



## **BADMINTON SPORT MASHG'ULOTLARIDA HARAKATLI O'YINNING ROLI.**

**Murodov Nozimjon Olimjonovich.**

**Namangan davlat texnika universiteti,**

**“Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası, dosent.**

**Annotatsiya.** Ushbu maqola va metodik qo'llanma badminton sportining nazariy va amaliy asoslarini, shuningdek, mashg'ulotlarda harakatli o'yinlarning metodik tatbiqini keng qamrovda yoritadi. Ishda badminton texnikasi, footwork, taktika va psixologik tayyorgarlikning o'quv jarayonida qanday samarali tatbiq etilishi ko'rib chiqilgan. Harakatli o'yinlar yordamida o'quvchilarning tezkor qaror qabul qilish, refleks, tezlik va koordinatsiyasini rivojlantirishga e'tibor qaratilgan. Shuningdek, maqolada metodik mashg'ulotlarni tashkil etishning bosqichlari, mashqlar turlari va ularning pedagogik asoslari batafsil tushuntirilgan. Ishning amaliy qismi o'quvchilar va yosh sportchilar uchun metodik ko'rsatmalarni taqdim etadi va sport mashg'ulotlarida samarali natijaga erishish imkonini beradi.

**Kalit so'zlar.** Badminton, harakatli o'yinlar, mashg'ulot metodikasi, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, footwork (oyoqlar harakati), psixologik tayyorgarlik, tezlik va refleks, o'quvchilarni rivojlantirish, sport metodikasi.

**Kirish.** Badminton - jismoniy tayyorgarlik va sport ko'nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib, ayniqsa tezkorlik, muvozanat, aniqlik va koordinatsiya kabi ko'plab motorik ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi. Zamonaviy sport mashg'ulotlarida o'quv jarayonini yanada qiziqarli va interaktiv qilish maqsadida harakatli o'yinlar keng qo'llanilmoqda. Harakatli o'yinlar nafaqat o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshiradi, balki



ularning strategik fikrlash, tez qaror qabul qilish va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Ushbu maqola badminton mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarning o'rni, uning samaradorligi va tatbiq etish usullari haqida ilmiy tahlilni taqdim etadi.

**1. Badminton sportining mohiyati va asosiy tushunchalari.** Badminton - bu raketa yordamida to'pcha (shuttlecock, ya'ni volan) ni raqib maydoniga tushirish orqali o'ynaladigan raketkali sport turi.

- O'yinning maqsadi: **volanni raqib maydoniga tushirish va raqibning uni qaytarolmasligini ta'minlash.**
- Badminton o'yini individual (yakka) yoki juftlik (dubl) shaklida o'ynalishi mumkin.
- Bu sport turi tezlik, tez fikrlash, refleks va chidamlilikni rivojlantiradi.

## **2. Badminton sportining metodik asoslari. Texnik tayyorgarlik.**

Badminton texnik tayyorgarlikni talab qiladi, ya'ni sportchi harakatlarning to'g'ri va samarali bajarilishini o'rganadi:

### **1.Raketa ushlab va harakatlar.**

- a). Raketani to'g'ri ushlab texnikasi (forehand, backhand).
- b). Harakatlar volanni turli burchaklardan to'g'ri urishga imkon beradi.

### **2.Urish texnikasi.**

- a). **Xavfli urishlar:** smash, clear, drop.
- b). **Hujum va himoya texnikalari:** volanni tezlik bilan tashlash va raqibni chalg'itish.

### **3.Pozitsion harakatlar (footwork).**

- a). Tez va samarali harakat qilish maydon bo'ylab o'yinni nazorat qilishga yordam beradi.
- b). O'qitishda quyidagi asosiy qadamlar mashq qilinadi: old, orqa, yon, diagonallar bo'yicha tez harakatlar.



**Fizik tayyorgarlik.** Badminton uchun alohida jismoniy tayyorgarlik zarur:

a). **Tezlik va refleks:** raketani va volanni tezroq boshqarish.

b). **Chidamlilik:** o'yinning uzun davomida samarali ishtirok etish.

g). **Kuch va koordinatsiya:** qo'l-oyoqlar koordinatsiyasini rivojlantirish.

Fizik tayyorgarlik mashqlari quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

a). Yugurish va tezlik mashqlari,

b). Sakrash va burilish mashqlari,

g). Kuch mashqlari (qo'l, yelka, oyoq uchun).

