BADMINTONCHILAR MUSOBAQA FAOLIYATIDA RAQIBNI CHARCHATISHGA YO‘NALTIRILGAN ZARBALAR KETMA-KETLIGINI SHAKLLANTIRISH VA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Ismoilov Izzatulla Karimjon o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail:i24443871@gmail.com
Jo’rayev Izzatulla Ikromjon o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Badminton yo’nalishi 1-bosqich 26.259 guruh tabasi.
E-mail:izatillojorayev52@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada badminton musobaqa faoliyatida raqibning maydon bo‘ylab takroriy siljishiga sabab bo‘ladigan zarbalar kombinatsiyasini oqilona tanlashning nazariy-metodik asoslari yoritiladi. Maydonning oldingi va orqa zonalari, to‘g‘ri va diagonal yo‘nalishlar, zarba balandligi hamda temp o‘zgarishining taktik ahamiyati tahlil qilinadi. Xalqaro badminton federatsiyasi murabbiylik manbalari asosida vaziyatli mashqlar tizimi va kombinatsiyalar samaradorligini baholash ko‘rsatkichlari ishlab chiqiladi. «Raqibni charchatish» tushunchasi fiziologik natijasi o‘lchangan hodisa emas, balki harakat yukini oshirishga qaratilgan taktik niyat sifatida qo‘llanadi.

Kalit so‘zlar: badminton, zarbalar ketma-ketligi, taktik kombinatsiya, maydon zonalari, harakat yuki, temp, musobaqa faoliyati.

Kirish. Badminton musobaqalarida ustunlikka erishish faqat kuchli yakunlovchi zarbani bajarishga emas, balki raqibni noqulay pozitsiyada javob berishga majbur qiluvchi ketma-ket taktik harakatlarni qurishga ham bog‘liq. Uzoq va qisqa, to‘g‘ri va diagonal, tez va sekin zarbalarni maqsadli almashtirish raqibning tayanch holatiga qaytish vaqtini qisqartirishi va maydon bo‘ylab ko‘chish talabini kuchaytirishi mumkin. Biroq har bir diagonal zarba yoki uzun rally avtomatik tarzda raqibni ko‘proq charchatadi, degan xulosa ilmiy asoslanmagan: volanning uchish vaqti, raqib tayyorgarligi hamda o‘yinchining o‘z energiya sarfi ham hisobga olinishi zarur. BWF taktik qo‘llanmalari zarba tanlovini hujum, neytral va himoya vaziyatlari bilan bog‘lab tushuntiradi. Maqolaning maqsadi — raqibning takroriy joy almashishini yuzaga keltirishga qaratilgan zarbalar ketma-ketligini o‘rgatish va nazorat qilish metodikasini taklif etish.

Tadqiqot materiallari va metodlari. Tadqiqot nazariy-uslubiy tavsifga ega bo‘lib, BWF murabbiylik va pedagogik manbalarini mazmuniy tahlil qilish, taktik vaziyatlarni tasniflash hamda mashqlarni loyihalash usullariga asoslandi.Raqib harakatining mumkin bo‘lgan yo‘nalishlari «old–orqa», «chap–o‘ng» va «diagonal» shakllarda ko‘rib chiqildi. Fiziologik charchash, yurak urish tezligi yoki laktat darajasi o‘lchanmagan; shu bois natijalar eksperimental isbot emas, keyingi tekshiruv uchun metodik gipoteza sifatida taqdim etiladi.

Natijalar va muhokama. Birinchi taktik mexanizm — maydon chuqurligini o‘zgartirish. Orqa chiziqqa yo‘naltirilgan clear yoki lift ortidan to‘r yaqiniga drop yoki net shot berish raqibni old–orqa yo‘nalishda qayta joylashishga undaydi. Ikkinchi mexanizm — lateral yukni boshqarish: to‘g‘ri yo‘nalishdagi zarbadan keyin raqibning ochiq qolgan qarama-qarshi hududiga yo‘naltirilgan drive yoki clear uning yonlama siljishini talab qiladi. Uchinchi mexanizm — temp kontrasti: tez drive yoki smashdan so‘ng mos vaziyatda yumshoq blok bilan javob berish raqibning harakat ritmini o‘zgartiradi. To‘rtinchi mexanizm — takroriy bosim: bir zonaga ketma-ket zarba berish orqali raqibning oldindan taxmin qilishini shakllantirib, keyin yo‘nalishni almashtirish mumkin. Bunda zarba tanlovi faqat «ko‘proq yugurtirish»ga emas, sportchining o‘z pozitsion muvozanatini saqlashga ham xizmat qilishi lozim. Juftlikda ayniqsa to‘r oldini nazorat qilayotgan sherikning joylashuvi zarba yo‘nalishlarini cheklaydi; BWF qo‘llanmasida himoyachilarning

