

БАДМИНТОН СПОРТЫНДА ОЙЫН ТЕХНИКАЛАРЫ: ТЕХНИКА ТҮРЛЕРИ ХӘМ ОЛАРДЫҢ ТУҰРЫ ОРЫНЛАНЫҰЫ

Айтмұратова Нилуфар

Менлимуратова Лола

Бердақ атындағы Қарақалпақ мәмлекетлик университети

Дене мәденияты теориясы хәм методикасы кафедрасы 2-курс магистранты.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18287858>

Аннотация. Бадминтон – олимпиада спорт түрлері қатарынан орын алған ойын болып, бир яки еки адамнан жуплық түрде ойналады. Бадминтонды инсанның көп күши талап етилетуғын спорт түрлериниң бири сыпатында тән алынған. Ойындағы хәр бир ойыншының тийкаргы ұазыйпасы воланды қарсыласы тәрепине воланды қайтарып ура алмайтуғын дәрежеде өткеріу болып табылады. Мақалада бадминтон спорт туриниң техникасы, соққы турлері хәм воланға дурыс соққы беріу ҳаққында сөз барады.

Гилт сөзлер: бадминтон, волан, ракетка, спорт, соққы, ойыншы.

Бадминтон ойынының техникасы – бул хәр қыйлы усыллардан қуралған хәрекетлер болып табылады. Бадминтоншының хәрекетлері төрт түрли техникалық элементлерде жәмленген болады: тик турыу (бадминтоншының өзін услауы); хәрекет етиу (майданға хәрекеті); соққылар беріу хәм воланды узатыу.¹ Бадминтонда ракетканы хәр қыйлы усылда услап турыу мүмкин. Бадминтон ойнауды үйрениуді енди баслап атырғанлар ушын универсал усыл усыныс етиледі. Бул усыл барлық соққыларды әмелге асырғанда физикалық күшти кем жумсау яғный булшық етлерди қатты хәрекетке келтирмей соққы беріуге үйретеді. Бадминтонда соққы бергенде қол бармақларының хәрекеті үлкен әхмийетке ие болып табылады. Ракетканы универсал тәризде услау дегенде төмендегилер нәзерде тутылады:

ойыншы ракетканы қол алысып сәлемлескендей етип услайды хәм бармақлары хәрекет етип турады. Ойыншы майданның ортасында ортадағы сеткаға қарап турады, аяқлары азғана бүгиледи, денесиндеги салмақтың ауырлығы еки аяққа түседі. Оң қолы азғана қайрылады, жоқарыға көтеріледі. Ойыншы майданда еркин болып турады, себеби қәлеген ұақытта майдан бойлап хәрекет етиуі керек болады. Воланның ушқан тәрепине қарап тез хәрекет етиуі ушын ойыншы азғана ийилип, аяқтың ушында турады. Денесиниң барлық бөлегі тез хәрекет еткенде өз нәтийжесин береді. Ойыншының бундай позицияда турыуы майдан бойлап үлкен хәм киши адым менен тез хәм еркин хәрекет етиуіне воланды тез қайтарыуына имканият жаратады.

Воланды узатыу бадминтонда упай утып алыуда үлкен әхмийетке ие. Тийкаргы узатыулар үш түрли болады: қысқа, бийик-узақ аралыққа хәм тегис. Қысқа аралыққа узатылғанда волан алдыңғы сызыққа барып түсиуі керек. Воланның тууы ушыуы ойыншының майданда дурыс орын таңлауы хәм бойын тууы тиклеп турыуына тиккелей байланысly. Ойыншы орта сызықтың бойында бойын тиклеп турады, шеп аяғы алдында оң аяғы шеп аяғынан аз-маз кейинде турады, дизеси азғана бүгиледи.

¹Атаджанов Р.Т. Бадминтон 2020

Қолы ракетка менен төменге түсіп турады, шығанақ та азғана бүгілген болады.