**Taktik tayyorgarlik.** Taktik tayyorgarlik - o'yin strategiyasini shakllantirish:

a). Raqibning zaif tomonlarini aniqlash va ulardan foydalanish.

b). Smash va drop urishlarini qayerda va qachon bajarishni bilish.

g). O'yin davomida pozitsiyalarni tez o'zgartirish va qaror qabul qilish.

**Metodik mashg'ulotlarni tashkil etish.** O'quvchilarga yoki sportchilarga badminton o'rgatishda metodika quyidagicha bo'lishi kerak:

a). **Isinish:** 5-10 daqiqa yengil yugurish, cho'zilish, sakrash.

b). **Texnika mashqlari:** raketa tutish, volanni urish, footwork.

g). **O'yin mashqlari:** yakka yoki juftlik o'yinlar.

d). **O'yin nazorati va tahlil:** mashg'ulotdan keyin xatoliklarni ko'rib chiqish.

e). **Sovutish:** cho'zilish va nafas olish mashqlari.

**Psixologik tayyorgarlik.**

a). Badminton o'yinchisi tez fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishi kerak.

b). Konsentratsiya va diqqatni jamlash mashqlari qo'llaniladi.

**Harakatli o'yinlar va ularning xususiyatlari.** Harakatli o'yinlar - bu o'quv jarayonida o'quvchilarni faol, tezkor va qiziqarli shaklda ishtirok



etishga undaydigan mashqlar tizimi. Badminton mashg'ulotlarida ular quyidagi xususiyatlarga ega:

**a). Jismoniy faollikni oshirish:** O'yinlar o'quvchilarning yurak-qon tomir tizimini, mushak faoliyatini va umumiy chidamliligini yaxshilaydi.

**b). Texnika va taktika rivoji:** To'pni qabul qilish, urish texnikasini o'rgatish bilan birga, tez qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

**g). Motivatsiyani oshirish:** O'yin shaklidagi mashg'ulotlar qiziqarli bo'lib, o'quvchilarni faol ishtirok etishga undaydi.

**d). Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish:** Guruhda o'ynash orqali hamkorlik, hurmat va muloqot qobiliyatlari oshadi.

**Harakatli o'yinlar tushunchasi.** Harakatli o'yinlar - bu o'quvchilarning sport mashg'ulotida aktiv ishtirok etishini ta'minlaydigan o'yin shakllari bo'lib, ular nafaqat jismoniy, balki taktika, tezlik va reflekslarni rivojlantiradi. Badminton sportida harakatli o'yinlar quyidagi maqsadlarni bajaradi:

1. **Texnika va footwork mashqlarini qiziqarli shaklda o'rgatish.**
2. **Tezlik va tezkor harakatlarni rivojlantirish.**
3. **O'yin uslublarini amalda qo'llash.**
4. **Raqibni kuzatish, qaror qabul qilish va taktika ishlab chiqish.**

**Harakatli o'yinlarning metodik tatbiqi. Mashg'ulotning bosqichlari.** Badminton mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarni quyidagi bosqichlarda qo'llash tavsiya etiladi:

**1.Isinish bosqichi (5 - 10 daqiqa).**

- a). Yengil yugurish, sakrash va cho'zilish mashqlari.
- b). Oddiy "volan bilan o'yinni boshlash" o'yinlari (masalan, bir-biriga volan tashlash).

**2.Texnik harakatli o'yinlar (15 - 20 daqiqa).**



a). **Footwork o'yinlari:** o'quvchilar maydonda belgilangan nuqtalarga tez harakat qilishadi va volanni uradilar.

b). **Raketa va volan bilan o'yinlar:** masalan, "kim tezroq volanni raqib maydoniga yetkazadi?"

### 3. Taktik harakatli o'yinlar (20 - 25 daqiqa).

a). **Mini-o'yinlar:** kichik maydonda yakka yoki juftlik o'yinlari

b). **Ssenariyli o'yinlar:** mashqchi volanni ma'lum pozitsiyaga yuboradi, o'quvchi esa uni qaysi usulda qaytarishini tanlaydi.

g). **O'yin vazifalari:** masalan, "faqat smesh bilan urish mumkin" yoki "volanni drop bilan raqib maydoniga tushirish".

