon tomonidan ushlarini nazarda tutadi. Bu zarba beruvchi yelkaning oshishi hisobiga volanga beriladigan zarba kuchini orttirishda afzallik beradi, ammo volanga reaksiyani susaytiradi.

Sport badmintoni esa maxsus tayyorgarlikni va maxsus sport maydonchasi bo'lishini talab qiladi. Sport badmintonining mazmuni shundan iboratki, o'yinchi raketka yordamida volanni to'r ustidan oshirib raqibi tomonga tashlashi, bunda volan o'zi tarafda yerga tushmasligiga, aksincha, raqib tomonda yerga tushishiga harakat qilishi zarur. Agar raqiblar ikki kishi bo'lsa, bu o'yin yakkalik, mabodo to'rt kishi bo'lsa, juftlik deb ataladi. Shuningdek, erkak ayol juftligi xuddi shunday juftlikdagi raqibga qarshi ham o'ynashi mumkin. Bunday o'yin mikst deb nomlanadi. "Mikst" so'zi inglizchadan tarjima qilin- ganda, "aralash" degan ma'noni anglatadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта в системе подготовки спортсменов. -Киев, 1999, 318 с.
2. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика// ОАО «Первая образцовая типография», «Ульяновский дом печати», 2012, 342 с.
3. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. //Теория и практика. Част I. Начальная подготовка. -М .: ООО “Гражданский альянс” 2012, 342с.
4. Смирнов Ю Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры. «Физкультура и спорт». -М ., 1989, 157с.
5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон // Учебник для институтов физической культуры. «Физкультура и спорт». —М., 1989, 157с.