Волан узатылғанда алақан арқаға кетеді, ракетка полға параллель турады. Волан шеп қолдың бармақтары менен ушлап тұрылады. Кейін волан төменге түсіріледі.

Воланның төменге түсіуден оң қолы ракетка менен бірге төмен түседі. Сол ұақытта қолдың хәрекетін тоқтатпай төменге түсіп баратырған воланға қарсы хәрекет исленеді. Соққы жүдә қатты болыуы керек себеби, волан қарсылас майданының алдыңғы сызығына барып түсіуі керек. Жоқарыдан узақлыққа узатыу әмелге асырылғанда да усы сызықтан баслап алынады. Таярлық басқышы қысқа подачаға уқсап кетеді. Ол соққының күшшилиги менен айырмашылыққа ийе болады. Жоқарыдан узақлыққа узатыуда ойыншының денеси беккем тұрыуы ушын аяқлары кең ашылады. Соққы исленген қол менен биргеликте денениң жоқары бөлеги де қосылып хәрекет етеді. Соққының тезлиги жоқары болыуы ушын воланға қапталдан соққы беріу керек болады. Тегис подача ислеу.

Бул ең нәтийжели усыллардың биринен болып есапланады. Ол воланды биринши мәртебе урғаннан баслап хұжимге өтиуге имканият жаратып береді. Ойыншы ракетка менен қолын арқаға тартады хәм қолын жоқары көтерип тез соққы береді. Воланды уратуғын ең соңғы моментте қол алақанлары менен хәрекет етиледі. Волан тордан өткеннен соң төмен түсе баслайды. Соның ушын, соққының тезлигин есапқа алып хәрекет етиу керек болады.

Жабық тәреп пенен қысқа жеткерип беріу, тийкарғы тик тұрыу хәм денени шама менен 45 градусқа бурыу арқалы воланға соққы беретуғын ұақытта қолдың пәнжеси төменге жибериледі, кейін әсте, өткир соққы менен волан сеткадан өткериледі. Бунда алақанның хәрекеті менен воланның кесилискени бирдей болыуы керек. Бирақ, соққы берилгеннен кейін волан жүдә жоқары көтерілип кетпеуі тийис, болмаса қарсылас ойыншы воланды қайтарыуы мүмкин.

Ракетканың ашық тәрәпи менен әмелге асырылатуғын қысқа соққы. Бул соққыны әмелге асырыу біраз қыйын болады, оны әмелге асырыу ушын үлкен күш жумсалады. Бул ракетканың жабық тәрәпи менен әмелге асырылады, воланға алақанның хәрекеті менен жеңил соққы бериледі.

Тегис соққы. Ол шептен, оңнан хәм бас пенен әмелге асырылады. Волан полға параллель траекторияда біраз ушып барғаннан кейін, ең соңында төменге түседі. Бастан асырып соққы беріу тийкарғы тик тұрыу усылы менен әмелге асырылады. Ракетканы жоқары көтерип алақан артқа жибериледі, ойыншы воланның жоқарыға көтерілген ракеткаға салыстырғанда 25-30 сантиметр төменге парашют киби төменге түскенде соққы бериледі. Бул ұақытта алақан менен алдыңға тез хәрекет етиледі хәм буның нәтийжесинде волан бастан 5-10 сантиметр түскенде соққы әмелге асырылады. Соққы пәнжениң бир хәрекеті менен орынланады. Қапталлап соққы беріуде ракетка менен силкиниу воланның төмен түсе баслағанында әмелге асырылады. Кейін ракетка менен алдыңға хәрекет етиледі, соның нәтийжесинде бул кескин соққы менен жууақланады.

Бундай соққы әмелге асырғанда воланға қарап тұрыу лазым, себеби, тегис соққыны әмелге асырғанда волан тез ушады.