### 4. O'yin mashqlari va musobaqa shakllari (15 - 20 daqiqa).

a). Yakuniy mashq sifatida o'quvchilar juftlik yoki yakka holda mini-turnir o'tkazadilar.

b). Bu bosqichda harakatli o'yinlar **tekinchilikni rivojlantirish, refleks va tezkor qaror qabul qilishga** xizmat qiladi.

#### Harakatli o'yinlarning turlari.

##### 1. "Volanni uzatish" o'yini.

a). O'quvchilar juftlikda turib, volanni turli burchaklarga uzatishadi.

b). Maqsad: **footwork va raketa texnikasini takomillashtirish.**

##### 2. "Maydon bo'ylab yugurish" o'yini.

a). O'quvchilar volanni turli nuqtalarga yuboradilar va belgilangan nuqtaga yetib urishadi.

b). Maqsad: **tezlik, koordinatsiya va maydon nazorati.**

##### 3. "Sakkizburchak" o'yini (shuttle polygon).

a). Maydonda sakkizburchak shaklida belgilar qo'yiladi, o'quvchi volanni belgilangan tartibda qaytaradi.

b). Maqsad: **diagonal harakatlar, tezkor qaror qabul qilish va reflekslarni rivojlantirish.**

##### 4. "Taktik vazifa" o'yini.



a). Mashqchi o'quvchiga turli vazifalar beradi: “volanni drop bilan oldingi chiziqqa tushir”, “smash bilan orqaga ur”.

b). Maqsad: **taktik tafakkur va pozitsion harakatlarni rivojlantirish.**

**Metodik maslahatlar.** Harakatli o'yinlar **qiziqarli va rag'batlantiruvchi** bo'lishi kerak, shunda o'quvchi faol ishtirok etadi. Mashqlar **bosqichma-bosqich murakkablashishi** lozim: avval oddiy footwork, keyin taktika, oxirida esa real o'yin sharoiti. Harakatli o'yinlar orqali **xatoliklarni aniqlash va tuzatish** metodik jihatdan samarali. Mashg'ulot davomida o'quvchilarning **diqqatini jamlash va reflekslarni oshirishga** e'tibor berish zarur.

Badminton mashg'ulotlarida harakatli o'yinlar - bu **texnika, tezlik, taktika va reflekslarni integratsiyalashgan shaklda rivojlantirish** vositasi. Metodik jihatdan ular:

a). **Isinish** - tayyorgarlik va qiziqish uyg'otish.

b). **Texnika mashqlari** - footwork va urish texnikasini mustahkamlash.

g). **Taktik mashqlar** - qaror qabul qilish va o'yin strategiyasini rivojlantirish.

d). **O'yin musobaqasi** - real sharoitda ko'nikmalarni qo'llash.

**Xulosa.** Badminton sport mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarning roli beqiyosdir. Ular nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki texnik, taktika va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Harakatli o'yinlar metodik jihatdan to'g'ri tatbiq etilganda o'quv jarayoni samaradorligini sezilarli darajada oshiradi va sport mashg'ulotlarini qiziqarli qiladi. Shu bilan birga, ular yosh sportchilarda mustahkam motivatsiya va doimiy mashg'ulotlarga qiziqish uyg'otadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Abdullayev, S. (2015). *Badminton sportining nazariy va metodik asoslari*. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.



2. Xolbekov, R. (2018). *Badminton: texnika va taktikani rivojlantirish metodikasi*. Toshkent: Sport nashriyoti.
3. Karimov, J. (2017). *Yosh sportchilar uchun badminton metodikasi*. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
4. Shomurodov, D. (2020). *Badminton mashg'ulotlarida harakatli o'yinlar metodikasi*. Toshkent: Sport ilmiy markazi.
5. Уфимцев, В. И. (2014). *Методика обучения бадминтону*. Москва: Физкультура и спорт.
6. Gilman, T. & Smith, R. (2018). *Teaching Badminton: Skills, Drills, and Strategies*. Human Kinetics.
7. Ortikov U.X. "Developing professional competencies of future teachers". International journal of research in commerce, it, engineering and social sciences.2023.
8. Ortikov U.Kh. "Innovative technologies in physical education of students at technical universities". World Bulletin of Physical Education and Sports Science (WBPESS). 2025.