



KOORDINATSION QOBILIYATLARNING BADMINTONCHILARNING TEXNIK HARAKATLARI, FOOTWORK SAMARADORLIGI VA O'YIN FAOLIYATIDAGI AHAMIYATI

Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati
fakulteti Sport o'yinlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrası o'qituvchisi
I.X.Abdiolimova

Annotatsiya. Mazkur maqolada badmintonchilarning tayyorgarlik tizimida koordinatsion qobiliyatlarning o'rnini, ularning texnik harakatlarni sifatli bajarish, maydonda samarali harakatlanish (footwork) hamda musobaqa faoliyatining natijadorligiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy-uslubiy jihatdan yoritib berilgan. Badminton sport turining yuqori tezlikda kechishi, o'yin vaziyatlarining tez-tez o'zgarib turishi va sportchidan qisqa vaqt ichida optimal harakat qarorini qabul qilishni talab etishi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish zaruratini oshiradi. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik testlash hamda natijalarni qiyosiy tahlil qilish usullaridan foydalanildi.

Kalit so'zlar: badminton, koordinatsion qobiliyat, texnik tayyorgarlik, footwork, chaqqonlik, muvozanat, harakat aniqligi, reaksiya tezligi, o'yin faoliyati, maxsus mashqlar.

Аннотация. В статье рассматривается значение координационных способностей в системе подготовки бадминтонистов, их влияние на качество выполнения технических действий, эффективность передвижений по площадке и результативность соревновательной деятельности. Высокая скорость игры в бадминтон, постоянное изменение игровых ситуаций и необходимость принятия оптимального двигательного решения за короткий промежуток времени определяют особую значимость развития координационных способностей спортсменов. В исследовании использовались методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, педагогического тестирования и сравнительного анализа полученных результатов.

Ключевые слова: бадминтон, координационные способности, техническая подготовка, footwork, ловкость, равновесие, точность движений, скорость реакции, игровая деятельность.

Abstract. This article examines the role of coordination abilities in the training system of badminton players and their influence on the quality of technical actions,



footwork efficiency, and competitive performance. The high-speed nature of badminton, constant changes in game situations, and the necessity to make optimal motor decisions within a short period increase the importance of developing coordination abilities. The study employs scientific and methodological literature analysis, pedagogical observation, pedagogical testing, and comparative analysis.

Keywords: badminton, coordination abilities, technical preparation, footwork, agility, balance, movement accuracy, reaction speed, game performance.

Kirish. Zamonaviy badminton yuqori tezlik, tezkor reaksiya, harakatlarning aniqligi va murakkab koordinatsion faoliyat bilan tavsiflanadigan sport turlaridan biridir. O'yin davomida sportchi raqibning harakatlarini kuzatadi, volanning uchish yo'nalishi va tezligini baholaydi, o'yin vaziyatini tahlil qiladi hamda juda qisqa vaqt ichida maqsadga muvofiq texnik-taktik harakatni amalga oshiradi. Shu sababli badmintonchilarning sport mahoratini shakllantirishda koordinatsion qobiliyatlar alohida ahamiyatga ega.

Koordinatsion qobiliyatlar sportchining murakkab harakat vazifalarini tez va aniq hal etishi, yangi harakatlarni o'zlashtirishi, tashqi sharoitning o'zgarishiga moslashishi hamda harakat faoliyatini qayta tashkil eta olish imkoniyatini ifodalaydi. Badminton sharoitida mazkur qobiliyatlar muvozanatni saqlash, fazoda mo'ljal olish, harakatlarni differensiallashtirish, ritmni his qilish, reaksiya tezligi va harakatlarni tezkor qayta qurish orqali namoyon bo'ladi.

Asosiy qism. Harakat faoliyati nazariyasiga ko'ra koordinatsion qobiliyatlar insonning murakkab harakat vazifalarini minimal vaqt oralig'ida, yuqori aniqlik, harakatlar uyg'unligi va tashqi muhit sharoitlariga tez moslashgan holda bajarish imkoniyatini belgilaydi. Sport fiziologiyasi nuqtai nazaridan koordinatsion qobiliyatlar markaziy nerv tizimi, sezgi organlari, mushak apparati va harakatni boshqaruvchi biologik tizimlarning o'zaro uyg'un faoliyati natijasida shakllanadi. Ushbu sifatlarning rivojlanganlik darajasi sportchining harakat faoliyatidagi aniqlik, tezkorlik va samaradorlik ko'rsatkichlarini bevosita belgilaydi.

Harakatlarni boshqarish nazariyasining asoschilaridan biri bo'lgan Nikolai Bernstein inson harakat faoliyatining murakkab biologik boshqaruv tizimiga asoslanishini ilmiy jihatdan isbotlab bergan. Olimning ta'kidlashicha, har qanday murakkab harakat faoliyati organizmning turli fiziologik tizimlari o'rtasidagi uyg'un boshqaruv natijasida yuzaga keladi. Insonning harakat jarayonida mushaklar, bo'g'imlar, sezgi organlari, vestibulyar apparat hamda markaziy nerv tizimi yagona funksional tizim



sifatida faoliyat olib boradi. Sport faoliyatida aynan ushbu tizimlarning o'zaro muvofiqligi koordinatsion qobiliyatlar darajasini belgilaydi.