Жоқары-узаққа берилетуғын соққы. Ол төменнен, қапталдан, жоқарыдан әмелге асырылады. Бадминтоншы ушын бул соққы жүдә әхмийетли себеби, ол қарсылас ойыншынының артқы сызыққа қарай хәрекет етиүйне түртки болады.

Соққы қолдың барлық бөлими, қатты силкиниўдиң жәрдемінде орынланады.

Төменлеп киятырған воланға итибар қаратып турған ойыншы ракетка менен қолын артқа, оңға жибереди. Волан ойыншының көкирек алдына келгенде ракетка менен қол алдыңға силкинеди. Ракетка воланды денеден 5-10 сантиметр алдында қарсы алыўы керек болады. Соққы пәнжениң өткир хәрекеті менен жуўмақланады. Соққыдан соң ракетка инерция менен алдыңға-жоқарыға хәрекет етеди. Жоқары-узаққа соққысын шептен әмелге асырыў жүдә қыйын есапланады. Соққыны әмелге асырып атырған ойыншы сеткаға оң қапталы менен турады, шығанақтан қайырылған қол оңға-жоқарыға кетеди, пәнже өзи тәрепке жумылады. Шептен соққы бергенде дене жоқары тикке турады хәм аяғы азғана болса да бүгиледи.

Смэш. Бадминтондағы тийкарғы хұжим ислеўши соққы смэш (инглисше жылдам дегенди аңлатады) деп аталып, ол жоқары котерилген ракетканың жәрдемінде парашюттей төменлеп воланға соққы берийў болып табылады. Бул соққыны әмелге асырғанда ойыншы волан оның алдында турғандай позицияда турыўы лазым. Тийкарғы тик турыў ҳалатынан қол арқаға-жоқары қарай (бастан асырып) кетеди, ойыншы белде қатты бүгип аяғының ушында турады. Волан менен ракетканың ушырасыў кесилиспесине жақынласқаннан соң дене бүгиледи хәм ракетка бастан асырылған жағдайда воланға соққы бериледи. Бунда қол шығанақта туўрыланады хәм соққы пәнжениң алға қарай төменге хәрекет етиў нәтийжесинде жуўмақланады.

Қысқартылған соққы. Қарсыластың қәлеген соққысына жуўап берийўши соққы сыпатында әмелге асырылады. Ол майданның барлық бөлиминде әмелге асырылыўы мүмкин. Бирақ нәтийжеси жүдә жоқары болып табылады. Қысқартылған соққы бастан асырып яки ийинниң тусында әмелге асырылып қоймастан, төменнен де орынланады.

Қысқартылған соққыны әмелге асырғанда бадминтоншы ракетка менен күшли силкинеди, ал волан менен кесискенде қолдың хәрекеті төменлейди, бирақ қатты соққы менен волан қарсыластың майданшасына өткериледи.

Пайдаланылған әдебиатлар

1. Помыткин Б.П. Книга тренера по бадминтону. М.; 2012
2. Щербаков А.В Бадминтон спортивная игра. М. Изд. «Советский спорт» 2010.
3. Атаджанов Р.Т. Бадминтон 2020
4. Jumaniyazov, D., & Jumanov, B. (2024). MEKTEPKE SHEKEMGI BALALARǴA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIW ZÁRÚRLIGI HÁM ONIŇ MAQSETI, WAZIYPALARI. *Modern Science and Research*, 3(11), 546-550.
5. Jumaniyazov, D., & Yuldashov, U. (2024). TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARÍS ISKERLIGINE TEXNIKALÍQ TAYARLÍǴI. *Modern Science and Research*, 3(12), 664-666.

6. Jumaniyazov, D. (2024). DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 396-400.
7. Yuldashov, U. K., & Jumaniyazov, D. Q. (2024). FIZIKALIQ SAPALAR HÁM OLARDIŇ BIR-BIRI MENEN FIZIOLOGIYALIQ BAYLANISLIǴINA SIPATLAMA.