

## TALABALARGA BADMINTON O'YIN TEXNIKASINING TARKIBIY ELEMENTLARINI O'RGATISHNING BOSQICHLARI VA PEDAGOGIK ASOSLARI

**Radjabov Usmonbay Raximovich**

*Nizomiy nomidagi TDPU jismoniy tarbiya va sport kafedrasini professori*

**Аннотация:** *Texnika, jismoniy mashqlar, qaddi-qomat, kuch, tezlik, chidamkorlik, qayishqoqlik, o'yini, raketka, volan, sport kiyim, zarba, "Kun va tun".*

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

"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.

Musobaqalardan 4 yil muqaddam ishtirokchining qaddi-qomati, mushaklarning shakli, ularning 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'rsatgichlar 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, sovutgich, lift, traktor, avtomobil va h.k.)ning har bir aylodi o'ziga xos tashqi ko'rinishga, shaklga, mazmunga, muayyan o'lchamlarga egadir. Ma'lumki ushbu ko'rsatgichlar shu vositalarning texnik pasportida qayd etiladi.

Ta'kidlash joizki, har bir sport turiga old harakat malakalari ham o'z texnik ko'rsatgichlari, o'lchamlari va ularni ijro etishda o'ziga xos texnik tartibga asoslanadi. Boshqacha qilib aytganda, sportchi muntazam shug'ullanish 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'llaniladigan katta yuklamali mashg'ulotlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Shug'ullanuvchilar organizmining imkoniyati ham bechegara emas, binobarin, yuklama va ish qobiliyatini tiklash (charchoqni bartaraf etish va organlarni tiklash) orqali shu organizm ish qobiliyatini, uni fimksional 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.

Badminton o'ynash uchun raketka, volan, sport kiyimi va maydoncha kerak bo'ladi.

Sport badmintoni 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 qilinganda "aralash" degan ma'no anglatadi.

Badminton sport turiga o'rgatish quyidagilardan iborat:

Birinchi bosqich: - o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi. O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich: - texnikani soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondashtiruvchi mashqlarning to'sg'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum

zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich: - texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, "davra aylana" mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqozo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin usublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich: - harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi (rasmiar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va "bellashish" usullari.

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi - bu musobaqalashishdir.

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi.

Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

**Musobaqa mashqlari** badmintonga xos bo'lgan ixtisoslashtirilgan mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

**Trenirovka mashqlari** asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

**Maxsus mashqlar** ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

**Umumrivojlantiruvchi mashqlardan** asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda zarur jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik va integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar yechiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkorlik-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Badminton harakatlarini o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi.

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yondashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

Badmintondagi asosiy harakatlanish bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to'xtash, sakrashdan iboratdir. Ko'p hollarda harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga yetarli e'tibor berilmaydi. Bu esa noto'g'ri fikrdir. Chunki o'yinchining turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatlanishlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur.

**Umumrivojlantiruvchi mashqlar.** Bunga yugurishlar va harakatli o'yinlar kiradi: to'g'ri yo'nalishda yugurishlar, tizzani yuqoriga ko'tarib yugurish, sakrab-sakrab yugurishlar, boldimi orqaga siltab yugurishlar, orqa tomon bilan yugurishlar, yo'nalishni o'zgartirib yugurishlardan foydalaniladi. Mashqlarni bajarish vaqtida qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, harakatlanishga faol yordam berishi kerak. Depsinishdan so'ng oyoqlarning to'g'rilanishiga erishish zarur. "Kun va tun", "Raqamlarni chaqirish", "Olib ketishga intil" va boshqa shu kabi harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

**Tayyorlov mashqlari.** Tayyorlov mashqlari o'zining ta'siriga qarab diqqat va javob harakat reaksiyalarining tezkorligi va ayrim harakatiar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Birinchi guruhdagi mashqlarga eshitish va ko'rish signallari bo'yicha harakatlanish mashqlari kiradi. Mashqlarni berishda «oddiydan — murakkabga» tamoyiliga rioya qilish kerak. Masalan, trenerning signaliga asosan tezlikni o'zgartirmasdan harakat yo'nalishini o'zgartirgan holda harakatlanish yoki aksincha bajarish mumkin. Mashqni o'zlashtirish darajasiga qarab ular turli usulda qo'shib olib boriladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Salimov.U.Z, Babalova.B.U, Nizamov.M.M, Zaxidov.A.X. Badminton.- Toshkent, 2018.
2. Pulatov A.A., Savatyugin O.M., Isroilov Sh.Sh. Badminton nazariyasi va uslubi. - Toshkent, 2017.
3. Раджапов, У. Р., Зайниддинов, Т. Б., & Рахимов, А. У. (2016). Методика обучения прыжкам в длину. *Молодой ученый*, (7), 697-701.
4. Раджапов, У. Р., & Ибрагимов, А. Т. (2016). Формы организации работы по физической культуре и спорту. *Молодой ученый*, (25), 580-582.
5. Раджапов, У. Р., & Зарипов, Ш. З. (2017). Роль и значение подвижных игр в гандболе. *Молодой ученый*, (12), 583-585.
6. Раджапов, У. Р., & Сушко, Г. К. (2017). Оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. *Образование и воспитание*, (1), 36-37.
7. Рахимкулов, К. Д., & Раджапов, У. Р. (2014). Физическая культура в системе воспитательной деятельности. *Педагогика и современность*, 1(1-1), 144-148.
8. Rakhimovich, R. U., & Abdumusa, A. B. (2022). NORMALIZATION OF LOAD THROUGH ACYCLIC EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS OF GENERAL SECONDARY SCHOOLS. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 7, 31-36.
9. Radjapov, U. R., Hakimdjanova, K., & Sh, J. (2022). BOSHLANG 'ICH SINF O 'QUVCHILARIDA HARAKATLI O 'YINLAR ORQALI BARKAMOL INSONNI KAMOL TOPTIRISH G 'OYASINING PEDAGOGIC AHAMIYATI. *Ученый XXI века*, (9 (90)), 43-50.
10. Hayitov, A. I., & Miltikboyeva, Z. (2022, May). Methods of organization of native language classes in primary classes on the basis of interactive methods. In *E Conference Zone* (pp. 11-13).
11. Раджапов, У., & Алиева, И. (2021). Maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiyalanuvchilarning gimnastika mashqlari orqali harakat konikmalarini rivojlantirish. *Общество и инновации*, 2(5), 135-140.

12. Раджапов, У., & Алиева, И. (2021). Развитие движений навыков с помощью гимнастических упражнений для дошкольников. *Общество и инновации*, 2(5), 135-140.

13. Раджапов, У. Р., & Исмаилова, М. (2020). СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ, СВЯЗАННАЯ С ФОРМИРОВАНИЕМ СИСТЕМЫ ЗНАНИЙ, СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СПОРТА. *Ответственный редактор*, 95.

14. Khaitov, A. (2023). Integrated approach to teaching subjects of primary education. *European International Journal of Pedagogics*, 3(01), 27-32.