Badmintonchilarning texnik tayyorgarligida zarba harakatlarining aniqligi va barqarorligi ko'p jihatdan tana segmentlari harakatining o'zaro muvofiqlashganligiga bog'liq. Masalan, yuqori masofadan bajariladigan zarbalarda oyoqlar harakati, gavdaning aylanishi, yelka, tirsak va bilak bo'g'inlarining ketma-ket ishlashi yagona koordinatsion tizim sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu tizimdagi nomuvofiqlik zarbaning aniqligi, kuchi va bajarilish tezligining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Badmintondagi muhim maxsus harakat ko'nikmalaridan biri footwork, ya'ni sportchining maydon bo'ylab maqsadli va iqtisodiy harakatlanish tizimidir. Samarali footwork sportchiga volanga optimal masofada yetib borish, zarba uchun qulay holatni egallash va zarbadan keyin markaziy pozitsiyaga tez qaytish imkonini beradi. Footworkning sifati esa koordinatsion qobiliyatlar, muvozanat, fazoviy mo'ljal olish va harakat yo'nalishini tezkor o'zgartirish qobiliyatlari bilan chambarchas bog'liq.

Tadqiqotning maqsadi. Badmintonchilarda koordinatsion qobiliyatlarning texnik harakatlar, footwork samaradorligi va o'yin faoliyatiga ta'sirini ilmiy-uslubiy jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat:

Badmintonchilarda muhim hisoblangan koordinatsion qobiliyatlarning tarkibiy xususiyatlarini aniqlash.

Koordinatsion qobiliyatlarning texnik harakatlar aniqligi va barqarorligiga ta'sirini tahlil qilish.

Footwork samaradorligi va koordinatsion tayyorgarlik o'rtasidagi bog'liqlikni asoslash.

Koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarning o'yin faoliyatidagi ahamiyatini aniqlash.

Badminton mashg'ulotlarida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Materiallar va metodlar. Tadqiqot badmintonchilarning koordinatsion tayyorgarligi va uning texnik-taktik faoliyatga ta'sirini o'rganishga qaratildi. Tadqiqot jarayonida sport nazariyasi va metodikasi bo'yicha ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash hamda olingan ma'lumotlarni qiyosiy tahlil qilish usullaridan foydalanildi. Koordinatsion tayyorgarlikni baholashda quyidagi ko'rsatkichlarga e'tibor qaratildi:

harakat reaksiya tezligi; fazoda mo'ljal olish qobiliyati; muvozanatni saqlash;



harakat aniqligi; ritmni his qilish; harakat yoʻnalishini tez oʻzgartirish; murakkab harakatlarni muvofiqlashtirish.

Footwork samaradorligini baholash uchun badminton maydonidagi olti nuqtali harakatlanish, oldinga-orqaga va yon tomonlarga tezkor siljish, markaziy nuqtaga qaytish tezligi hamda harakatlarni bajarish texnikasi kuzatildi. Texnik harakatlarning sifatini aniqlashda servis, clear, drop, smash, drive, net-shot va himoya zarbalarini bajarishdagi aniqlik, harakatlar uygʻunligi va bajarish barqarorligi hisobga olindi.

Tadqiqot davomida quyidagi koordinatsion mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq deb hisoblandi: olti nuqtali footwork mashqlari; signal asosida harakat yoʻnalishini oʻzgartirish; rangli yoki raqamli belgilar asosida harakatlanish; muvozanatni saqlagan holda zarba harakatlarini bajarish; turli ritm va tezlikda shadow badminton bajarish; koʻrish va eshitish signallariga javob qaytarish; kombinatsion footwork mashqlari; kutilmagan oʻyin vaziyatlarini modellashtirish.

Natijalar. Tahlil natijalari badmintonchilarning koordinatsion tayyorgarligi ularning texnik harakatlari sifatiga sezilarli darajada taʼsir koʻrsatishini koʻrsatadi. Koordinatsion qobiliyatlari yuqori darajada rivojlangan sportchilar texnik elementlarni oʻzgaruvchan oʻyin sharoitlarida tezroq va aniqroq bajarish imkoniyatiga ega boʻladilar.

Footwork samaradorligi boʻyicha olib borilgan tahlil koordinatsion tayyorgarlik yuqori boʻlgan sportchilarda maydon boʻylab harakatlanish nisbatan iqtisodiy va maqsadga muvofiq ekanligini koʻrsatadi. Bunday sportchilar zarba nuqtasiga kamroq ortiqcha harakat bilan yetib borib, keyingi harakat uchun tezroq tayyorgarlik holatini egallaydilar.

1-jadval.