to‘g‘ri hujumga diagonal lift bilan javob qaytarishi hujumchilarni harakatlantirishi mumkinligi qayd etiladi .

Metodik kombinatsiyalar. 1-kombinatsiya («chuqurlik almashinuvi»): raqibning orqa zonasiga clear → qisqa drop → to‘r oldidagi javobdan keyin orqa zonaga lift. Maqsad — raqibning old–orqa harakatini nazoratli takrorlash. 2-kombinatsiya («kenglik almashinuvi»): chap orqa hududga zarba → o‘ng o‘rta hududga drive → bo‘sh zonaga yo‘naltirilgan zarba. Maqsad — lateral siljish va pozitsion tiklanishni murakkablashtirish. 3-kombinatsiya («temp kontrasti»): tez drive → qisqa blok → qulay vaziyatda smash. Maqsad — ritm o‘zgarishiga moslashuvni sinash. 4-kombinatsiya («qaror qabul qilish»): murabbiy turli zonalarga volan uzatadi; sportchi avvalgi zarbaga mexanik rioya etmay, raqib joylashuviga mos yo‘nalishni tanlaydi. Har bir kombinatsiya texnik tayyorgarlik darajasi va xavfsiz yuklama talablariga muvofiq moslashtiriladi.

Mashg‘ulotni tashkil etish va nazorat. Dastlab sportchilar kombinatsiyani past intensivlikda texnik jihatdan to‘g‘ri bajaradi; keyin zarba tezligi, yo‘nalishlar soni va qaror qabul qilish murakkabligi bosqichma-bosqich oshiriladi. Metodik jihatdan 6–8 takrorli qisqa seriyalardan boshlash va tiklanish oralig‘ini sportchi tayyorgarligiga mos belgilash mumkin; bu raqamlar qat’iy fiziologik normativ emas. Baholashda quyidagi ko‘rsatkichlar qayd etiladi: kombinatsiya davomida volanning belgilangan zonaga tushish ulushi; raqibning majburiy yo‘nalish almashtirish epizodlari; zarbadan so‘ng o‘z tayanch pozitsiyasiga qaytish sifati; taktika natijasida yuzaga kelgan qulay hujum imkoniyatlari; texnik xatolar soni. «Charchatish» samarasi haqida xulosa chiqarish uchun kelajakda raqibning harakat masofasi, tezlanishlari va yurak urish ko‘rsatkichlarini etik me’yorlarga rioya qilgan holda o‘lchash talab etiladi. BWF materiallaridagi vaziyatli o‘yinlar tamoyili kombinatsiyalarni musobaqaga yaqin sharoitda sinash imkonini beradi.

Xulosa. Badminton sport turida musobaqa faoliyatining samaradorligi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasi, harakatlarni tezkor va aniq bajarish qobiliyati, o‘yin vaziyatlarini oldindan baholash hamda raqibning jismoniy va funksional imkoniyatlaridan kelib chiqib taktik qarorlar qabul qilish mahorati bilan chambarchas bog‘liqdir. Ayniqsa, raqibni maydonning turli hududlari bo‘ylab muntazam harakatlanishga majbur etuvchi zarbalar ketma-ketligini oqilona shakllantirish va qo‘llash musobaqa jarayonida taktik ustunlikka erishishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Badminton World Federation. Coach Education: Coaches’ Manual, Level 1. Module 8: Tactics. BWF, 2017.
2. Badminton World Federation. Shuttle Time: Teachers’ Manual. BWF.