



## Badminton uyinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

JDPU. Eshonqulov X.M.

**Annotatsiya:** Maqolada badminton tarixining asosiy jihatlari, inson organizmiga ta'siri, texnik-taktik tayyorgarligi, jismoniy sifat va ko'nikmalarning rivojlanishi, badminton va psixologiya o'rtasidagi bog'liqlik ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** badminton, o'yin, sportchi, jismoniy sifatlar, vositalar, usullar.

Badminton insoniyat tamaddunining eng qadimiy o'yinlaridan biridir. Uning kelib chiqishi borasida ko'plab afsonalar mavjud. Qadimgi Yunoniston, Yaponiya, Hindiston va hatto Afrika halqlarining rivoyatlarida bundan ikki ming yillar avval kattalar va bolalar volan (badminton koptogi) o'ynaganliklari qayd etilgan. "Uchuvchi pat" deb nomlangan qadimiy sport o'yini Xitoyda eramizdan ming yil oldin ham ma'lum boigan.

Hindistonda keng ommalashgan va ayrim manbalarga ko'ra - "pune", boshqalarida aytilishicha — "roopa" deb atalgan o'yindan kelib chiqqan. O'sha davrda Hindistonda xizmat qilgan ingliz zobitlari bu o'yinni katta qiziqish bilan o'ynaganlar. 1872-yilda Vatanlariga qaytgach, ular mazkur qiziqarli o'yinni Glochestershir yaqinidagi Badminton yer-mulkida namoyish etishadi. Aynan shu yil Angliyada mana shu yer-mulk nomidan kelib chiqib "badminton" deb nom berilgan o'yinning "tug'ilgan yili" hisoblanadi. 1875-yilda zobitlarning "Folkstaun" nomli badminton klubiga asos solinadi. Assotsiatsiyaning ilk prezidenti polkovnik

Dolbi bo'lib, u "pune" - "roopa" o'yinlari qoidalari asosida badmintonning yangi qoidalarini ishlab chiqishda faol ishtirok etadi. Ana shu qoidalarning ayrimlari bugungi kungacha saqlanib qolgan. Asta-sekin Angliyada badminton klublari yuzaga kela boshlaydi. Shuni ta'kidlash kerakki, o'sha davrda turli hududlarda o'lchami har xil bo'lgan maydonlarda o'ynashgan. Gvilforddagi kort ayniqsa mashhur bo'lgan. Aynan mana shu kortning olchamlari (44x20 fut yoki 13,4012x6,096 m) 1887-yilda Badminton klubi lomonidan nashr etilgan o'yin qoidalariga kiritiladi.

Bugunga kelib mazkur federatsiyaga 100 dan ortiq mamlakat a'zo. Halqaro badminton federatsiyasi (IBF) turli musobaqalar o'tkazib keladi. Ular orasida erkaklar miiliy terma jamoalari o'rtasida o'tkaziladigan Tomas kubogi (IBFning birinchi prezidenti nomi bilan



atalgan), ayollar terma jamoalari o'rtasida bo'lib o'tadigan Uber kubogi (IBFning mashhur va faol vakiiasi nomiga qo'yilgan) musobaqalari eng yiriklari hisoblanadi. Tomas kubogiga 1948-yilda asos solingan bo'lib, u har uch yilda bir marta o'tkaziladi. Saralash bosqichi to'rtta hududda: Amerika, Avstraliya-Osiyo, Osiyo va Yevropa mintaqalarida bo'lib o'tadi. Mintaqaviy musobaqalar g'oliblari kubok sohibligiga nomzodni aniqlash uchun o'tkaziladigan asosiy bosqichda kuch sinashadilar. Asosiy bosqich golibi finalda uch yil oldingi musobaqada kubokni qo'lga kiritgan jamoa bilan ro'baro' keladi. Uber kubogi bahslari esa 1956-yildan beri uch yilda bir marta o'tkazib kelinmoqda.

Badminton ko'zning ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi, chunki o'yin davomida ko'z mushaklari ishlaydi. Yo'nalishini tez-tez o'zgartirayotgan volanning uchishini kuzata turib, ko'z shug'ullantiriladi. Bu uzoq va yaqinni ko'rishni yaxshilaydi. Badminton, shuningdek, strategik fikr yuritish hamda tezkor reaksiyalar uchun ham foydali. Volan parvozi trayektoriyasini kuzatib va uning yerga tushish joyini chamalay turib, inson o'z miyasini tezda qaror qabul qilishga majburlaydi va bu keyinchalik stress holatida ishlashda qo'l keladi. Badminton, shuningdek, inson yurak qon-tomir tizimini ham shug'ullantiradi va uni yanada chidamli bo'lishiga xizmat qiladi.

Badminton eng qiyin sport turlaridan biri hisoblanadi, chunki u sportchidan yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Shunday qilib, badminton eng ko'p energiya sarflaydigan uchta sport turidan biridir. Shunga qaramay, badminton o'ynash ijobiy ta'sir ko'rsatadi va inson tanasiga turli xil ta'sir ko'rsatishga imkon beradi. Bunday ta'sirlar orasida kuch, tezlik, chidamlilik, shuningdek, bo'g'inlarda harakatchanlikning yaxshilanishini ajratib ko'rsatish mumkin, bu keng ko'lamlı vosita mahoratini egallashga yordam beradi va kuchli irodali fazilatlarni tarbiyalaydi. Muntazam mashg'ulotlar tufayli muvofiqlashtirish qobiliyatlari, moslashuvchanlik va epchillik rivojlanadi, shuningdek, asab va yurak-nafas olish tizimlarining rivojlanishiga foydali ta'sir ko'rsatadi. Maydon atrofida intensiv harakat esa o'yinchilarga o'z tanalarini ajoyib holatda saqlashga imkon beradi.

Badminton nafaqat yordam beradi jismoniy fazilatlarni mustahkamlash, balki o'yinchining hissiy holatini yaxshilash. Badmintonning soddaligi va qulayligi har qanday yoshdagi va jinsdagi odamlarga ushbu sport turi bilan shug'ullanishga imkon beradi, chunki



buning uchun ular eng oddiy kortlardan yoki erlardan foydalanishlari mumkin. Va har bir alohida holatda yukni dozalash qobiliyati badmintonni dam olish uylarida va turli xil umumiy jismoniy tarbiya guruhlarida reabilitatsiya qilish vositasi sifatida ishlatishga imkon beradi. Shunday qilib, ushbu sportning ommaviy rivojlanishi jismoniy barkamollikka erishish, sog'lig'ini yaxshilash va nafaqat ushbu shaxsning, balki butun insonning ijodiy uzoq umr ko'rishini ta'minlashga yordam beradi.

Shunday qilib, polkovnik Dolbi o'yinning yangi qoidalarini yaratishda faol ishtirok etgan badminton assotsiatsiyasining birinchi prezidenti bo'ldi. Ushbu qoidalar hind o'yinining "roopa" qoidalariga asoslanadi. Ularning ba'zi nuqtalari bugungi kungacha saqlanib qolgan. Vaqt o'tishi bilan Angliyada yangi klublar paydo bo'la boshladi. Shuttlecock bilan o'yin London chekkasida mashhurlikka erishdi va uning markazi Badminton shahriga aylandi va u erdan yangi nom oldi. Ommaviylashtirish tufayli yangi sport Evropa, Osiyo va Amerikani tobora ko'proq qamrab oldi. 1934-yil 5-iyulda Xalqaro badminton federatsiyasi (IBF) tuzilib, musobaqalar o'tkaza boshladi. Badminton 1992 yilda Olimpiya sport turiga aylandi [6]. 2006 yilda IBF o'z nomini o'zgartirdi va endi Badminton Jahon Federatsiyasi (BWF) deb nomlanadi. Mahalliy badmintonning rivojlanishi 1957 yilga borib taqaladi. Aynan o'sha paytda Moskvada Butunjahon yoshlar va talabalar festivali bo'lib o'tdi. Festivalda sportchilarimizning ilk xalqaro uchrashuvlari bo'lib o'tdi. Xuddi shu yili "Kosmonavtlar kubogi" turniri tashkil etildi. Sovet Ittifoqining birinchi kosmonavti Yu.A. O'zining tarixiy parvozidan so'ng, Gagarin intervyusida badminton o'ynashni yaxshi ko'rishini aytdi, chunki bu o'yin puxta mashq qiladi. 1974 yilda Sovet Ittifoqi Xalqaro badminton federatsiyasiga a'zo bo'ldi.

Badminton - bu patlar bilan to'p bilan o'ynaladigan o'yin. Bu o'yinni ikki (yakka) yoki to'rtta (juft) o'yinchi o'ynashi mumkin. O'yin uchun joy shamoldan himoyalangan tekis maydondir. O'yinchilar maydonning qarama-qarshi tomonlarini egallab, navbat bilan harakat qilishadi. Ular raketka bilan raketka bilan urishdi va uni to'r orqali raqib tomoniga o'tkazishga harakat qilishdi, shunda u maydon yuzasiga tegadi. O'yinchilarning yig'ilishi 21 ballgacha bo'lgan uchta o'yindan iborat (o'yinlarda ikkita g'alabaga qadar). Bir ochko yutgan tomon uni o'z hisobiga qo'shadi. Hisob "20-20" bo'lganda, ketma-ket 2 ochko to'plagan



tomon o'yinda g'alaba qozonadi. Agar hisob 29-29 bo'lsa, 30-chi ochkoni olgan tomon o'yinda g'alaba qozonadi. G'olib tomon keyingi o'yinda xizmat qilish huquqini oladi.

Badmintonning o'ziga xosligi shundaki, uni uyda ham, tashqarida ham o'ynash mumkin. Ushbu sport universal bo'lib, u ham yosh bolalar, ham kattalar uchun mos keladi. Badmintonning mashhurligining siri oddiy. Bu juda oddiy o'yin, sizga kerak bo'lgan narsa - raketkalar va raketa, agar xohlasangiz, hatto eng oddiy qurilmalar bilan almashtirilishi mumkin.

O'yinning inson organizmiga ta'siri va sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatda qo'llanilishini hisobga olsak, badmintonning inson organizmida sodir bo'ladigan metabolik jarayonlarga samarali ta'siri tufayli bir qator afzalliklarga ega ekanligini aytishimiz mumkin. Buni shunday jismoniy mashqlar deb tasniflash mumkin, ularning bajarilishi asosiy qo'llab-quvvatlovchi tizimlarning eng aniq ishlashi bilan birga keladi. Badminton o'ynash boshqa turdagi yuqori quvvatli mushak ishlari kabi tanadagi metabolik jarayonlarga bir xil faollashtiruvchi ta'sirga erishishga imkon beradi. Moslashuv qobiliyatining pasayishini oldini olish uchun ham samarali. Mutaxassislarning aniqlashicha, badminton o'ynash barcha tana tizimlariga, ayniqsa yurak-nafas olish tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Darhaqiqat, o'yin davomida yurak urish tezligi daqiqada 170 urish yoki undan ko'p bo'lishi mumkin.

### **Foydalangan adabiyotlar:**

1. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
2. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y
3. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y. 6. A.A. Pulatov, O.M. Savatyugin, Sh.Sh. Isroilov "Badminton nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma T.: 2017 y.