Koordinatsion qobiliyatlarning badminton faoliyatiga taʼsiri

Koordinatsion qobiliyat	Badmintondagi namoyon boʻlishi	Oʻyin faoliyatidagi ahamiyati
Fazoviy moʻljall olish	Volanga va maydondagi zonalarga nisbatan joylashish	Optimal zarba nuqtasini egallash
Muvozanat	Lunge, sakrash va tez toʻxtashlarda	Zarba aniqligini saqlash
Reaksiya tezligi	Raqib zarbasiga javob qaytarish	Himoya va qarshi hujum samaradorligi
Harakat aniqligi	Zarba yoʻnalishi va kuchini boshqarish	Xatolar sonini kamaytirish
Harakatlarni qayta tashkil etish	Kutilmagan vaziyatga moslashish	Oʻyin vaziyatini tez oʻzgartirish
Ritm qobiliyati	Footwork va zarbalar ketma-ketligi	Harakatlarning uzviyligini taʼminlash
Chaqqonlik	Tez toʻxtash va yoʻnalishni oʻzgartirish	Maydonni samarali qamrab olish



Badminton o'yin faoliyatining o'ziga xosligi shundan iboratki, sportchi har bir o'yin vaziyatida tashqi axborotni qabul qilish, uni tahlil qilish va tegishli harakat javobini shakllantirish jarayonini juda qisqa vaqt ichida amalga oshiradi. Mazkur jarayon koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasi bilan chambarchas bog'liq.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish faqat alohida jismoniy sifat sifatida emas, balki texnik va taktik tayyorgarlik bilan integratsiyalashgan holda tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir. Masalan, oddiy footwork mashqlaridan boshlab, keyinchalik signal asosida harakat yo'nalishini o'zgartirish, turli zarba variantlarini bajarish va kutilmagan o'yin vaziyatlariga javob qaytarish mashqlariga o'tish mumkin.

Badminton mashg'ulotlarida koordinatsion yuklamalarning bosqichma-bosqich murakkablashtirilishi muhim metodik tamoyil hisoblanadi. Dastlab harakatlar standart sharoitda o'rgatiladi, keyinchalik tezlik oshiriladi, harakat yo'nalishlari ko'paytiriladi va o'zgaruvchan tashqi signallar qo'llaniladi.

Koordinatsion tayyorgarlikning texnik tayyorgarlik bilan birlashtirilishi mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshiradi. Jumladan, quyidagi mashqlar majmuasidan foydalanish mumkin:

Shadow badminton mashqlari – maydon bo'ylab turli yo'nalishlarda harakatlanish va zarba imitatsiyasini bajarish.

Olti nuqtali footwork – maydonning asosiy nuqtalariga ketma-ket va signal asosida harakatlanish.

Ko'p yo'nalishli reaksiya mashqlari – murabbiyning vizual yoki eshitish signallariga muvofiq harakatlanish.

Muvozanat mashqlari – bir oyoqda turib zarba imitatsiyasini bajarish, lunge holatidan tez tiklanish.

Kombinatsion mashqlar – footwork, zarba va qayta markazga chiqish harakatlarini yagona tizimda bajarish.

O'zgaruvchan sharoitdagi mashqlar – raqib yoki murabbiyning kutilmagan yo'nalishdagi zarbalariga javob qaytarish.

Mazkur mashqlarni muntazam qo'llash sportchilarning harakat tajribasini kengaytiradi, yangi vaziyatlarga moslashish qobiliyatini rivojlantiradi va o'yin davomida texnik harakatlarning barqarorligini oshiradi.

Xulosa. Tadqiqot va ilmiy-uslubiy tahlillar asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin: Koordinatsion qobiliyatlar badmintonchilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Fazoviy mo'ljal olish, muvozanatni saqlash, reaksiya tezligi, harakat aniqligi va harakatlarni tezkor qayta tashkil etish



badminton o'yinining samarali kechishini ta'minlaydi. Koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasi footwork samaradorligi bilan bevosita bog'liq bo'lib, sportchining maydonda optimal va iqtisodiy harakatlanishiga yordam beradi. Koordinatsion tayyorgarligi yuqori bo'lgan badmintonchilar o'zgaruvchan o'yin vaziyatlariga tezroq moslashadi, zarbalarni aniqroq bajaradi va texnik xatolarni kamaytirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Koordinatsiyani rivojlantirish mashqlari umumiy jismoniy tayyorgarlikdan alohida holda emas, balki texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik bilan uzviy bog'liq holda tashkil etilishi lozim. Badminton mashg'ulotlarida shadow badminton, olti nuqtali footwork, signal asosidagi mashqlar, muvozanat mashqlari va o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarini modellashtirish koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning samarali vositalari hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Grice T. Badminton: Steps to Success. Human Kinetics, Champaign.
2. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi va tizimi.
3. Cabello Manrique D., González-Badillo J.J. Analysis of the characteristics of competitive badminton. British Journal of Sports Medicine, 2003.
4. Badminton World Federation. Coaching and Development Materials
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва.